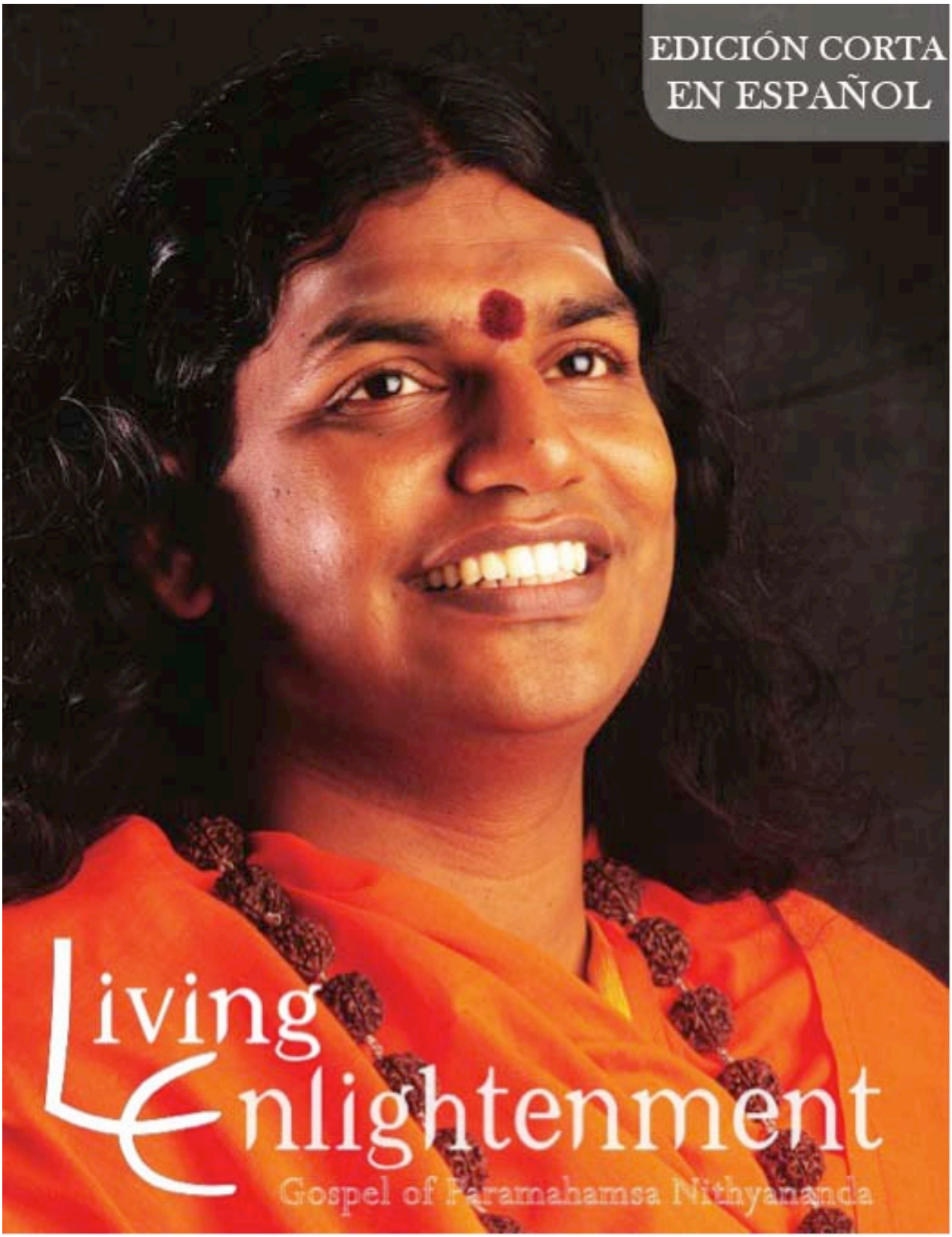

EDICIÓN CORTA
EN ESPAÑOL
Living Enlightenment
Gospel of Paramahamsa Nithyananda

VIVIR LA ILUMINACIÓN

(La Verdad por Paramahamsa Nithyananda)

Las técnicas de meditación incluidas en este libro deben practicarse sólo bajo la supervisión directa de un maestro certificado de Life Bliss Foundation (LBF). Consulte su médico personal para determinar su aptitud y capacidad para practicar las técnicas. No están destinadas a ser un sustituto de atención médica, examen, diagnóstico o tratamiento. Si alguien intenta estas técnicas sin previa participación en los programas de meditación de LBF y sin la supervisión directa de un maestro certificado de LBF, lo hace enteramente bajo su propio riesgo; ni el autor ni LBF serán responsables de las consecuencias de sus acciones.

Publicado por:
Life Bliss Foundation

Todos derechos reservados © 2009 - 'Año de Vivir la Iluminación'

Ediciones anteriores: 8000 copias

Cuarta reimpresión Edición: Octubre de 2009, 3000 copias

ISBN 13: 978-1-60607-049-9

ISBN 10: 1-60607-049-5

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en un sistema de recuperación o transmitida por cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de otro modo, sin el permiso por escrito del editor. En el caso de que utilice cualquiera de la información en este libro por sí mismo, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

Todas las ganancias de la venta de este libro van hacia el apoyo a actividades de caridad.

espanol@nithyananda.org

La iluminación es actualizar el potencial ilimitado y experimentar lo máximo en cada momento de la vida como algo nuevo. Viviendo en este espacio divino es la mejor vida y el mayor servicio a la sociedad.

Contenido

PREFACIO **18**

INTRODUCCIÓN **20**

I – ERES TUS EMOCIONES **21**

FLUYE EN EL AMOR **21**

¿Qué es el Amor? **21**

El Amor Te Trae Gran Valor **23**

El Ego Desconecta - El Amor Conecta **25**

Ama La Existencia y Siente Su Amor Por Ti **28**

El Amor Es La Raíz De Todas Las Religiones **29**

Tres Tipos De Amor Y Su Integración **30**

Entra en el Amor sin Causa **31**

No hay que preocuparse **38**

¿Qué es la preocupación? **38**

¿Cuál es la raíz de la preocupación? **38**

Observa lo que es tal como ES – y sigue adelante **40**

La Preocupación – Un Legado Heredado **42**

Consciencia – ¡El virus benigno! **44**

Trabaja desde la inspiración, no desde la preocupación **45**

No dejes espacio para que lo llene la preocupación **46**

La preocupación es solamente una ilusión **46**

Ríndete y Relájate **47**

El ego enmascarado **47**

Abandona la zona de confort **48**

Deja la Preocupación, Toma la Salud **50**

¿Cómo ayuda la Meditación? **51**

Excelencia sin estrés **52**

¿Que es el stress? **52**

La mente no es una máquina **53**

Conectando lo inconexo **53**

¿Cómo decidimos? **55**

Trasciende el tiempo – mantente en el presente **55**

Efectos fisiológicos del estrés **57**

¿Esta el stress relacionado con el trabajo? **59**

Técnica de meditación **61**

Enfrenta tus miedos y libérate **62**

¿Qué es el miedo? **62**

Big Bang y el agujero negro dentro de ti **62**
Lucha entre tu potencialidad y tu enfoque negativo **63**
Aumenta las posibilidades para la iluminación **65**
La valentía es el coraje para enfrentar el miedo **66**
El miedo a perder la identidad **67**
Miedo a la muerte **67**
Ira - La forma activa del Miedo **68**
Miedo repentino **69**
¿Cómo superar el miedo? **69**
Observando y aceptando **69**
Chakra *Swadhishthana* – asiento de la vida y de la muerte **70**
Visualización **71**
Técnicas de meditación **71**
Hamsa Mantra **71**

El Dolor es un Gran Maestro **73**
¿Qué es el dolor? **73**
Tiempo Versus Entendimiento **73**
El dolor y el placer - dos caras de una misma moneda **74**
Libérate de Placer y el Dolor **75**
Conciencia en el dolor **75**
El dolor - un fenómeno de la mente **76**
Parto sin dolor **76**
Dolor "Fantasma" **77**
Efecto placebo **77**
El cambio cognitivo **78**
Dolor – un camino a la no-mente **78**
El Dolor de la Transformación **78**
Técnicas de Meditación **79**
Enfócate en el dolor **79**
Sé testigo del dolor **80**

El Deseo es una Energía Dinámica **82**
Reconoce Tus Deseos Verdaderos **82**
El Verdadero Deseo a Satisfacer **82**
Deseo, conocimiento y acción **83**
El Poder del Amor **84**
De la Lujuria al Amor **85**
Descubre al Hombre y la Mujer Dentro de ti **86**
La Alquimia Suprema **87**
Técnica de Meditación **88**
1. Dukkha Harana, Meditación **88**

La Culpa es el Pecado Original **90**
¿Qué es la Culpabilidad? **90**

La Futilidad del Pasado 90
Tres Clases de Culpabilidad 91
Culpabilidad creada por la familia cercana 91
La Culpabilidad y la Felicidad 92
La culpabilidad Creada por la Sociedad 92
El Cielo y el Infierno 93
La culpa creada por ti mismo 94
La piedra de la culpabilidad en el río de tu mente- el bloqueo en el fluir de la inteligencia 94
Elévate a ti mismo por ti mismo 95
El camino de salida – mira hacia dentro 97
La moralidad 97
La integridad 97
Sé consciente, sé espontáneamente correcto 98
Conciencia Contra Consciencia 99
Reglas 99
El Instinto Natural de Romper las Reglas 99
Reglas Muertas Contra Inteligencia Viva 101
La Culpa Útil 103
Aceptación – La maravillosa forma de salir 104
Técnica de Meditación 105
De la cabeza al Corazón 105

Tú eres el mejor, ¿Para qué comparar? 106
Comparación y Celos 106
¿Por qué nos comparamos? 106
Lo inútil de la comparación 107
Encima y Debajo de la Escalera 109
Hacer, Tener y Ser 109
Eres Único 110
Presión Social – El palo de los Celos 111
¿Cómo sobrepasar los Celos? 111
1. Ser Testigo 111
No Prejuzgues – La actitud del Científico 112
2. Amor Infinito 113

¡No Eres Quien Piensas Que Eres! 114
Seriedad contra Sinceridad 114
Perfeccionismo 115
La Vida está más allá de tu Lógica 116
¿Qué es el Ego? 116
La Sensación Sólida del "No" 117
Ordinario contra Extraordinario 118
Usando la Máscara Correcta 119

El ego nace del descontento **119**
El sufrimiento te conduce al Ego **120**
Identidades Duales **120**
Ego de inferioridad **122**
Tipos de Ego **123**
Ego activo contra Ego pasivo **123**
"Yo" y "Mío" **123**
El ego contra El Maestro **124**
Técnica de meditación **124**
Meditación del Tercer Ojo **124**

¡La Gratitud es Suficiente! **126**
Se Agradecido por el hecho de Ser **127**
Todo es un Regalo **128**
Colma de Gratitud a los Demás **129**
Agradece a tu Cuerpo **130**
Todo es Auspicioso, ¡Simplemente Celebra! **131**
La Gratitud Puede Quemar tus Karmas **135**
La Gratitud – La máxima Oración y Religión **135**
La expectativa es la Culpa, Déjala **136**
Tu lenguaje corporal mismo, puede convertirse en gratitud **137**

II-VERDADES MAS PROFUNDAS DE LA VIDA **138**

Tú Puedes Desconectarte del Laberinto de la Mente **138**
El Experimento de los Diez-Minutos **138**
La Naturaleza de la Mente **139**
Conciencia **141**
La clave definitiva **141**
No eres consciente de tu verdadero pasado. **142**
La Relación entre Conciencia y los Pensamientos en tu Espacio Interior. **143**
La cadena que no existe **143**
La cadena de dolor atrae incidentes dolorosos a tu vida **143**
Cadena de Dolor **143**
Cadena de Felicidad **144**
La cadena de Dolor o de Felicidad – Ambos te Llevan al Sufrimiento **144**
Los pensamientos son como burbujas en una pecera **144**
Nunca es lo 'Mismo' **146**
Simplemente suéltalo…¡Y podrás volar! **147**
La red de seguridad del Sangha **149**
La historia del mono **149**
Viviendo Intensamente en el Presente **150**
Por tu Naturaleza Renuncias a Cada Momento **150**
Permite que Tus Pensamientos Sean Reemplazados **151**
Soluciones para Problemas Físicos Mentales y Emocionales. **152**

Soluciones para Enfermedades Crónicas **152**
Soluciones para la Depresión **153**
Soluciones para las adicciones **154**
***Unclutch* –Trabaja Inteligentemente, No Duramente.** **155**
Deja la idea de que tienes una adicción y la adicción te dejará. **156**
¿Eres 'tú' necesario para gobernar tu vida? **157**
Técnica – 'Yo no soy el hacedor' **157**
***Unclutch* –Una purificación de uno mismo y una técnica evolutiva** **158**
Técnicas de Meditación **158**
***Unclutch* – En cualquier momento, en cualquier lugar** **158**

Se Puede Romper el Ciclo del *Karma* **160**
¿Qué es el *karma*? **160**
Karma y PPS **163**
Kshana **164**
El *karma* – La totalidad de elecciones conscientes **164**
Vasana, samskara y karma **165**
Vasana **165**
Samskara **165**
Karma **166**
Tres tipos de *karma* **167**
La forma de escapar de la irritación diaria – vivir tu *prarabdha karma* **168**
Como salir del ciclo del *karma* **170**
Solo la intención importa **171**
La presencia del maestro afecta la intención **171**
Acción sin intención está libre de *karma* **172**
Intención y acción **174**
El poder de la intención diaria **174**
¿Misión o máquina? **175**
Apuntando la misma espada hacia adentro **175**
El *Karma* y el próximo cuerpo **177**
¿Cómo elegimos el próximo nacimiento? **177**
¿Cómo empezó el ciclo de nacimiento y muerte? **180**
¿Un humano nacerá como un animal, un pájaro o un insecto o puede nacer como un ser humano en el próximo nacimiento? **180**
Si sentimos algo profundamente pero no es nuestro *prarabdha,* ¿tenemos que esperar por el próximo nacimiento? **181**
La Iluminación – El regreso a casa **181**
Técnicas para superar el *karma* **182**
Re-vivir para aliviar **182**
Deidades y maestros iluminados –tus caminos para agotar el *karma* **182**
Nithyam –Dhyanam – Anandam **184**
Mitos sobre el *karma* **184**
P: ¿Es posible agotar nuestros *karmas* al hacer servicio de caridad? **185**

P: ¿Qué sucede cuando alguien muere prematuramente, como en el suicidio o en un accidente? ... **185**
P: Las regresiones de vidas pasadas ¿son de utilidad y seguras? ... **186**
P: Cuando el Maestro limpia los *karmas*, ¿tenemos que sufrir algún dolor? ... **186**

La muerte es una Celebración ... **187**
La Historia de Yayati ... **187**
¿Por que tenemos miedo a la muerte? ... **188**
En el misterio de la muerte yace la clave de la vida ... **189**
Entrando en la muerte ... **189**
Misterio de Misterios ... **191**
La Muerte en Mi Presencia – Antes de la Iluminación ... **192**
La Muerte en Mi Presencia – Después de la Iluminación ... **198**
Lo que Recuerdas en el Último Momento es lo que Cuenta ... **203**
Mi Propia Experiencia de la Muerte ... **205**
¿Qué Sucede a la Hora de la Muerte? ... **208**
La muerte sucede todos los días ... **211**
El Mundo Despierto contra el Mundo de los Sueños ... **211**
El Arte de Morir ... **214**
Muerte Auspiciosa ... **215**
La Realidad es un Sueño ... **215**
La Vida y la Muerte contra los estados Vigilia y de Sueño ... **216**
Aire y *Prana* ... **216**
La vida y la muerte, dependen de la dirección del *prana* ... **217**
Controlar la vida a través de la consciencia ... **217**
La consciencia – controla los sueños y el sueño profundo, la vida y la muerte ... **218**
El movimiento del *prana* en el sueño y en la muerte ... **218**
Parar el Ciclo de Vida y Muerte ... **219**
Técnica de Meditación ... **220**
Life Bliss Program Nivel 2 – Nithya Kriya Yoga (LBP Nivel 2 - NKY) ... **221**

Tú eres Inteligencia ... **222**
Inteligencia natural ... **222**
Los niños nacen inteligentes ... **223**
Las fuerzas motrices del miedo y de la ambición ... **224**
Espontaneidad – inteligencia directa ... **225**
Más allá de las reglas hacia la responsabilidad ... **226**
Ahora y aquí ... **227**
Más allá de la cabeza está la puerta hacia la inteligencia amorosa ... **228**
Entendiendo, no pensando ... **229**
Mente – ¿maestra o herramienta? ... **230**
La inteligencia del Cuerpo ... **230**
La inteligencia del sistema digestivo ... **231**
Inteligencia distribuida ... **232**

Cada célula de tu cuerpo tiene inteligencia **232**
"Tú" no eres indispensable para llevar a cabo tu vida **233**
Técnica de Meditación – Nithya sutra de la aceptación **233**
La inteligencia cósmica nos responde **234**
El agua responde a nuestros pensamientos **234**
Conexión con la naturaleza **235**
Espacio sin barreras **236**
El intelecto frente a la inteligencia **236**
Técnica de Meditación – suelta el intelecto **237**

La Responsabilidad te Eleva **238**
La Compasión es responsabilidad y energía **239**
Un cambio cognitivo **239**
El ego contra la responsabilidad **240**
La Confianza y la Paciencia **240**
Responsabilidad de la iluminación **241**
Estado, no estatus **242**

El Liderazgo es un Estado, No un Estatus **243**
Antecedentes **243**
¿Qué es el liderazgo? **244**
¿Se pueden "crear" los líderes o tienen que nacer como líderes? **244**
¿Cuáles son los ingredientes claves que hacen a un líder exitoso? **245**
La Conciencia de Líder **247**
Liderazgo - el resultado de una elección consciente que hace un individuo **247**
El estado de un líder contra el estatus de un líder **247**
La productividad **251**
Definiciones y Entendimiento **251**
Entendimiento del misticismo del Este – impacto de los engramas sobre la productividad **251**
Representación Freudiana de la mente inconsciente **252**
El impacto de los *samskaras* sobre la intuición y la innovación **254**
Técnica de meditación **258**
La meditación *Mahamantra* **258**

La intensidad es el camino seguro **260**
¿Qué es la intensidad? **260**
'Ser' es Intensidad **262**
Intensidad en la ira **262**
Sin expresar, sin suprimir - sé y libérate **263**
La Intensidad es independiente del tipo de trabajo **263**
El interés contra la intensidad **264**
Sé intenso en todo lo que hagas **265**
Intensidad y los cuatro estados de conciencia **266**
La búsqueda intensa – atención en los tres estados **267**

¿Como iluminarse? Lo quiero... mucho y urgentemente **268**
La intensidad te prepara para lo máximo **270**
La iniciación **270**
La experiencia espiritual profunda **270**
Requisitos para tener la experiencia espiritual **270**
Encuentro con lo Divino **272**
La Intensidad de Buda **273**
Intensidad para mi profunda experiencia espiritual **274**
Caminado en cementerios **274**
Espacio interno inocente e intenso **275**
Mensaje sobre vivir la iluminación – "¿Cómo se comportaría el maestro?" **276**
La verdadera relación con el maestro **276**
Intensidad – la máxima técnica **277**
Como tener Intensidad **278**
Técnica de Meditación para Obtener Intensidad **278**
Técnicas de meditación para ser intenso **279**

Recuperar la inocencia abre muchas puertas en la vida **281**
¿Qué es la inocencia? **281**
Permanece vacío **284**
Capta con Inocencia **287**
Sé vulnerable **292**
Ríndete con confianza **293**
Espiritualidad – el camino hacia la obediencia inocente **296**
Deja toda malicia y vuélvete espontáneo **298**
Inocencia, Totalidad, Madurez **301**

Formas parte de la conciencia colectiva **305**
Materia, energía y más allá **305**
La materia es energía en vibración **306**
El mundo de posibilidades infinitas **306**
La naturaleza verdadera **307**
El acto de observar colapsa la posibilidad en realidad **308**
La fisiología de la percepción **310**
La percepción del tiempo-espacio **311**
Los mundos en 1D, 2D y 3D **311**
El mundo de cuatro dimensiones del espacio-tiempo **313**
La Realidad consta de once dimensiones **316**
Caos es orden – orden es caos **317**
Caos es energía **317**
El caos es orden **317**
El orden es Caos **318**
Observador-Observado-Observando **319**
Consciencia colectiva **321**

Coincidencia de pensamiento ... **324**
Conectar con la inteligencia superior ... **324**

La Paz Global Empieza Contigo ... **326**
Paz Global – subproducto de la Felicidad individual ... **326**
Pensamientos contradictorios ... **326**
¿Cómo responder al sufrimiento en el mundo? ... **328**
Estudios de los efectos de la meditación sobre la paz ... **329**
Meditación para la paz global ... **329**
El toque de amor inevitable de los seres iluminados ... **329**
La Misión Nithyananda ... **331**
Técnica de meditación para la Paz Global ... **331**

Sannyas es la Apuesta Máxima ... **332**
Fluir como un río ... **334**
***Sannyas* no significa renunciación** ... **335**
Samsar* y *Sannyas ... **337**
La responsabilidad de un *sannyasi* ... **342**
La integridad – ¡el carácter de un *sannyasi*! ... **343**
El condicionamiento es el culpable ... **349**
¡Disfruta la trascendencia! ... **352**
Rendirse, amar, compasión, *sannyas* ... **355**
Cuando *sannyas* sucede, el momento es apropiado… ... **360**
El amor verdadero no se interpone en el camino ... **362**

La Iluminación es la Llave para Entrar a Tu Reino ... **365**
¿Por qué surgen Seres Iluminados en el Planeta Tierra? ... **365**
La Iluminación es… ... **365**
1. Experimenta el continuo ilimitado ... **365**
2. La Realización del Ser, del Mundo y de Dios ... **366**
3. Entusiasmo intenso sin razón aparente ... **366**
4. Ver a los demás como te ves a ti mismo ... **366**
5. Estar "unclutched" ... **367**
6. Los cuatro cambios permanentes ... **368**
7. Lo máximo pero no el final ... **368**
8. No Verbalización, Visualización ... **369**
9. La charla interior y las palabras exteriores integradas ... **369**
10. Investigación y desarrollo desde la súper consciencia ... **370**
11. Trascendencia del estado humano ... **370**
12. Más allá del Poder Yóguico ... **370**
13. La paz definitiva, imperturbable ... **371**
14. Más allá de la Dicha ... **372**
15. Unión de la experiencia, él que experimenta y del objeto de la experiencia ... **372**
Vivir la iluminación ... **372**
1. Disfrutando el chaos del cosmos dentro del marco del cuerpo ... **372**

2. Viviendo una vida libre de conflicto **373**
3. Reducción del número de pensamientos **373**
4. El despertar de las partes no-mecánicas del cerebro **373**
5. Viviendo las Grandes Verdades **373**
Ego versus la iluminación **374**
Por la pura gracia y la bendición – Por el deseo profundo, no por cualificaciones **374**
Una sociedad iluminada **376**
La máxima energía que puede pasar la prueba del tiempo **377**
El mayor servicio a la humanidad – manteniendo viva la ciencia de la iluminación **377**

¿Por qué Meditar? **379**
¿Cuál es la meta verdadera de la vida? **379**
¿Qué es la dicha? **380**
¿Qué es la meditación? **380**
Técnica para Elevar la Consciencia **380**
Intensamente Dichoso en el Presente **380**
¿Cuál es la Forma Correcta de Abordar la Meditación? **381**
¿Por qué meditar? **382**
Beneficios de la meditación **384**
Salud física **384**
Salud mental – despierta la inteligencia y florece la intuición **384**
Pensamientos de auto-sanación **384**
Armas de conocimiento para combatir la depresión **385**
Libertad **385**
Amar y disfrutar sin razón **386**
Trabajo como juego **386**
¿Cuándo hacer la Meditación? **386**
Beneficios de la Meditación **387**
Salud **387**
Los clases de meditación **388**
La realidad como un sueño **389**
Un vislumbre de estudios científicos sobre la meditación **392**
Incrementa el poder del cerebro **392**
La Meditación en comparación al Dormirse **393**
Mejora la concentración y la velocidad al responder **393**

Nithya Dhyaan – Meditación para una vida dichosa **395**
La técnica maestra **395**
El nacimiento de Nithya Dhyaan **395**
Sobre los *chakras* **395**
Técnica de meditación Nithya Dhyaan **396**
1. Respiración caótica **396**
2. Zumbido intenso **398**
3. Atención en los *chakras* **399**

4. Be unclutched ... **400**
5. Guru Puja ... **400**
Beneficios de Nithya Dhyaan ... **401**

Nithya Yoga para el cuerpo, mente, y más allá ... **402**
¿Qué es el yoga? ... **402**
Patanjali – fundador del Yoga ... **403**
Raghupati Yogi –maestro de Yoga ... **403**
¡Simplemente mueve el cuerpo con una intención y verás el resultado! ... **404**
Evidencia científica ... **405**
El Propósito de Nithya Yoga ... **406**

Ocho Pasos para una Vida Dichosa diariamente ... **407**
Vivir en Dicha ... **407**
La risa dichosa ... **407**
Meditación ... 407
La afirmación dichosa ... **408**
Meditación ... 408
La limpieza dichosa ... **409**
Meditación ... 409
El yoga en dicha ... **410**
Beneficios de Surya Namaskar ... **410**
Significado de los mantras (cánticos) del Surya Namaskar ... **411**
Control de la Respiración ... **413**
Meditación ... 413
Meditación Dichosa ... **415**
Meditación Life Bliss o Nithya Dhyaan ... **415**
Meditación ... 415
Herramientas Dichosas ... **415**
Energía Dichosa ... **417**
Meditación ... 417
Cánticos Dichosos ... **418**
Meditación ... **420**

El Maestro - La Iluminación Viviente ... **422**
La historia del león y el cachorro ... **422**
Eres un león, ¡no una cabra! ... **429**
La importancia de un maestro ... **430**
Aprendiendo del maestro ... **431**
La relación eterna ... **433**
Dios y el maestro ... **435**
Cinco formas de relacionarse con el maestro ... **436**
Etapas en la relación maestro-discípulo ... **437**
¿Cómo ser con el Maestro? – Sé abierto ... **439**
Quema tus *samskaras* en la presencia del maestro ... **441**

El final del psicodrama de la vida **444**
Rendirse - la máxima técnica **444**
Tres niveles al rendirse **445**
Efecto placebo o ¿algo más? **446**
El maestro – el máximo lujo **447**
La presencia del maestro **447**
Upanishad **448**
Como sucede el *upanishad* – más allá de la ley de causa y efecto **449**
Cambiar el "hardware" y el "software" **450**
Efecto fantasma ADN **450**
Energía para sostener la transformación **451**
Vasudeva Kutumbaha **452**
Preguntas y respuestas **452**
¿El maestro elige al discípulo o el discípulo elige al maestro? 452
¿Cómo puedo convertirme en su discípulo? 452
¿Cómo sabe el buscador que ha encontrado a su maestro? o ¿puede tener varios maestros? 453
Vivir iluminado es la máxima técnica de meditación **455**
Meditaciones Estáticas **455**
1. Meditación Tercer ojo **455**
2. Incluye todo en ti **456**
3. Encuentra el Origen **458**
4. Toca los parpados con una pluma **458**
Meditaciones dinámicas **459**
1. Bailando Felizmente **459**
2. Girando **460**
Técnicas relacionadas a la respiración **461**
1. Consciencia de la inhalación, exhalación y del espacio entre cada respiración **461**
2. Vipassana **463**
Observa tu respiración **463**
Observa la respiración como entra en tu cuerpo **463**
Sentado **463**
Caminando **464**
Poderosas meditaciones instantáneas **464**
1. ¡Simplemente para! **464**
2. Viendo a través del espejo de ti mismo **465**
3. Relajación de los miembros **465**
4. Contempla más allá de la percepción **466**
Sonido **468**
1. Centro de la tormenta de sonido **468**
Visualización **469**
2. Conexión etérica **470**
Sanación Espiritual Nithya - También puedes sanar **471**

Sanación Espiritual Nithya **471**
¿Qué es la sanación? **471**
La salud **471**
Los *chakras* y la ciencia de la sanación **471**
Mente sobre cuerpo **472**
¿Qué es la Sanación Espiritual Nithya? **472**
¿Quién puede recibir energía? La persona de mente y corazón abiertos **472**
Iniciación de Sanadores Espirituales Nithya **472**
El Chakra Ananda Gandha **473**
Algunos beneficios de la meditación *Ananda Gandha* **473**
Beneficios de salud de la Sanación Espiritual Nithya **474**
Servicios **474**
Apéndice **475**
Estudio científico sobre Nithyananda, meditación y sanación **475**
Estudios "PET scan" **475**
Estudios "QEEG" **475**
Sanación Espiritual Nithya **476**

Experimenta el toque de la Iluminación Viviente **477**
Ananda Darshan **477**

Compartiendo La Dicha **483**
Experiencias de sanación **483**
Sanación **483**
Talleres de Meditación **484**

APÉNDICE **487**
Sobre Paramahamsa Nithyananda **487**
Programas y Talleres **488**
Life Bliss Program Level 1 (LBP Nivel 1) **488**
Life Bliss Program Level 2 (LBP Nivel 2) **488**
Life Bliss Program Level 3 Atma Spurana Program (LBP Nivel 3 ATSP) **488**
Life Bliss Program Level 3 Bhakti Spurana Program (LBP Nivel 3 BSP) **489**
Ananda Yogam **489**
Inner Awakening - Despertar Interior **489**
La Misión de Nithyananda **490**
Contáctanos **492**
Nithyananda Galleria **494**
Lectura adicional sugerida **494**

GLOSARIO **495**

PREFACIO

Muchos intelectuales reconocidos incluyendo algunos científicos, recientemente han registrado, que sea producido una elevación en la consciencia humana. Sea que tenga que ver con la Era de Acuario, como lo previeron grupos de rock o el metafórico final del mundo predicho por los Mayas; ese no es el tema ni las preguntas que trataremos aquí.

La pregunta es: ¿cómo definimos consciencia?

Como seres sociales, que han sido guiados toda su vida por la moral y los mandamientos legales, nuestra referencia de comportamiento ha sido siempre el conciente. Pero el consciente no es la consciencia.

Consciencia es estar alerta y a la vez saber que existe algo más para nuestra vida, más allá de los placeres materiales que buscamos. Consciencia es esa tensión dentro de nosotros que nos dice que hay algo más elevado de lo que alcanzamos a ver.

Es el faro, la luz interna de conciencia que nos guía a un estado del Ser, donde nos damos cuenta que somos más de lo que pensamos que somos.

Los seres humanos, son mucho más que unas máquinas biológicas y es por esto que jamas ni la computadora más poderosa, podrá reemplazar al ser humano. Podrá reemplazar la mente y el cuerpo, pero no la energía del ser humano. Puede ser verdad que provenimos de los animales, pero la verdad, es que podemos ir mucho más allá.

Desde tiempos inmemorables, los sabios de todas las culturas se han cuestionado profundamente, este simple y sublime tema tan latente en nosotros. ¿'Quien Soy'? ha sido la reflexión de muchos sabios; Muchos encontraron la respuesta y su respuesta fue su experiencia.

Las escrituras de todas las religiones son la expresión de todos esos maestros sabios que nos trasmitieron su experiencia. Cuando ellos viven, los maestros mismos son la experiencia que podemos compartir.

Paramahamsa Nithyananda es tal experiencia.

Este libro es el primer volumen de la esencia de la sabiduría de Nithyananda, que ha sido hasta ahora expresada. Paramahamsa Nithyananda ha hablado en un sin número de programas estructurados, ha comentado sobre las grandes escrituras tales como; Bhagavad Gita, Shiva Sutra, Brahama Sutra entre otros y ha expuesto ante notables audiencias públicas y grupos privados, por los últimos cinco años. Este libro es la esencia de esas enseñanzas.

Este libro te lleva a través de un entendimiento del por qué nos comportamos de la manera como lo hacemos y explica cómo podemos cambiar nuestras formas de actuar, de manera que estemos en sincronicidad con la energía del cosmos. Técnicas de meditación planteadas en este libro, te pueden ayudar a experimentar esa sincronicidad.

El entendimiento y la experiencia de que somos uno con la energía externa, expande nuestra consciencia. Nos damos cuenta que somos uno con el todo y cada uno de los individuos, por más diferentes que ellos puedan ser en cultura, color, lenguaje, religión o tribu; Nos damos cuenta que todos somos como olas del mismo océano cósmico.

Esta experiencia es Vivir la Iluminación, esta experiencia es Nithyananda.

Mientras que existe una disposición en la forma como están estructurados los capítulos, puedes moverte de atrás para adelante o en cualquier orden, para leer el tema de tu elección. Todos los capítulos están interconectados por el mismo hilo, Vivir Iluminadamente. Aún así, cada uno es un camino individual para la experiencia y no un paso en secuencia.

En este libro, las referencias de palabras que no son del espanol, así mismo como personajes o lugares, se han explicado como nota al pie de la página en las primeras tres instancias, y explicadas en el glosario al final del libro.

Mientras más profundizas en la experiencia y sientes la necesidad de interactuar con otros, aquellos que han experimentado una necesidad similar, visita www.nithyananda.org. También puedes unirte a uno de los cientos de Centros Satsang Nithyananda alrededor del mundo e interactuar con otros quienes ya están en este camino.

Este libro es una aventura maravillosa dentro de las Verdades Existenciales y un regalo inestimable de una encarnación viviente.

-Publicadora Nithyananda

INTRODUCCIÓN

Si estás aquí, quiere decir que la Existencia quiere que estés aquí en esta forma. No eres un accidente, eres un incidente. Tú eres un milagro consciente de la Existencia. No pienses que esto es un pensamiento positivo; Esto es una verdad simple y directa. Si confías en esta verdad, empezarás a experimentar la vida en toda su magnificencia.

Entiende, la Existencia está tratando de expresarse así misma a través de ti. Lo que llamas tu potencial, no es más que la expresión de la Existencia a través de ti. Cuando permites esto libremente, empiezas a manifestar tu potencial infinito. Cuando empiezas a convertirte en la satisfacción plena de la Existencia, te conviertes en energía que fluye, que es, lo que yo llamo, Vivir la Iluminación. Viviendo Iluminadamente es vivir con la energía que fluye de la Existencia, en sincronicidad con sus sucesos milagrosos.

Cuando vives de esta manera, encontrarás que no existen barreras personales, ni cargas emocionales, nada que te detenga u obstaculice en la vida.

La vida fluye continuamente como un río, acarreando solo dicha y satisfacción a cada momento.

En este libro, encontrarás verdades profundas y técnicas muy poderosas para liberarte de las barreras personales y resolver conflictos emocionales. También encontrarás verdades que revelan tu relevancia en este vasto cosmos, de manera que empieces a moverte en un plano más elevado de consciencia.

Este libro es para todo aquel que desea vivir una vida satisfactoria y plena. Te revela el secreto del ser, la Existencia y el mundo. Es para que cada individuo comience a experimentar el máximo propósito de haber nacido como ser humano en el planeta tierra.

Está destinado a proporcionar la experiencia de:

Shakti, Energía para entender y cambiar todo lo que necesites cambiar en la vida.

Buddhi, Inteligencia para entender y aceptar todo aquello que no necesitas cambiar en la vida.

Yukti, Claridad para entender y darte cuenta que por mucho que cambies, lo que sea que ves como realidad, es por sí mismo un sueño que cambia continuamente.

Bhakti, Devoción el sentimiento de profunda conexión con 'Eso' lo cual es inmutable, Eterno y Máximo y

Mukti, la liberación Máxima para Vivir la Iluminación, cuando estos cuatro estados están integrados.

-Paramahamsa Nithyananda

I – ERES TUS EMOCIONES

FLUYE EN EL AMOR

La psicología explica que los pensamientos surgen en el cerebro y las emociones en el corazón. Independientemente de donde surgen, los pensamientos y las emociones son inseparables. Las escrituras antiguas dicen que los pensamientos nos crean. Lo mismo ocurre con las emociones. Nos convertimos en lo que son nuestras emociones. Manejarlas es crucial para la transformación de nuestras vidas.

¿Qué es el Amor?

Cuando nos fijamos en algo, lo primero que hacemos es calcular lo que podemos obtener de ello. Puede ser una persona o un objeto, eso no importa. Nuestros pensamientos comienzan a funcionar ya sea por miedo o por avaricia, calculando qué provecho podemos sacar de la situación. Nuestra atención se centra en ese objeto o persona.

Podemos dirigir nuestra atención hacia nuestro espacio interior y preguntarnos, ¿Qué puedo contribuir? ¿Qué puedo añadir? ¿Cómo puedo beneficiar a los demás? Si en el proceso sólo te preguntas, qué puedo sacar de aquí, entonces lo que te mueve es la avaricia. Si en el proceso te preguntas, qué puedo contribuir, entonces lo que te impulsa es el amor. La avaricia es una energía que pide. El amor es una energía que da.

El amor es una experiencia intensa en el espacio interior de una persona. Muchos de nosotros pensamos que el amor es una elección. Creemos que la experiencia y la expresión del amor es algo que elegimos. Creemos que si queremos, podemos manejar el amor, o de lo contrario, podemos dejarlo ir. No. No es una elección como pensamos. Es una necesidad básica de la vida.

Cuando digo la vida, no me refiero sólo a respirar y a estar vivo. Me refiero a estar vivo en la parte más íntima del ser, como una Conciencia viva. Si tú puedes expresar amor, si tú puedes sentir la experiencia del amor, esta es la única forma de estar vivo como una Conciencia. Si no puedes experimentar y expresar amor, puedes inhalar y exhalar, pero no puedes decir que eres un ser vivo. Existen tantos animales, plantas y otras cosas que respiran día tras día. Tú simplemente continuarás existiendo como ellos.

Una pequeña historia:

Un discípulo le preguntó a un maestro Zen[1]: "¿Acaso un maestro iluminado habla?" El maestro dijo: "No, una persona iluminada nunca habla. Sólo una persona que no conoce la iluminación habla. Entonces el discípulo le preguntó: '¿un maestro iluminado debe guardar silencio? El maestro dijo: 'No, un maestro iluminado nunca se mantiene en silencio. Si se mantiene en silencio, entonces él no está iluminado.' El discípulo estaba perplejo. Le preguntó: "Tú dices que no habla ni tampoco se mantiene en silencio. ¿Qué es lo que hace? El señor le respondió: ¡Canta! Su ser canta. Él no habla, ni se mantiene en silencio. Su propio ser canta.'

El amor es la experiencia definitiva de un ser humano. ¡Cuando la experiencia sucede, ésta no se puede poseer, sino que será la experiencia la que nos poseerá! Esto es lo que el maestro quiere decir. Cuando la experiencia nos posee, todo lo que hacemos será como una hermosa canción. Cualquier palabra que digamos será poesía. Nuestro ser será tan ligero, que estaremos flotando. Nuestro caminar será un baile. Nuestro lenguaje corporal irradiará gracia. Todas nuestras expresiones serán un gran servicio para la humanidad.

Todos los seres humanos nacen como seres amorosos. Un bebé recién nacido irradia amor incondicional. ¿Conoce el bebe a alguien cuando nace? No. Su energía es el amor incondicional. Conforme crecemos, la sociedad inculca el miedo y la codicia en nosotros y orientamos nuestro amor basándolo en la codicia y el miedo. Entonces ya no es amor incondicional. Es amor interesado. Se vuelve asfixiante. Comenzamos a sentir otras emociones como los celos, el miedo y la ira. Experimentamos el amor sólo por una causa, una razón. Pero con un poco de conciencia y despertando, podemos recuperar nuestro amor original.

El Amor No Puede Ser Creado

Nunca podremos hacer que el amor suceda como consecuencia de nuestra decisión lógica. Nuestra configuración mental debería ser creada de tal manera que nos convertimos en amor y nuestras acciones hablan amor. Nuestra lógica debería comenzar a irradiar el amor que está más allá de la lógica.

Si tratamos de crear amor, sería como forzar los pétalos de una flor para abrirlos y hacerla florecer. ¿Se le puede decir que floreció?. No. El amor es una flor que florece en las profundidades de tu ser y envía una dulce fragancia que compartimos con los demás.

"Si tratas de crear el amor, sería como abrir una flor a fuerza para que florezca."

Tu amor por el maestro o guía espiritual puede curar tu intranquilidad espiritual.

[1] Zen - Práctica budista Japonesa derivada de la meditación "dhyana".

El Amor Te Trae Gran Valor

Un incidente ocurrió en la hermosa vida de Ramanuja[2]. Si estudias la vida de Ramanuja, verás cómo utilizó cada paso de su vida para avanzar hacia la iluminación.

Cuando su maestro inició a Ramanuja, le dio un canto especial. El maestro le dijo que no le diera el canto a nadie y que si lo hacía, él iría al infierno. Ramanuja preguntó que les sucedería a los demás si lo compartía con ellos. El maestro le dijo que serían liberados . ¿Qué hubiésemos hecho nosotros? Naturalmente nos hubiésemos mantenido en silencio, pensando: '¿por qué innecesariamente ir al infierno? '. Ramanuja se levantó de inmediato en la plataforma de un templo y llamó a todo el pueblo. En voz alta pronuncio el canto que su maestro le había dado y le dijo a la gente: '¡Que todos ustedes vayan al cielo! A mi no me preocupa ir al infierno. ¡Que todos ustedes lleguen al cielo!'.

Cuando estás enamorado, sientes como si todo tu ser estuviese abierto y listo para ir a cualquier extremo por el bien de cualquiera. Estás listo para ir a cualquier límite, sin nada que proteger dentro de tu ser. Tu ser esta totalmente abierto. No sientes inseguridad cuando estás loco de amor. Es por eso que las personas que están enamoradas siempre hacen cosas arriesgadas. Asumen el riesgo, ya que sienten que no tienen nada que perder. No sienten inseguridad sobre nada y sienten que no existen límites. El amor da tremendo coraje y energía; te abre y permite finalmente que estés disponible para ti mismo. En este instante, no estás disponible, pero el amor puede hacer que estés disponible para ti mismo.

Cuando el maestro vio lo que Ramanuja hizo, admitió que había aprendido una lección de su discípulo, y declaró que Ramanuja había llegado a alturas mayores que él. Le dijo a Ramanuja, 'Ahora tú te encuentras en un espacio diferente.'

Ábrete – No Filosofes

El problema es que prácticamente todos nos hemos convertido en filósofos. No entendemos que la vida no es filosofía. Es energía que fluye espontáneamente. Es nueva en cada momento. La filosofía es la repetición de las mismas cosas viejas en diferentes maneras, eso es todo. No hay nada nuevo en ella. La vida es refrescante en cada momento. La filosofía le roba la vida a la frescura.

[2] Ramanuja - Fundador de la Vishishtadvaita o modificador del principio de la dualidad. Junto con Adi Shankara y Madhva, es considerado como uno de los tres grandes maestros de la filosofía Hinduista.

Una pequeña historia:
Diez filósofos fueron encarcelados en un país, y los mantuvieron juntos en una celda. Decidieron que de alguna manera debían escapar de la prisión. Se sentaron e hicieron un gran plan. Obtuvieron el molde de la llave de la puerta e hicieron una copia de la llave de la prisión. Finalmente, se decidió la fecha de escape. Todo el plan estaba claro. Decidieron que esa noche, dos de ellos abrirían la puerta de la cárcel con la llave duplicada y harían señas a los demás. Los otros escaparían y estos dos los seguirían cerrando la puerta detrás de ellos. El día de escape amaneció y dos de ellos fueron a abrir la puerta. El resto de ellos esperaban la señal. Esperaron y esperaron, pero nunca llegó la señal. Pasaron tres horas. De repente, los dos que habían ido a abrir la puerta regresaron y dijeron: 'Tenemos que dejar el plan de escape. No podemos hacerlo hoy. Vamos a tener que hacerlo otro día. Tenemos que elegir otra fecha para escapar". Los otros preguntaron: '¿Por qué?, ¿Qué pasó? ' Ellos respondieron: '!No podemos hacer nada¡ ¡Los tontos de los guardias olvidaron cerrar la puerta de la prisión!'.

¡Los que filosofan no pueden pensar en nada nuevo! Tiene que ser la misma formación mental del pasado. Si hay algún cambio o una nueva situación, no pueden pensar de manera creativa para enfrentarla, porque no están disponibles a otra forma de pensar. Son como un circuito cerrado.

También nos hemos convertido en filósofos cuando se trata de nuestras vidas. Estamos atrapados en los patrones del pasado. Nunca vivimos el momento. Si nada nuevo sucede, estamos perdidos.

Con la filosofía, tienes ideas fijas y te haces muy asertivo. Cuando eres demasiado asertivo, no puedes amar. La asertividad es una agresividad que no permite que el amor entre. Cuando estás muy seguro y lleno de ideas preconcebidas, ¿dónde está el espacio para que entre el amor? El amor necesita un espacio hermoso para florecer.

Con la filosofía, no hay espacio para que el amor se establezca en su estado Existencial. Si de verdad quieres experimentar el sabor del néctar, ¿puedes experimentarlo a través de un conjunto de ideas sobre éste? ¡No! Tienes que probar el néctar tú mismo, darle un poco de espacio, permitirle que te llene y se establezca en su estado Existencial. Sólo entonces conocerás su sabor. Del mismo modo, para experimentar el amor, no bastarán algunas ideas por sí solas. Es necesario que permitas que crezca en tu espacio interior en su estado existencial. Entonces lo conocerás. Deja que suceda en tu corazón, no en la cabeza. Decide permanecer en el corazón. Entonces crecerá y sucederá.

Lo que antes era un fracaso dentro de la cabeza puede convertirse en un éxito dentro del corazón. El amor es realmente un éxito del corazón que cada persona debe experimentar. Es fácil vivir desde la cabeza. Es, después de todo, una inteligencia mundana y familiar. Se requiere valor para bajarse al corazón, porque desde el corazón nada es conocido, todo es fresco, nuevo. En el nivel mental tienes una identidad sólida y patrones familiares. En el nivel del corazón no hay identidad, no hay patrones. Es un espacio abierto. Para entrar en él, es necesario tener un enorme

valor. Es por eso que el amor es aterrador para muchas personas. Es una zona desconocida. Pero en la mente existe una familiaridad cómoda.

El Ego Desconecta - El Amor Conecta

Si el cosmos es un gran océano, todos somos parte de él. Somos uno con el océano, no gotas individuales en el océano. Cuando pensamos en nosotros mismos en forma de gotas individuales, nos sentimos separados en nuestros límites y en nuestros sentimientos. Esto es lo que se llama ego. Nos sentimos impulsados por los sentimientos de 'yo' y 'mío'. Mientras se mantiene esta separación, nunca sentirás la energía del océano que es el amor, nunca podrás experimentar el amor incondicional.

Mientras sigamos siendo una gota en el océano, decimos 'no' a la vida. Ni amamos, ni confiamos. No sentimos la dicha, ya sea porque la felicidad sólo es posible para aquellos que saben cómo amar y confiar. Esto sucede sólo a aquellos que saben cómo sentirse parte del océano. La felicidad es posible sólo cuando nuestro corazón dice "sí", cuando el 'no' por completo desaparece de nuestro ser. 'No' es la oscuridad, "Sí" es la luz. "No" es el ego, 'Sí' es la ausencia de ego.

'No' es el camino de las personas inconscientes. "Sí" es el camino del que está despierto. Todo el conflicto, todo el sufrimiento en nuestra vida, se debe a que hemos dicho 'no'. "No" es una lucha, una guerra con la Existencia. "Sí" es el amor, la paz con la Existencia. "Sí" es un profundo acuerdo con la totalidad de lo que somos - el océano. La Dicha o felicidad es otro nombre para ese acuerdo, esa armonía.

El camino hacia la felicidad consiste en disolverse en el océano, para no ser una gota, sino la unidad con el océano. Ser una gota es estar en el ego. El ego es la raíz de todo sufrimiento. Cuando el ego está ausente, la felicidad nos llega de todos los rincones del océano de la existencia, como si estuviera esperando a que el ego desapareciera.

El ego es un estado cerrado de la conciencia. Todas las ventanas y las puertas están cerradas. La vida misma se convierte en aislamiento y encapsulamiento. Nuestro ego nos rodea como una cápsula. Nuestro ego es como una cápsula sellada que no tiene ni un huequecito para no permitir que nada entre. Se encierra en sí mismo debido al miedo y se reduce en sí mismo. Así es como creamos la tristeza para nosotros mismos.

El amor es estar en la corriente y fluir con la Existencia, estar totalmente en ella. El ego es como el hielo congelado. El amor es como el agua líquida. Sólo cuando somos líquidos nos convertimos en parte del océano. Entonces no tenemos ningún objetivo particular o destino. Cada momento es dichoso, increíblemente feliz, simplemente caminando con el plan del cosmos.

El existir ya es pura alegría. Sólo ‘el ser 'es suficiente. Pero tenemos que ser sensibles a sentir la alegría del ser. Tenemos que desarrollar antenas. Las antenas son lo que llamamos amor. El amor siente la alegría de simplemente ser. Cuando haces que crezcan las antenas del amor, la

vida ya no está hecha de pensamientos independientes, sino que se convierte en una sensación continua. Entonces el ego comienza a disolverse. Una vez que han ido del pensamiento a la sensación, sólo hay un paso más; que es pasar de la sensación al ser. Es así de simple.

El amor es fluir con la Existencia, estar totalmente con ella. El ego es como hielo duro.

Resulta difícil el primer paso y moverse del pensamiento al sentimiento. Porque el ego ha entrenado a la mente a pensar demasiado. El segundo paso viene casi de forma automática. No tenemos que hacer nada para que suceda. Del sentir al ser, la hay apenas distancia. Puede suceder en cualquier momento. El poeta puede llegar a ser el místico en cualquier momento. Él casi está allí. El verdadero problema es cómo salirse de nuestro pensamiento y entrar más y más en el sentimiento.

Sólo tienes que seguir al corazón. ¡Simplemente ama más, eso es todo! Siente más. Disfruta más, para que puedas alimentar tu corazón. Ve el amanecer, el atardecer, las nubes, el arco iris, los pájaros, las flores, los animales, las rocas, y la gente, y velos con conciencia. Mira en sus ojos. La existencia es tan multidimensional. Mira en todas las dimensiones como un poeta. Alábalo. Siéntelo. Vive en éxtasis. Expande tu conciencia y experimenta con amor con todos los detalles de la Existencia. Lentamente, el ego perderá su control y desaparecerá.

La única barrera del amor es el miedo. Cuando las cosas comienzan a suceder, nos volvemos temerosos, porque con el amor se entra en una fusión. Esto amenaza la base misma de nuestro ego. El ego es la separación, mientras que el amor es una fusión. El miedo que sentimos no es más que el miedo a la disolución del ego. Deja que el miedo esté allí. Estará a tu alrededor por un tiempo. Si simplemente lo ignoramos el ego desaparecerá. Será un gran día cuando nos abandone el miedo de perder el ego. A partir de ahí el crecimiento se vuelve simple, fácil y espontáneo. Entonces nosotros ya no somos, sólo es el amor.

Sé un Amante en cada Momento

Confronta cualquier situación en la vida con profundo amor. Pronto te convertirás en amor puro. Ya se trate de una persona o de tu trabajo o de un desconocido pasajero, de Dios o de cualquier cosa, encuéntralos con profundo amor, por el bien del amor. Si eres pintor, simplemente enamórate completamente de la pintura. Si eres un bailarín, simplemente enamórate completamente con el baile. Si trabajas con tu ordenador, trátalo con mucho amor y piérdete en el. Sé completamente sincero y enamórate de cada momento.

Si estás pintando y al mismo tiempo estas pensando en qué galería vas a exponer la pintura o en cuánto la vas a vender, entonces, ten claro que no estás perdido en el amor. Estás simplemente

enamorado de alguna cosa en particular, que en este caso es el dinero. Si estás bailando, mientras calculas lo que conseguirás una vez que termines el baile, entonces, ten claro que no estás perdido en el amor. Estas creando más y más esclavitud al hacer esto.

Si te pierdes en cada momento, te conviertes en el amor. Entonces, cuando trabajes, trabaja con la máxima atención, ya que internamente estás en el amor profundo.

Entonces comienzas a sentirte, a relacionarte y a respetar todo como si fuese un ser vivo, tal y como eres tú. Incluso comienzas a sentir los pensamientos de la otra persona. Empiezas a responder y a relacionarte con la otra persona sin que él esté abierto a ti. Sentirás el cosmos como una presencia translúcida, siempre viva. Tendrás una tremenda inteligencia. Sabrás exactamente cómo conectarte con las cosas. Tal es el poder del amor.

El místico sufí[3] Jalaluddin [4] Rumi dice: 'Dondequiera que estés, sea cual sea tu condición, siempre trata de ser un enamorado. Toda la existencia se encuentra en un romance de profundidad consigo mismo. Tú eres parte de ella. Por lo tanto, es tu naturaleza el ser un amante en cada momento. Sólo siendo eso puedes experimentar la verdadera realización de tu naturaleza original.

Primero Ámate a ti Mismo

El gran problema hoy en día es que la mayoría de la gente no se aman a sí mismos. La sociedad nunca enseña que es posible amarnos a nosotros mismos. Entiende que a menos a que te ames a ti mismo, no puedes amar a otra persona. Sólo cuando te pierdes en ti mismo puedes perderte en otros. Se nos ha enseñado que sólo podemos amarnos a nosotros mismos si tenemos una razón. Si lo hacemos bien, nos amamos. Si fallamos, nos odiamos. Por nuestra parte aplicamos la misma lógica a los demás. Los amamos sólo a causa de algo, nunca sin causa o razón.

Cuando no te amas a ti mismo, te conviertes en una persona cínica y negativa.

Durante unos minutos cada día, siéntate contigo mismo y siente el amor que desborda hacia ti mismo. Siente el ser maravilloso que eres. Siente lo mucho que te has menospreciado. Siéntate como parte de la Existencia y ámate a ti mismo por eso. Fúndete con la sensación de amor por ti mismo. Si lo practicas todos los días verás cómo, en la parte donde fuiste una vez duro y egoísta, te conviertes en suave y amoroso.

[3] Sufí - la dimensión mística del Islam.

[4] Jalaluddin Rumi – poeta persa sufí del siglo 13.

Entonces, cuando la gente te ame, no te sentirás culpable o indignado porque, al igual que ellos te aman, tú también te amas. Estás listo para recibir el amor de los demás. Por lo general, cuando otros te demuestran el amor, te sientes culpable o indignado, porque no te sientes digno de ser amado. Una vez que sientas dentro de ti el amor profundo, recibirás con alegría el amor de los demás.

Ama La Existencia y Siente Su Amor Por Ti

La existencia no es una cosa. Es la energía viva del ser. Cada árbol, cada tallo de una planta responde al amor u odio de cada uno de tus pensamientos.

Cleve Backster[5], un experto en poligrafía, llevó a cabo varios experimentos para examinar cómo responden las plantas a las emociones humanas y pensamientos. Descubrió que las plantas responden al pensamiento humano de una manera similar a como respondería un ser humano. Un simple pensamiento de una persona que piense en quemar las hojas de la planta registra movimientos erráticos en el polígrafo de grabación de la planta. Backster llamó esto 'percepción primaria' - la capacidad de plantas, animales y células humanas para percibir y responder a cualquier pensamiento.

En una ocasión, Backster registró gráficas que indicaban una línea plana que sugería que las plantas estaban en un estado de sobresalto. Le preguntó al dueño de la planta si había hecho algo para dañar las plantas. La mujer le dijo, 'tosté unas de sus hojas para ver su peso en seco'.

Cuando empiezas a amar la Existencia, empiezas a responder de una manera hermosa. Empiezas a pasar por encima de todas las diferencias a tu alrededor - las diferencias entre las personas, situaciones, emociones. Todo se funde en la unidad. Y esa es la verdad. Todo es parte de un todo. Y el amor es lo único que puede hacer que tú te des cuenta de esta verdad.

En la India, existe una tradición espiritual donde la gente vaga caminando a lo largo y ancho del país, visitando muchos templos y centros de peregrinación. Me preguntaba cómo eran capaces de hacer eso, especialmente cuando pasaban por bosques, dormían entre animales salvajes y pedían comida. El secreto es que se sienten completamente conectados con la naturaleza, de tal modo que
la naturaleza los protege totalmente. Ya sea que llueva o haga sol, los animales y los árboles los cuidan. Aunque esto puede ser difícil de entender, es la verdad.

[5] Cleve Backster - Un experto en polígrafo, que estudió el comportamiento de las plantas sometidas a las amenazas o al amor quien usó el equipo detector de mentiras para su investigación.

Si comienzas a vivir con un poco de respeto y amor por la Existencia y todas sus creaciones, serás capaz de reconocer estas cosas cuando también pasen en tu propia vida. La naturaleza simplemente corresponderá a tu amor de una forma muy bella.

El Amor es Diferente al Respeto

Muy a menudo, se confunde el amor con el respeto. Desde temprana edad, los niños son criados para que muestren respeto, pero no para que muestren amor. Puedes escuchar a la gente enseñar a los niños diciéndoles, ‘Debes respetar a tus mayores’. Casi no se escucha, 'Debes amar a los ancianos’. Ahí está el problema.

El respeto siembra, por primera vez, el sentido de culpa, de que eres inferior. Te hace sentir separado de la otra persona a quién muestras respeto. Por otro lado, el amor siembra la semilla de la alegría y la unidad en ti. Te hace sentir conectado con la otra persona y con toda la Existencia. Con el respeto existe el miedo. Con amor, hay un respeto auténtico, así como la posibilidad de un entendimiento profundo. Con el sólo respeto, el entendimiento es poco posible. Con amor, existe la posibilidad de que se produzca un entendimiento y una transformación de calado. El amor por su propia naturaleza transforma. Te ablanda y te derrite.

El respeto crea distancia entre tú y el otro. El amor acorta la distancia entre tú y el otro. Sólo porque las personas no han experimentado amor, han establecido el respeto como una regla aceptable de conducta.

El respeto es más fácil, pero no es real. El amor puede ser difícil, ya que pocas personas saben cómo tratarlo, pero es real. Con amor, el respeto es automático y auténtico. Con puro respeto, la apariencia del amor es forzada y nunca puede ser auténtica.

El Amor Es La Raíz De Todas Las Religiones

El amor es la religión original. Es la raíz de toda espiritualidad. Todas las demás religiones son retoños. El amor es como la raíz del árbol y todas las religiones son como las hojas o las ramas. Incluso las más grandes religiones son sólo grandes ramas en comparación con la religión del amor.

El amor no tiene templo o escritura. Es como las raíces que yacen bajo el suelo, pero que proporcionan el alimento para la vida. Sin él, todo el árbol muere. A través del amor muchas ramas y hojas son creadas. Pero, ¿qué es lo que hacemos? Nos aferramos a las ramas y las hojas en vez de aferrarnos a la raíz. Cuando nos aferramos a la raíz, obtenemos la alimentación directa. Cuando nos aferramos a las ramas, sólo disfrutamos de una dimensión de la alimentación. Cuando te haces más amoroso, entras en el templo invisible del amor.

Una pequeña historia:
Un día un maestro preguntó a sus discípulos cómo se podía determinar cuándo la noche había terminado y el día había comenzado.

Uno de ellos dijo: 'Cuando se puede ver en la distancia y saber si el animal es una vaca o un caballo.' El maestro dijo, 'No'.

Otro discípulo dijo: 'Cuando se puede mirar un árbol en la distancia y saber si se trata de un pino o un árbol de mango.' El maestro de nuevo, dijo, 'No'

Le preguntaron al maestro: '¿Entonces qué es maestro?'

El maestro respondió: "Cuando puedes mirar en la cara de cualquier hombre y lo reconoces como tu hermano. Cuando puedes mirar en la cara de cualquier mujer y reconoces a tu hermana en ella. Si no puedes hacer esto, entonces no importa qué hora del día sea, pues será de noche todavía."

El maestro puede dar algunas pistas, pistas pequeñas aquí y allá. Entonces, con cuidado, tenemos que encontrar nuestro propio camino. El amor es sólo una clave, pero si seguimos el amor despacito, muy poco a poco, nos sorprenderemos de que Dios se vuelve cada vez más una realidad. Él ya no es sólo un pensamiento, ya no es simplemente una idea, sino algo que podemos sentir. Cuanto más profundizamos en el amor que hay dentro de nosotros, más nos acercamos a la sensación. El día que nos disolvemos en ese amor nos fundimos con la unidad.

Desde tiempos inmemoriales, la conclusión de muchos místicos ha sido que la materia está ligada con el amor. Una fuerza invisible que mantiene los átomos y las moléculas unidas. Ellos no se deshacen debido a esta fuerza invisible. La ciencia todavía tiene que descubrir esta energía fundamental. Se han detectado pocas de sus manifestaciones, tales como la gravedad y electricidad, pero estas son sólo manifestaciones brutas. El día que la ciencia descubra el amor será el día en que religión y ciencia comulgarán entre sí en el mismo idioma.

Por ahora, sólo regocíjate porque el amor es posible. Alégrate de que el amor es tu potencia interior. Puedes subir a las últimas alturas con el amor. Nada es imposible con el amor porque el amor puede transformarse en Dios.

Tres Tipos De Amor Y Su Integración

Muchas personas confunden el deseo con el amor. Esta es una de las mayores tragedias. La persona que piensa que la avaricia es el amor permanece encerrada en el plano físico. Él nunca se eleva más alto que eso. No tiene ni idea de que hay un plano superior. Él permanece en el sótano de su casa. El sexo es el sótano. No es el lugar para vivir, puedes usarlo para otros fines, pero no puede ser tu hogar. Tu casa está arriba.

El hombre tiene tres planos del ser: el animal, el humano y el divino. En primer lugar está la avaricia, que es el plano animal. Es una forma cruda de amor. No es que el amor no exista en el plano animal. Lo que sucede es que el amor está mezclado o contaminado por la codicia y el deseo bruto. Eso es todo.

A medida que nuestro ser se vuelve más refinado, entramos en el segundo plano, el amor humano común. El amor humano tiene rastros de posesividad y de celos. Porque el amor humano está basado en una mayor comprensión que el amor de los animales, ya que uno no sólo usa a la otra persona para su propio beneficio. El amor humano es capaz de ver al otro como un fin en sí mismo.

Necesitas por lo menos una relación en tu vida que existe sin razón alguna.

El tercer tipo de amor es el amor divino. Es amor en su forma más elevada, casi es como una oración. No hay posesividad. No hay nada terrenal en él. Se convierte en una fuerza invisible, pero poderosa. Esto es cuando el amor se convierte en oración y sentimos una gran tranquilidad y alegría. Digo tranquilidad porque los otros dos tipos de amor siempre siguen pidiendo más, o siempre les falta algo. No hay tranquilidad en ellos. Cuando el tercer tipo de amor se produce, incluso el sexo se convierte en algo profundo, en un acto divino más allá del mero placer físico.

Entra en el Amor sin Causa

Lo primero que debemos entender es que las relaciones pueden ocurrir sin causa, sin ninguna razón. Sólo entonces lograremos comprender que la experiencia del amor es mucho más importante que el objeto de amor.

Deberías de tener al menos una relación en tu vida que exista sin razón alguna. Si no tienes una relación así, ten por seguro, que aún si tienes dinero, en el fondo sigues seguirás siendo pobre.

De ahora en adelante empieza a relacionarte con personas sin ningún motivo. No debe haber ningún beneficio monetario o físico de la relación. Está bien si tras experimentar el amor sin razón alguna compartes el dinero, o compartes el cuerpo. La calidad será totalmente diferente. No estoy en contra del dinero o en contra del matrimonio. No estoy en contra de la relación física, pero si se convierte en el centro de tu vida, te faltará algo muy importante. Eso es lo que quiero transmitir aquí. Pederías una dimensión importante, el centro de energía de tu ser.

Siempre le digo a la gente, ‘Trabaja media hora diaria en algo que no te traiga dinero o prestigio. Sólo durante media hora. Ve a un templo o a una iglesia, limpia y barre el piso, ofrece algún servicio. No hagas planes de hacerte miembro del comité de ese lugar. No creas que eso te

otorgará prestigio o un lugar en el cielo... No. No mires más allá que el trabajo durante esa media hora.

Al principio puedes pensar, '¡Esta media hora es una pérdida de tiempo!'. Después de unos pocos días te darás cuenta de que sólo en esa media hora estás realmente vivo. Sólo en esa media hora no estás guiado por el miedo o la codicia. Sonríes a la gente a tu alrededor sin ningún tipo de cálculo. Te sientes extrañamente sincero de una manera que nunca antes habías sentido.

Si te observas a ti mismo en otras ocasiones, verás que sólo sonríes después de hacer algún cálculo mental. Incluso antes de reírte verás quien es la persona que hay a tu lado. Sobre esa base decides cuántas pulgadas debes abrir la boca, lo cortés que debes ser, cómo debes proyectarte. Hasta ahora, cada una de tus acciones es impulsada por el miedo y la codicia. Estás siendo alimentado por el miedo y la codicia. Es por eso que te sientes solo y cansado.

¡Si intentas esta técnica, de repente verás que tu cuerpo y mente comienzan a funcionar sin la necesidad del miedo y la codicia! Una vez que aprendas esta sencilla habilidad de cómo mover tu cuerpo sin temor y codicia, ten por seguro que podrás entrar en el amor. Aprende a aprovechar la energía del amor. Aprende a dirigir tu vida con la hermosa energía del amor. Sólo entonces sabrás lo que quiere decir la palabra 'amor'.

Un nuevo centro se despertará en ti. Una nueva energía empezará a radiar en ti. Entonces entenderás cómo las relaciones amorosas y sin causa son posibles.

El Amor, El Odio y La Necesidad De Atención

Mientras que el amor sea condicional, el odio y el amor son las dos caras de una misma moneda. De repente, el amor puede convertirse en odio, al sentir que sus expectativas se ven amenazadas. El amor de este tipo, sigue siendo amor siempre y cuando las condiciones se mantengan como las esperamos. En el momento en que las condiciones cambian, el amor también cambia.

A menudo, lo que creemos que es el amor está en realidad relacionado con el tiempo y el espacio. Siempre y cuando la distancia entre los amantes sea grande y el tiempo de contacto mínimo, sienten amor el uno por otro. Sin embargo, una vez que se acercan y pasan más tiempo juntos, sienten que, después de todo, no están tan enamorados. Es por eso que dicen 'que la familiaridad engendra desprecio.' La familiaridad también puede convertir el amor en odio. Para trascender el amor y el odio, primero tenemos que dejar caer las expectativas. La expectativa es el primer enemigo del amor.

El amor puede convertirse en odio del momento que nuestras expectativas son amenazadas.

Todos pasamos por varias etapas de las relaciones en nuestra vida. Si observas muy de cerca, no importa en qué etapa estás, cuando pedimos amor en realidad sólo pedimos atención de la otra persona. Cuando decimos que una persona no nos ama, en realidad significa que la otra persona no nos da la suficiente atención. La necesidad básica de cualquier ser humano es la atención de los demás. La necesidad de atención, junto con nuestra dependencia de otros para sobrevivir, es lo que experimentamos como amor.

La dependencia de los demás puede ser psicológica, física o espiritual. Por ejemplo, cuando esperas que alguien te preste un hombro para llorar, estás dependiendo de él o ella psicológicamente. Cuando esperas que alguien te proporcione dinero o que te llene tus placeres corporales, estás dependiendo de él o ella físicamente. En cualquier forma en la que la gente cumpla con esta dependencia, a final de cuenta se trata de la atención que nos dan. Toda la idea del amor no es otra cosa que el conseguir la atención de la otra persona de alguna manera.

En la primera sesión de nuestro retiro de meditación, le pido a la gente que haga una lista honesta de por lo menos una o dos personas en sus vidas a quien realmente amen. Por lo general, al principio, la gente hace una gran lista: el marido, la esposa, padre, madre, hermano, hermana, etc. Ellos incluyen a personas que quisiesen complacer o que necesitan complacer a fin de ser felices. A medida que me escuchan hablar sobre el amor real, comienzan a tachar los nombres de su lista, uno por uno.

Algunas personas me dicen: 'No Swamiji, no amo a mi hijo o hija por alguna de estas razones. Les pregunto: 'Bueno, si tu hijo de repente comienza a tomar sus propias decisiones, si de repente no encaja en la imagen que tienes de él, si no sigue tu orientación, si no vive de acuerdo con tus reglas, '¿tu amor por él seguiría igual?'

Me dicen, "No, no lo sería. Mi amor reducirá un poco."

¿Qué significa esto? Nos encanta nuestra próxima generación siempre y cuando sean extensiones de nuestra vida. Mientras que sigan nuestro patrón de pensamiento, los amaremos, siempre y cuando vivan de acuerdo con nuestras convenciones. Simplemente cumplimos con nuestros propios deseos a través de ellos. Llenamos nuestras vidas a través de ellos. Tratamos de lograr a través de ellos todo lo que no pudimos hacer cuando éramos jóvenes. Los usamos como una extensión de nuestras vidas. Si deseábamos ser doctores y no pudimos serlo por cualquier razón, les inspiramos a que se hagan médicos. Mientras que actúen y vivan como una extensión de nuestra vida, la relación es hermosa. Pero en el momento en que empiezan a decidir por su cuenta, el momento en que se sienten que los están ahogando, en el momento en que se ponen de pie y dicen 'no', la relación toma un giro diferente.

Ama y libera, no poseas

Mientras nuestro amor se enfoque a un objeto particular, incluso si el objeto es una persona, intentaremos reducir a esa persona al nivel de un objeto. Esto es exactamente lo que hacemos cuando nos sentimos posesivos o unidos a otra persona. Tratamos de poseer a las personas de la misma manera en que tratamos de poseer un mueble, una casa, o cualquier otro objeto. Queremos que la persona sea como queremos que él o ella sea, lo que significa que en realidad estamos reduciendo a la persona a pura materia.

Así que entiende. Cada vez que nuestro amor o nuestra atención se dirigen hacia algo en particular, sólo somos materialistas, estaremos creando sufrimiento para nosotros mismos y para otros. Sólo ahogaremos ese objeto o persona. En cambio, si dirigimos nuestra atención hacia la experiencia del amor en sí mismo, el objeto será liberado y nosotros también seremos liberados del objeto. Tal es la belleza del amor que sucede solo por el amor y no por el bien de cualquier objeto.

Cuando empiezas a poseer a alguien, también te aprisionas a ti mismo. Si vas caminando llevando a tu perro por la correa, ten muy claro que también tú estas atado. No creas que sólo el perro esté atado. Tú también estas atado. No pienses que sólo el perro puede escapar. Tú tampoco puedes huir. Puede ser que pienses que eres tú quien sostiene la cuerda y tal vez el perro puede estar pensando que es él quien la sostiene. ¡Quién sabe!

La próxima vez que estés con alguien, cuando estés con un amigo con el que tienes completa confianza, acuérdate de practicar esta técnica.

Sólo siéntate junto a él o ella. No te preocupes por lo que vas a hacer o lo que vas a decir. Sólo siéntate, eso es todo. Esa es la técnica. En realidad, el hablar no es sino evitar a la otra persona. Sigues hablando sólo porque no puedes mirar a la otra persona en los ojos. Esa es la verdad. ¡La otra persona escucha de forma que, asimismo, ella pueda hablar cada vez que tú tomes un descanso! Si una persona está escuchándote, significa que está pensando en otra cosa o que se prepara para su turno. Se sienta allí para poder empezar una vez que tú hayas terminado.

Ahora bien, si intentas esta técnica, puede llevarte a un espacio totalmente diferente. Puedes probar esta técnica cuando estés con el maestro, con tu amigo, o con tu amado, con alquien con quien te sientas profundamente conectado. Inmediatamente le llevará a la iluminación. Que te quede claro, no te estoy enseñando esta técnica para que tengas mejores relaciones o para que desarrolles tu personalidad. ¡No!. Te la estoy dando para que experimentes inmediatamente el amor puro que puede conducirte a la iluminación.

Esta técnica te llevará a través de un salto cuántico, de la forma a la no forma, del amor posesivo al amor incondicional.

Cuando el amor sucede con una fuerza desbordante sin causa alguna, simplemente te liberas a ti y a la otra persona del apego y de la posesividad. Porque la posesión ya sabes, encarcela no

sólo a la otra persona, sino también a ti mismo. ¡Tortura a la otra persona, y a ti! El verdadero amor os libera a los dos. Te da libertad a ti y a la otra persona.

Cuando viajo alrededor del mundo, las personas me preguntan, '¿dormiste bien anoche?' Es un nuevo lugar para ti. 'Yo les digo:' Sólo cuando tienes apego a una casa particular, la otra casa se convierte en un nuevo lugar para ti y tienes conflicto. 'Cuando no tienes apego a ninguna casa, te sientes en casa donde quiera que vas.'

Nunca siento que ningún lugar es mío o no. Me siento como en casa en cualquier lugar.
La comodidad siempre está dentro de nosotros, nunca fuera. Cuando no hay consuelo dentro de nosotros, buscamos la comodidad fuera de nosotros. El sentirse cómodo dentro de nosotros es el resultado de la energía del amor sin causa. Cuando no nos sentimos unidos a una casa, nos sentimos como en casa en todo el mundo. Estamos totalmente relajados en cualquier parte del mundo.

El amor verdadero es una comunión. Es una resonancia entre dos seres.

El Amor en las Relaciones

En la vida real, siempre buscamos expresar nuestro amor hacia los demás de alguna manera tangible. Hoy en día, el amor se considera que es amor sólo si se muestra de una forma tangible.

El verdadero amor es como una comunión. Es la resonancia entre dos seres. Puede sentirse sin ningún tipo de expresión. No necesita comunicación porque ya está sucediendo como una comunión.

Si realmente amas a una persona, entonces tu propio lenguaje corporal te lo enseñará. Será mucho para expresar con palabras. Sentirás que las palabras son insuficientes y que sólo reducen el amor que se siente. Pero si usas palabras, entonces de alguna forma el amor no ha sucedido realmente. ¡Cuando tienes que hablar para expresar el amor, entonces, en algún lugar hay una mentira en él!. Estás utilizando las palabras simplemente para decorar la mentira.

El verdadero amor libera, ya que no hay obligación a que lo expreses todo el tiempo. Simplemente Es. El verdadero amor también te da la libertad de expresar libremente lo que quieres expresar. Puedes expresar con facilidad cualquier cosa, como desaprobación o enojo y no será confundido con el desamor.

No sólo eso, con el verdadero amor, no habrá el juego de la dominación o del poder en las relaciones. Cada persona será como una hermosa flor que ha florecido y que irradia su fragancia única, eso es todo.

Con el verdadero amor, no habrá miedo ni inseguridad. En el amor normal, la distancia física entre dos personas provoca una gran cantidad de inseguridad y de falta de confianza.

Una pequeña historia:
Un joven soldado fue a su oficial superior y le dijo: 'Señor, mi amigo aún no está de regreso del campo de batalla. Solicito permiso para salir a buscarlo.' El oficial dijo, 'Permiso negado. Tu amigo es muy probable que ya esté muerto. No quiero que arriesgue tu vida yendo ahí. 'El joven soldado se fue, y regresó mortalmente herido y llevando el cadáver de su amigo. El oficial estaba furioso. Gritó: 'Te dije que estaba muerto. Ahora los he perdido a los dos. Dime, ¿valió la pena ir a traer un cadáver?' Al borde de la muerte, el soldado respondió: 'Si fue, señor. Cuando llegué allí él todavía estaba vivo. Él me dijo que estaba seguro de que vendría.'

El amor verdadero no busca la utilidad. Opera en la confianza absoluta y va también más allá del espacio y tiempo.

En estos días veo a la gente regalándose tantas cosas para mostrar su amor. El darse regalos se ha convertido en una expresión de amor. Si los regalos suceden sin causa, por un amor desbordante, está bien. Pero si se trata de una condición que deben de cumplir, se convierte en un problema. Entonces se convierte en un pobre sustituto del amor verdadero.

Mientras el verdadero amor está ahí, ninguna relación se hace aburrida. Uno de los ashramitas[6] me preguntó un día, 'Swamiji, todos los días ves a cada uno de nosotros, todos nuestros errores y confusiones. Es lo mismo para ti todos los días. ¿No estás aburrido de nosotros?'. ¡Era una pregunta muy honesta!. Les dije, 'Para los seres iluminados, sólo por su amor, sienten que todo el mundo es único. No miran a la gente como meros números. Ellos ven a cada uno como único.'

Es por eso que, con tanta paciencia, maestros iluminados continúan trabajando con todo el mundo. Si fuera sólo una cuestión de números, sería muy diferente. Cuando tienes este amor en tu espacio interior, es tal, que no hay ninguna razón lógica detrás de tus acciones. ¡Solo te sentirás conectado irradiando amor, eso es todo!

No sólo eso, el amor desbordante sin causa siempre es una expresión total. No acarrea las confusiones habituales de la codicia o el miedo. Así, que cualquier persona que ames, la amarás totalmente sin ninguna reserva. Independientemente de su forma de ser, lo amarás. Cuando amas de esta manera, incluso si la persona te deja, no sentirás tristeza. Cuando una

[6] Ashramitas - Los residentes del ashram. Ashram casa de la comunidad religiosa de los Hindús.

persona muere, tú sufres sólo porque te arrepientes de no haberlo amado completamente. Puedes amarlo completamente sólo cuando el amor hacia ti mismo es completo. No tiene nada que ver con la otra persona. No importa qué tipo de persona sea. Esa es la belleza del amor verdadero. Ama solo por amar, no debido a la otra persona.

Si estás de luto por la pérdida de una persona, ten mucha claridad, estás de luto porque sientes no haberlo amarlo en su totalidad. Si lo hubieses amado en su totalidad, podrías decir adiós con total tranquilidad, no con dolor. Tienes aflicción sólo porque hechas de menos algo en algún lado. Incluso es lo mismo con tu propio padre, o marido o esposa. Si hubieses irradiado el amor incondicional a ellos cuando estaban vivos, entonces cuando se fueron no te arrepentirías de nada. Sin embargo, si los amaste con racionalizaciones, entonces, cuando se fueron, lo incompleto de tu amor hacia ellos crearía un asunto sin resolver, y eso es lo que sientes como dolor.

Meditación – Siente el Amor desbordante en ti

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

Concéntrate en la zona del corazón, excluyendo todo lo demás. Enfócate sólo en el corazón.

Visualiza tu corazón como una reserva inagotable desde donde pueden fluir las bendiciones.

Siente cada latido del corazón profundamente. Deja que cada latido resuene en ti.

Entre los latidos del corazón, siente la energía del amor moviéndose.

En las partes más profundas de tu cuerpo, mente y alma, la energía del amor está esperando a que la despiertes.

Invita a la energía del amor del corazón a que fluya y llene estas partes más profundas de tu cuerpo, mente y alma.

Lentamente abre los ojos, pasados unos minutos.

No hay que preocuparse

Hasta ahora hemos hablado del amor. El amor trata de nuestra relación con los demás. El amor también se trata de nuestra relación con nosotros mismos. Si no nos amamos a nosotros mismos no podemos amar a los demás. Lo que nos impide amarnos a nosotros mismos es la preocupación o irritación constante que generamos dentro de nosotros. Nos preocupamos tanto si las cosas van bien como si van mal. No hay nada más corrosivo para nuestra auto estima que la preocupación. ¿En que consiste esta preocupación?

¿Qué es la preocupación?

Una pequeña historia:

Un hombre entró en un bar y parecía preocupado y molesto. El barman le pregunto, '¿Que te ocurre? Se te ve muy preocupado.'

El hombre le respondió, 'tuve una pelea con mi esposa y ella me dijo que no me dirigiría la palabra durante un mes.'

El barman le consoló, 'Está bien. Un mes no es tanto tiempo.

El hombre le respondió, 'Lo sé. ¡El mes se acabó hoy!'

Todos tienen su propia colección de preocupaciones. Si te pregunto qué te preocupa, tú me dirás, 'no tengo trabajo, esa es mi preocupación.' Tu vecino dirá, 'Mi trabajo es mi mayor preocupación!' Alguien más dirá, 'Mis hijos son mi preocupación.' Otra persona dirá, 'No tengo hijos, esa es mi preocupación!' El sueño de una persona es la preocupación de otra persona. No le encontraras ninguna lógica a esto.

¿Que se entiende por 'preocupación'? La preocupación surge cuando las cosas no ocurren como tú quieres que sucedan. Es la discrepancia entre tus expectativas y la realidad. Por ejemplo, sientes que tu hijo debería quedarse en casa contigo, y a su vez él siente que debería estar con el mismo, lejos de ti. Tú sientes que tu salario debería ser un par de miles de dólares de más. Tu jefe siente lo contrario. Tú quieres terminar tu proyecto dentro de cierto tiempo. Pero las cosas están sucediendo muy lentamente y parece una tarea imposible de completar. Todas estas son causa de preocupación. Lo que tú quieres y lo que tu esperas que suceda no coincide con lo que los demás quieren y esperan.

¿Cuál es la raíz de la preocupación?

La preocupación nace de tus propios pensamientos o palabras. Existen dos cosas que continuamente suceden en ti. La primera es dialogo, y la segunda es monologo o lo que llamo

‘parloteo-interno’. O tú estás hablando con la gente o estas continuamente parloteando contigo mismo. En cualquier caso, las palabras y pensamientos son los ‘peldaños’ que provocan preocupación en ti.

Cuando hablas con otros, lo que tú dices esta estrictamente gobernado por las reglas de la sociedad. Automáticamente no usas palabras prohibidas o ‘políticamente incorrectas’. Nadie sabe lo que dices en tu interior excepto tu. Los pensamientos que generas dentro de ti constituyen tus verdaderas preocupaciones.

Es algo así: existe una corriente continua de parloteo sucediendo dentro de ti veinticuatro horas al día, siete días a la semana. Desde esta corriente nacen unos pocos picos. Estos son lo que tú sientes y lo que expresas como preocupaciones. Las preocupaciones no son más que picos en la corriente de pensamientos que se mueven constantemente dentro de ti.

Estos pensamientos son principalmente negativos. Ese es el problema. Si te pido que escribas la historia de tu vida en unas pocas páginas, tu vas a escribir unos pocos incidentes resaltando cómo y cuándo luchaste por lograr algo. No vas a resaltar todos aquellos alegres incidentes que sucedieron. La mente esta entrenada para grabar solo momentos negativos. Incluso cuando algo feliz sucede, tú solamente recuerdas el momento que termino, nunca el momento en el que sentiste dicha. Porque incluso cuando te encuentras en la cima de la felicidad, tu siempre estás preocupándote cuando se va a terminar esta dicha! La mente esta entrenada desde una temprana edad para pensar que la vida se mueve de una preocupación a otra o de un dolor al otro, nunca de una dicha a otra.

En un salón de clase, la profesora observo que un chico se encontraba sentado mostrando una cara muy triste.

Ella le pregunto, “¿Qué sucede? ¿Porque te ves tan preocupado?”

El chico le respondió, “Se trata de mis padres. Mi papa trabaja todo el día para proporcionarnos buenas ropas y una excelente educación para mí. El me compra todo lo que yo quiero. Mi madre cocina la mejor comida para mí y me cuida desde la mañana hasta que me acuesto a dormir.”

La profesora le pregunto, “Entonces cuál es tu problema, ¿porque esas preocupado?

El chico le respondió, “Temo que ellos se marchen.”

La mente únicamente posee una clara identidad con el dolor, nunca con la alegría! Es por esto incluso que nos causa dolor recordar los buenos momentos.

La felicidad nunca se archiva como pensamiento, pero esto si ocurre con el dolor. Es por esto que nuestras grabaciones internas incluyen solamente pensamientos negativos. La felicidad es como una grabación en blanco! Por ejemplo, si tu vida entera es como un eje de tiempo, en ese

eje los momentos dichosos son simplemente espacios vacios! No habrá ninguna grabación que le corresponda. Pero los momentos de preocupación y sufrimiento van a estar claramente grabados como impresiones negras.

Observa lo que es tal como ES – y sigue adelante

Buddha, un maestro iluminado, uso la palabra *tathata*- ver lo que es tal como ES. Viendo lo que es tal como es sin ningún juicio.

Pero la mayoría de las veces vemos las cosas solamente a través de nuestra preocupación. Hay un dicho común que dice, 'No vemos las cosas como son'. Vemos las cosas como somos nosotros.' Si sientes que hay algo mal en lo que estás viendo, entonces deberías retroceder y mirar dentro de ti mismo porque lo que ves afuera es solo una reflexión de lo que está adentro de ti. Si sientes amor puro dentro de ti, entonces solamente veras amor puro afuera. Siempre tiene que ver contigo, no con lo que estás viendo.

Como puedes mantener los pensamientos lejos de lo que verdaderamente ES? Como puedes disfrutar constantemente de cada momento?

Intenta esta pequeña técnica. Cuando observas algo, por ejemplo una persona, una situación, un libro, o cualquier cosa, generalmente los viejos pensamientos y las reacciones familiares inmediatamente van a surgir en ti. Trae a tu consciencia el hecho de que estos pensamientos y memorias condicionados empañan tu juicio y visualiza que los estas demoliendo. Ahora, a continuación, observa la situación, persona, u objeto con una visión fresca, como si la estuvieras viendo por primera vez! De pronto, te das cuenta de cuanto te perdiste, por causa de tus propios pensamientos y preocupaciones.

Incluso cuando observas a tu esposo, esposa, hermano, o cualquier persona, míralos como si los estuvieras viendo por primera vez. De repente, te das cuenta que no solamente no surgirá la preocupación, pero también veras que empezaras a verlos a todos iguales, ya sean personas familiares o extrañas para ti. Esa es la forma correcta. Nadie es totalmente conocido o estático. Incluso si tú esposa no te suena familiar. Todos se encuentran en constante cambio cada momento al tiempo con la Existencia. Solo tu mente está tratando de hacerlo parecer como si fuera permanente.

Una vez que ves lo que ES tal como ES, toda tu energía se integrará dentro de ti.

Una vez comienzas a ver lo que es tal como es, toda tu energía se va a integrar dentro de ti. No existirá más preocupación, ni conflicto.

Alguien le pregunto a J. Krishnamurti, el famoso filosofo hindú como entrar en coordinación con lo que ES. El bellamente respondió, 'simplemente no lo nombres, y encontraras que estas coordinado con ello!'

Si entiendes que todo es auspicioso, dejarás tus expectativas.

Normalmente, cuando vemos algo, tratamos de identificarnos con ello o tratamos de condenarlo. Por ejemplo, si te han dicho que eres arrogante, o lo aceptas o tratas de no ser arrogante! Nunca lo entiendes o vas más allá de la arrogancia. Solamente lo puedes entender desde tu marco de referencia, con lo que estas familiarizado. Es por esto que te encuentras atrapado con una visión limitada de posibilidades. Para entenderlo realmente, tienes que ir más allá de este limitado punto de vista. Para lograrlo, tienes que dejar de llamarlo arrogancia, eso es todo! No existirá más arrogancia. Tu comienzas el conflicto con solo nombrarlo. Así es como ves lo que ES-simplemente no nombrándolo.

Cuando te das cuenta lo que es tal como ES, estas en el cielo. Cuando quieres ver solo lo que quieres ver, estas en el infierno. Si entiendes que todo es propicio, vas a dejar las expectativas y ver las cosas tal como son, porque absolutamente todo es propicio.

Una pequeña historia:

Un discípulo le preguntaba continuamente a su maestro:"¿Maestro, donde está el paraíso?"

Finalmente un día el Maestro le pregunto, "¿Realmente quieres saberlo?"

El discípulo inmediatamente se levanto y dijo, "¡Si quiero!"

El maestro dijo, 'Está bien, mi primer discípulo Hemachandra está en el paraíso'.

Después de pronunciar estas palabras el maestro cerro sus ojos y entro en meditación. El discípulo supo que pasaría un largo tiempo antes que el maestro abriera sus ojos de nuevo. Entonces él fue y les pregunto a algunos discípulos si sabían donde vivía Hemachandra. Nadie parecía saberlo.

Finalmente un discípulo dijo, "Yo sé como guiarte hasta allá, pero yo nunca he estado allí personalmente. Se encuentra en un profundo valle más allá de una cordillera de montañas cubiertas de hielo."

El discípulo escribió cuidadosamente las instrucciones y fue a buscar a su maestro de nuevo. Le dijo a su maestro, '¡Maestro me gustaría ir a visitar a Hemachandra!'

El maestro se encontraba profundamente absorto en algún trabajo. Sin ni siquiera mirarlo le dijo, "Adelante."

El discípulo comenzó su viaje. Camino por muchos días, pasando por días con sol, lluvia, nieve, y todo lo demás. Se sintió exhausto, al borde de la muerte.

Le tomo cien días alcanzar el valle. Cuando finalmente llegó, miro el valle y pensó, "este valle no se ve para nada grandioso. He visto a muchos más llamarle paraíso?"

Miro a su alrededor y camino un poco mas y finalmente encontró la cabaña de Hemachandra.

Hemachandra estaba muy contento de verle. Le sirvió comida y le pregunto cómo estaba el maestro y los otros discípulos. Todo el tiempo el discípulo estaba pensando para sí mismo, "El maestro llamo esto el paraíso? No lo puedo creer."

Después de permanecer allí una semana, partió y regreso a su maestro. Le tomo otros cien días más en regresar a casa. Fue directamente a su maestro y declaro, "Dijiste que ese sitio era el paraíso. ¡Pero lo que vi fue el sitio mas común que he visto jamás!"

El maestro dijo, "Oh Dios! Si hubieras sido más explicito con tu intención cuando me hiciste

esa pregunta, yo te hubiera dicho la verdad."

El discípulo le pregunto, 'Cual es la verdad?'

El maestro le respondió, "Hemachandra no está en el paraíso, el paraíso está en él!"

Cuando vives cerca a la existencia, sin ninguna expectativa, viendo lo que es tal como es y encontrando las bendiciones en ello, tu llevaras el cielo dentro de ti! El cielo no es geográfico, es sicológico. No es físico, es mental. Si tu decides, puedes estar en el cielo ahora mismo.

La Preocupación – Un Legado Heredado

La preocupación es un legado no deseado que hemos heredado de abuelos a padres, de padres a hijos. Los niños son como esponjas. Ellos simplemente absorben el lenguaje corporal y la actitud de los padres. Los padres ni siquiera se dan cuenta de que esto está sucediendo. Por ejemplo: si un niño escucha a la madre repetir cierta preocupación cuatro o cinco veces, el niño simplemente interioriza el hábito. Él crece repitiendo frases innecesariamente lo cual es un atributo de la preocupación.

Finalmente, él carga con la preocupación en el matrimonio y entonces ambos, él y su nueva esposa, tendrán que lidiar con eso, aún cuando era originalmente la preocupación de su madre. Entonces ellos pasarán la preocupación a sus hijos, a menos de que dejen de nombrarla y aprendan a vivir con lo que ES.

Un hombre estaba meciendo a su bebé en la cuna. El bebé gritaba a todo pulmón. El hombre repetía todo el tiempo despacito: "Cálmate Jorge, no grites, todo irá bien."

Su mujer le dijo que se callara.

Una señora que estaba observando esto le dijo a la mujer: "¿Por qué es tan ruda con él? ¡ realmente estáhaciendo lo posible para calmar a su hijo!"

La esposa la miró con desprecio, y señalando a su esposo le dijo: " Jorge es él."

Cuando los padres expresan preocupación constantemente, ¡los niños crecen pensando que la vida marcha solamente debido a la preocupación! Entended que la vida sigue no por nosotros, ¡sino a pesar nuestro!

El problema es que los padres esperan que ¡sus hijos se preocupen! Si no se preocupan, les dicen que no les importan las cosas. Es posible que nos importe sin preocuparnos. Importarnos es *hacer*, la preocupación es *parlotear.* No sirve de nada parlotear. El parloteo es como tratar de cruzar el puente antes de llegar al puente.

Un joven estaba llevando en coche a su madre al pueblo de al lado. Se estaban acercando cuando se acordaron de un puente en particular que solía estar muy viejo e inservible.

La madre se puso muy nerviosa y dijo: "Nunca cruzaré ese puente en coche."

El hijo dijo: "Vamos a ver como está cuando lleguemos."

La madre dijo: "Estoy segura que el puente se romperá si intentamos cruzarlo."

El hijo respondió: "Vamos a ver si resiste. No lo cruzaremos sin antes inspeccionarlo cuidadosamente."

La madre dijo: "Si algo nos pasa a ti o a mi, tu padre nunca me lo perdonará." Ella seguía así poniéndose más y más alterada.

Pronto llegaron al lugar en donde estaba el puente. ¡El puente había sido reemplazado por uno nuevo!

Hay que entender dos cosas: La planificación cronológica y la preocupación psicológica. El planear cronológicamente es necesario para poner un horario para cumplir tareas o proyectos. Por ejemplo: si decides; "me despertaré a las 6 a.m., haré mi meditación, después me bañaré a las 7 a.m., y me iré a la oficina a las 8 a.m. Terminaré de trabajar a las 5 p.m. y regresaré a casa para las 6 p.m."

Este tipo de planificación está bien. Pero antes de realizar cada tarea de tu lista, empiezas a crear ansiedad sobre eso. Piensas en los

pros y los contras de cada tarea, etc. ¡A eso se le llama preocupación psicológica! ¡ No es necesaria! Planificar cronológicamente está bien, pero la preocupación psicológica no es necesaria. Es como tratar de cruzar un puente antes de llegar a él.

Todo lo que observemos con consciencia de disolverá.

Se gasta mucha energía en la preocupación y es totalmente inútil. En la historia que os acabo de contar, no significa que al hijo no le importe. Le importa pero sin preocuparse, eso es todo. ¿Por qué meditarsobre el puente antes de que llegue?

Puedes limpiar las partes físicas de tu casa, tus alfombras y suelos, pero ¿Qué hay del *espacio* interior de tu casa? Este espacio es la energía que circula en toda tu casa. Captura todos los pensamientos que irradias. Determina el humor mismo de la casa. Tus preocupaciones son como telarañas en el espacio de tu casa. Es por eso que cuando entras en tu casa, experimentas un patrón tan familiar de preocupación. Los patrones que permanecen en el espacio de tu casa te atrapan cuando regresas a casa. Entiende que tu patrón mental se establece en el espacio de tu casa.

El gran problema es que te acostumbras tanto a tus patrones de preocupaciones que terminas como en una isla que está aislada de la fragancia de tierra firme.

Estás aislado de la de la fragancia de la Existencia debido a tus preocupaciones..Te pierdes los milagros de la Existencia que están pasando continuamente a tu alrededor. Te olvidas de apreciar y te acuerdas solamente de quejarte Te olvidas de la risa y te acuerdas solamente de la ansiedad. Te olvidas de la dicha y recuerdas solamente el estrés. Recordar estas cosas negativas se convierte en un simple hábito.

Consciencia – ¡El virus benigno!

¿Cuál es la solución para este programa distorsionado de la mente?

La consciencia profunda es la solución. Es como un virus benigno, ¡si es que existe tal cosa!

Una vez que la consciencia entra en tu sistema, cuanto más trabajes con la mente, más consciencia traes al software de preocupación, y ¡lo destruye!

Consciencia no es más que llevar nuestra atención justamente a lo que está pasando en nosotros y a nuestro alrededor. Es atestiguar. Cualquier cosa que observamos con consciencia se disolverá. Ese es el poder de la consciencia; ya sea dolor físico, mental, preocupación o algo parecido. Cuando observamos con consciencia, detenemos el conflicto en algún sitio dentro de nosotros. Empezamos a movernos con el flujo natural de las cosas.

Cuando observamos la preocupación con consciencia, enfocamos luz exactamente en cómo se crea la preocupación, cómo existe. Una vez que esto ocurre, la preocupación empieza a disolverse y la claridad empieza a aparecer.

Hay una pequeña historia sobre Buda[7] y sus discípulos:

Una día Buda llego para dar su discurso matutino a sus discípulos. Tenía un pañuelo con un nudo en sus manos. Le enseño el pañuelo a sus discípulos y les preguntó, si alguno de ellos podría desatar el nudo.

Un discípulo se acercó y trató de desatarlo. Tiró y tiró y el nudo se apretó más. Otro discípulo se acercó, primero observo el nudo durante unos cuantos segundos y luego lo deshizo con facilidad.

Todo lo que hizo fue mirar el nudo e inmediatamente supo cómo se había hecho el nudo. Entonces, simplemente invirtió el proceso y lo desató. El mismo nudo le enseñó como deshacerlo.

En la vida las preocupaciones son los nudos en el pañuelo. Si los observamos con consciencia, sabremos como disolverlas. Sabremos exactamente cómo fue creada la preocupación y entonces sabremos como 'deshacerla.' La misma preocupación nos enseñará como deshacerla.

Trabaja desde la inspiración, no desde la preocupación

Si observas detenidamente verás que las metas siempre crean preocupación en nosotros. Cuando nos movemos hacia alguna meta, nos movemos solamente con la preocupación por los resultados.

Krisna[8], un maestro iluminado de la India antigua, dijo de una forma muy hermosa en la antigua escritura hinduista, el Bhagavad Gita[9]: "La persona que no espera ganancia o pérdida de nada trabaja felizmente sin necesidad ni siquiera de motivación."

Cuando estás preocupado por los resultados, la preocupación misma afecta al resultado. Porque cuando te preocupas lo que haces se ve afectado. El trabajo debería hacerse siempre desde la inspiración, nunca desde la preocupación. La motivación para cualquier trabajo debería ser la inspiración, no la preocupación. La inspiración es una energía desbordante que expande tu capacidad de hacer las cosas. Es completamente vigorizante. La preocupación, por lo contrario, es algo que reduce tu capacidad. Limita lo que realmente eres capaz de hacer, porque te quita tu energía.

Cuando trabajas con preocupación, siempre te fijas en los resultados. Cuando trabajas por inspiración no te fijas en los resultados. Te fijas solamente en hacer la tarea lo mejor posible.

---

[7] Buda- Maestro iluminado y fundador de la religión Budista.

[8] Krishna- Maestro iluminado de la India que comunicó la Verdad de el Bhagavad Gita. Seguidor hindú de la religión hinduista, estimada en más de un billón de personas.

[9] Bhagavad Gita- Antigua Escritura de la India entregada por el maestro Krishna, y considerada como la esencia de los *Upanishad* o escrituras.

Cualquier tarea hecha con la energía de la inspiración siempre da buenos resultados. Incluso si no da los resultados esperados, no te sentirás mal por eso, porque has recibido la satisfacción simplemente por hacerlo. El "hacerlo" mismo te satisface.

Cuando vives sin expectativas, ya estás satisfecho. No hay lugar para la preocupación.

No dejes espacio para que lo llene la preocupación

Cuando vives sin expectativas, ya estás satisfecho. No existe espacio para la preocupación o la insatisfacción prospere. Cuando no te preocupas, ves las cosas tal como son, no te preocupas de lo que puede ser o no ser. La preocupación solamente existe si le das espacio. El espacio para la preocupación es el pasado o el futuro. El presente no mantiene ningún espacio para eso.

Una pequeña historia:

Una madre estaba preparando la comida para su hijo pequeño. Vació una lata de frijoles en una sartén y las puso a cocinar en la hornilla. Justo entonces sonó el teléfono. Ella estaba esperando la llamada y quería contestar, pero estaba preocupada de que su hijo se quedase desatendido durante los minutos que ella estuviese fuera del cuarto.

Le dijo con firmeza: "Quédate aquí mientras contesto el teléfono. Vuelvo enseguida. No te portes mal, y hagas lo que hagas, no te eches las frijoles en la nariz…"

Siempre nos preocupamos por lo que pasa ¡y también por lo que pudiera pasar! ¡El niño tal vez ni hubiese pensado en echarse los frijoles en la nariz! Ahora su madre misma le dio la idea. La preocupación da vida a muchas cosas que nunca existieron en primer lugar. Ahora, cuando el niño se eche los frijoles en su nariz, ¡la preocupación de la madre será real! Ella concluye que sus preocupaciones son siempre certeras.

La preocupación es solamente una ilusión

Si miras las preocupaciones observarás que se originan por una profunda ignorancia de la verdad de que es la Existencia la que maneja todo el evento. Si observas verás que todas las preocupaciones son puras ilusiones. Puedes entender esto al observar lo que sucede a la hora de la muerte. Cuando estás vivo, puedes tener mil preocupaciones, pero imagínate que te estás muriendo. En ese momento, ¿cuántas preocupaciones crees que tendrán el mismo valor que antes? Seguro que solamente una será importante –que te vas a morir. Ninguna de las preocupaciones anteriores ejercerá gran influencia. Todas las situaciones del mundo exterior

permanecen igual, ¡pero las preocupaciones desaparecen! Solamente los pensamientos amorosos porlos seres queridos que te rodean permanecen.

¿Cómo es esto posible? Es posible únicamente porque para empezar tus preocupaciones nunca fueron parte de ti, eran solo parte de tu mente. No eran nada sólido, si así fuera, definitivamente hubieran ejercido influencia sobre ti a la hora de tu muerte.

La naturaleza de la preocupación es la de ir siempre tras algo que no está presente. Si tienes riqueza, irá tras una relación, si tienes una relación, irá tras la educación, si tienes educación, irá tras la apariencia física. Si todo está presente, ¡dudará de lo que está presente!

Ríndete y Relájate

Cuando entiendes claramente que eres parte del gran plan de la Existencia, ninguna preocupación se puede enraizar en ti. La Existencia es un ser de energía viva. Tiene una inteligencia tremenda con la que maneja todo el 'show'. Somos parte de esto. La misma inteligencia que conduce a la Existencia está disponible para nosotros también. Si nos entonamos con ella, nuestras acciones fluirán y serán espontáneas como sucede a la Existencia misma. Si no nos entonamos con ella, abrigaremos preocupaciones y miedo y nos mantendremos cerrados.

¡Hay mucho que aprender de la Existencia! Los animales por ejemplo: ¿Habéis escuchado que algún borrego o vacas preocupadas? ¡No! Ellos llevan sus vida como tú; nacen, se reproducen, encuentran comida, y se mueren –igual que los humanos. Podrías decir: "Ellos no se enfrentan a los retos que nosotros nos enfrentamos."¿Qué de sus otras actividades como la reproducción y enfrentar la muerte, etc.? ¿Se preocupan de todo eso? ¡No! Pero estas cosas también les suceden. Así que entiende que la Existencia se encarga de todo el macrocosmos. ¡Seguro se puede encargar de ti también!

Rendirse a las leyes de la Existencia es la máxima relajación para la preocupación.

El ego enmascarado

Si analizas seriamente cada preocupación que surge en ti, verás que el 99 por ciento de las preocupaciones son infundadas. Pero el problema es que el ego no está dispuesto a aceptarlo. El ego ha invertido demasiado en la preocupación. ¡La preocupación no puede ser descartada así simplemente! Intenta solamente decirle a alguien que sus preocupaciones no sirven para nada. Se sentirán muy ofendidos. Esperarías que una persona se sintiese muy feliz si le dijeras que sus preocupaciones no son verdaderas. ¡Pero no es así! El ego se siente ofendido cuando no se reconocen sus preocupaciones con el debido respeto.

El ego es lo que sustenta a la preocupación. La preocupación se crea a partir de nuestra ignorancia, pero es sustentada por nuestro ego. La preocupación se vuelve el eje sobre el cual el ego gira. Si se llevan la preocupación, el ego sufre. La preocupación sobre el trabajo y la responsabilidad son ejemplos clásicos de esto.

Si observas algunas personas, ¡simplemente exageran sus situaciones para probar que tienen las preocupaciones más grandes sobre el planeta Tierra! Y si no estás de acuerdo con ellas, se sienten ofendidas.

Incluso preocuparse de lo que dicen los demás acerca de nosotros es un problema del ego. El ego está constantemente preocupado de que alguien pueda estropear su imagen . Es por causa del ego, que sentimos que queremos ser alguien especial todo el tiempo. Pasamos mucho tiempo únicamente preocupándonos por nuestra imagen. Entended que la mayor bendición es ser un don nadie y aún así ser dichoso. Eso es realmente especial.
¡Se dice que lo más extraordinario de un ser iluminado es que él piensa que es ordinario! Así que, entended que la iluminación en si es un viaje hacia la relajación en ti mismo. Eres alguien especial todo el tiempo, solamente cuando dejes la preocupación y el ego.

Nuestras mismas preocupaciones se convierten en nuestra zona de confort. Nos escondemos en ellas. Esto nos ayuda a permanecer perezosos.

Abandona la zona de confort

Si realmente quieres dejar de preocuparte, puedes hacerlo ahora mismo, sin tratar de justificar ninguna de tus preocupaciones.

La cosa es, que nuestras mismas preocupaciones se convierten en nuestra zona de confort. Nos escondemos en ellas. Escondernos y simplemente hablar de ellas nos ayuda a permanecer ociosos.

Alguien le pregunta a Mahavir Jair[10], un maestro Iluminado *Jain* de la India: “¿Quién es aquel que tiene preocupaciones?”

Él bellamente responde: “La persona que se preocupa” Le preguntan: “¿Cuál es la causa de las preocupaciones?”

[10] Mahavira - El 24 y último Tirthankara o un iluminado, que estableció los principios de la religión del jainismo, fundada en la India y ahora practicada por millones de personas en todo el mundo.

Él contesta: “La pereza.” Entonces le preguntan: ¿Quién acaba con las preocupaciones?

Él contesta: “El hombre mismo” Ellos le preguntan: ¿Cómo se puede terminar con las preocupaciones?

Él contesta: “dejando a un lado la pereza.”

Si dejas a un lado la pereza empiezas a actuar correctamente. Y cuando empiezas a actuar correctamente dejas de preocuparte. Tu confort con la preocupación se puede entender incluso de la manera que reaccionas a las preocupaciones de otra gente. Si te fijas con atención observarás que cuando una persona habla de sus preocupaciones, lo primero que les dices: “¿qué se puede hacer?…así pasa…” Nunca les das una solución directa. Cuando haces esto, ten claro, no solamente los estás alentando a seguir preocupándose, sino que tú también te estas animando a ti mismo a quedarte muy cómodo en la zona de la preocupación.

Si realmente observas, nos encanta preocuparnos y hablar de eso. Nos hace sentir que podemos soportar muchos problemas. Nos hace sentir importantes como si el mundo no pudiese seguir sin nuestro cuidado.

Cuando ves un problema, si quieres una solución, no te quedas en el problema ni siquiera un segundo, simplemente cambias a la solución. ¡Eso es todo! De la misma manera, para cada preocupación existe una solución inmediata. Pero tienes que quererla, esa es la clave.

La mayoría de las veces, prefieres quedarte en la zona confortable de tus preocupaciones. Te mantiene estable. Por ejemplo: digamos que estás visitando a tu hija en la residencia de estudiantes de la universidad. Ves a unos cuantos estudiantes que tienen sus cuartos todos desordenados, o intercambiar su ropa entre sí. Grabas toda esta escena en tu mente y asumes que así es la vida en la residencia estudiantil de la universidad. Empiezas a aconsejar a tu hija que mantenga sus cosas ordenadas y no intercambie su ropas con otros. Aunque ella diga que sus cosas están ordenadas y que no usa la ropa de otros, tú no borrarás o reprogramarás tus memorias tan fácilmente. Te mantienes con la grabación anterior de lo que observaste.

Había probablemente tantas otras cosas bellas que recordar del dormitorio –como la alegría de los estudiantes, la Universidad misma, etc., pero cada vez que piensas en tu hija, únicamente este recuerdo te viene a la cabeza y te preocupas por ella. No solo eso, a todos los que te encuentras, les cuentas lo desordenada que es la residencia de los estudiantes y como todos se prestan la ropa entre si. La grabación misma no es la verdad. Pero eliges tenerla como tu zona de confort. La refuerzas.

Incluso tus preocupaciones relacionadas al dinero son así. Si hacer dinero es la preocupación, entonces claramente significa, que de alguna manera la pereza te lleva a la zona confortable de la preocupación. Si descartas la indolencia y te mueves, haces dinero. Existen un millón de oportunidades de hacer dinero en el mundo de hoy.

Deja la Preocupación, Toma la Salud

Cuando creas pensamientos dentro de ti a través de la preocupación, la carga en la región del ombligo se incrementa. Es de la región del ombligo de donde surgen los pensamientos y las preocupaciones. Cuando creas más y más pensamientos, sientes el peso en el estómago. Existe un centro de energía en el área del ombligo llamado *manipuraka chakra**. Este centro de energía se empieza a encoger por la pesadez de la preocupación. Este centro de energía responde directamente a las preocupaciones, y afecta el estómago. Es por eso que cuando algo te preocupa, tu estomago empieza a sentirse mal. O cuando oyes alguna noticia devastadora dices: "no lo puedo digerir…". Cualquier noticia alarmante causa revuelto en tu estómago. El estómago es muy sensible a los pensamientos.

La preocupación es ese hábito que nos impide vivir nuestro potencial total.

Había un doctor famoso por su extraordinario y efectivo tratamiento para la artritis. Siempre tenía el cuarto de espera lleno de gente.

Un día una anciana con su espalda gravemente encorvada entró caminando con un bastón a la consulta. Cuando le tocó el turno, entró al consultorio del doctor y sorprendentemente salió en cinco minutos caminando completamente derecha con la frente alta.

Una mujer en le cuarto de espera corrió hacia ella y le dijo: "¡Es un milagro! ¡Entró usted caminando doblada por la mitad y ahora sale caminando derecha! ¿Qué hizo el doctor?"

La señora contestó: "Me dio un bastón más largo."

A veces estamos tan acostumbrados a vivir de cierta forma que no podemos ver una manera mejor de vivir. La preocupación es el hábito que nos impide vivir nuestro potencial total e invita las enfermedades a nuestro cuerpo. La enfermedad empieza en la mente.

Existen formas extremas de preocupación que se pueden convertir en hábitos y hacen que decaiga el funcionamiento del individuo. Esta forma de preocupación se diagnostica como Trastorno de Ansiedad Generalizada, llamado 'TAG'. Es mucho más que la ansiedad normal que la gente experimenta en su vida diaria. De acuerdo a investigaciones llevadas a cabo en el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health) en EE.UU., 'TAG' afecta a unos 6.8 millones de adultos estadounidenses, y aproximadamente el doble de mujeres que hombres.

¿Cómo ayuda la Meditación?

Una vez que ocurre la preocupación, visitamos psiquiatras. La causa de la preocupación está en la mente, no afuera. ¿Entonces cómo puede solo la medicina ayudarnos?

Un gran número de personas en el mundo visitan al psiquiatra para tratar la preocupación. La medicina está bien, pero para las condiciones psicosomáticas como la preocupación, la meditación es también necesaria.

La meditación te ablanda. Cuando te enterneces, el amor y la gratitud empiezan a ocurrir en ti. Entonces lentamente, no queda lugar para la preocupación. La preocupación es también un a forma de violencia. Es una forma sutil de violencia. Es una perturbación enmascarada en el sistema.

La meditación también incrementa tremendamente la consciencia. Cuando la consciencia aumenta, hacia afuera puedes estar completamente involucrado en el mundo exterior, pero interiormente no te tocará lo que suceda. Esa es la verdadera vida sin preocupaciones.

Excelencia sin estrés

¿Que es el stress?

La preocupación y el estrés están íntimamente interrelacionados. Son como padre e hijo. El uno no puede existir sin el otro. Lo que funciona para uno, funciona también para el otro. Sin embargo, dado que, hoy día, el estrés es considerado el principal destructor de la salud, vale la pena profundizar en este tema.

Hace 400 años, Rene Descartes [11] declaró: "Pienso, luego existo". Esto ha formado la base del pensamiento moderno. Miles de millones de personas en este mundo han seguido a Descartes durante generaciones creyendo que si cada uno no sobrepase al otro, no podrá triunfar en este mundo.

Descartes tenía razón y estaba equivocado. Tenía razón en que el sistema humano no sabe cómo vivir sin la mente, sin pensar. Como consecuencia el ser se convierte en un esclavo de la mente y viven atados.

Muchos siglos antes de Descartes, un sabio védico[12] declaró que el hombre no empieza a existir hasta que no para de pensar. Adi Shankara[13], cuando tenía 8 años, se enfrentó a su futuro maestro cruzando las aguas del rio sagrado Tungabhadra. El maestro le preguntó: ¿quién eres tú? En respuesta, Adi Shankara dijo: No soy la mente, No soy el intelecto, no soy el ego y no soy los sentidos. Estoy más allá de todo eso. Soy conciencia pura".

Somos sólo una bio-máquina siempre y cuando creamos que somos mente y cuerpo. Mientras que permitamos que nuestros sentidos nos guíen, seremos sólo una sombra más que los animales de los que provenimos. Pero el verdadero potencial del ser humano no es sólo pensar y demostrar que somos superiores a los animales. El propósito de la vida humana es transcender la mente y ascender a un estado superior de conciencia. En este estado somos realmente la divinidad de la que descendemos. Hasta que no alcancemos el estado de unidad que realmente somos, estaremos confusos. El estrés es este remolino, esta confusión entre nuestra verdadera naturaleza y lo que intentamos, pretendemos y nos esforzamos por llegar a ser.

El estrés es la confusión entre nuestra naturaleza verdadera y lo que intentamos y pretendemos ser

[11] Rene Descartes – Filósofo y científico francés famoso por su dicho "Pienso, luego existo"
[12] Védico – Referente a los Vedas o Escrituras Antiguas.
[13] Asi Shankara – Maestro iluminado de India. Principal exponente de la doctrina Advaita Vedanta o no dualismo, cuyo movimiento restauró la gloria a la tradición védica y al Hinduismo en declive durante su periodo.

La mente no es una máquina

De acuerdo con la psicología védica, nosotros no estamos perturbados. Nosotros somos realmente el origen de la perturbación. Entiende bien esto; tu no estás tenso, tu eres la tensión; tú no estás estresado, sino que tú eres el origen del estrés. Hay una gran diferencia entre los dos. Observa esto en profundidad y así lo entenderás. Tu no estás en tensión, tú eres la tensión. Hay una gran diferencia entre "estar perturbado" y "ser la perturbación".

Un grupo de respetados científicos con experiencia, tras investigar durante varios años, llegaron a la siguiente conclusión. Dicen que no podemos hacer responsable al hombre de sus acciones a no ser que le enseñemos cómo gestionar las emociones, cómo gestionar lo que sucede dentro de él.

Los científicos dicen ahora todo aquello que las escrituras védicas dijeron hace cinco mil años. Estas escrituras también proporcionan la solución para este viejo problema, y sirven como puente entre la psicología occidental y la psicología védica.

La psicología occidental nos da continuamente la esperanza de que podemos volver a la normalidad, y retener el yo como yo. Por ejemplo, si hace calor en esta habitación podemos ajustar el aire acondicionado, bajar la temperatura y hacerla más agradable. En el momento en el que ponemos el aire acondicionado en la habitación necesitamos mantenerlo. Esto trae una tensión adicional, problemas adicionales. Ahora necesitamos electricidad, tenemos que pagar las facturas, y para todos estos suministros necesitamos dinero. Cuando vas a trabajar, no disfrutas de esta habitación. La habitación y su aire acondicionado existen, pero tú estas en otro sitio trabajando para pagar las facturas del aire acondicionado.

Olvidamos un factor importante. Tú tal y como eres, eres una enfermedad. El concepto de mente según la psicología occidental, es una máquina. Según la psicología védica, es un proceso. La mente no es una máquina, sino un proceso. Es un suceder continuo. La palabra "*mamas*", que es la palabra que en sanscrito se refiere a la mente, significa un suceso continuo, algo que no es pasivo y muerto, sino que es dinámico y vivo.

La psicología occidental insiste en esta idea de que la mente es una máquina biomecánica. Todos nosotros creemos inconscientemente que la mente es materia, una cosa o una máquina. Es por esto que conectamos todos los sucesos pasados de la mente como una cadena, y empezamos a creer que nuestra mente es algo sólido.

Conectando lo inconexo

Déjame que te dé un ejemplo. El bajo ánimo que sentiste hace diez años, el bajo ánimo que sentiste hace nueve años, el bajo ánimo que sentiste hace ocho años, el bajo ánimo que sentiste hace siete años, y el bajo ánimo que sentiste ayer, son sucesos totalmente inconexos e

independientes. Cada uno sucedió por una razón distinta, en tiempos y situaciones diferentes. Tú conectas todos estos sucesos inconexos y dices, “mi vida en sí misma es una depresión”.

El bajo ánimo que sentiste hace años, hace meses, hace semanas o hace días, son incidentes inconexos e independientes. Hace quince años puede que te hayas sentido bajo de ánimo y deprimido porque perdiste tus juguetes. Hace nueve años puede que te sintieras deprimido porque perdiste a tu novia. Hace unos años puede que estuvieras deprimido o perturbado porque tu hijo no te hacía caso. Las razones fueron diferentes, las situaciones fueron diferentes, y las causas fueron totalmente diferentes. Sin embargo, tú conectas todos estos estados de ánimo y decides, “mi vida es una depresión total”, creando así tu propio infierno.

En el momento en el que crees que tu vida es una depresión, tu vida efectivamente se convierte en una depresión.

Por favor entiende que, sólo se reproduce en el futuro aquello que creemos que es el pasado. Todos sabemos que no podemos huir de las experiencias que hemos vivido en el pasado. ¿Cómo vamos a creer que, a partir de mañana, podemos volar? No, no podemos. Creemos que nuestro futuro puede ser sólo aquello que creemos que es nuestro pasado. Así, una vez que crees que tu pasado fue deprimente, has creado la fe inconsciente de que tu futuro también será deprimente. Cuando creemos que la mente es sólo una cosa, una bio-máquina, hemos creado un infierno para nosotros mismos. Afortunadamente para nosotros, la mente no es una cosa. Hay esperanza. La verdad es que la mente no es una cosa como se nos ha enseñado, es un proceso. No es un sustantivo sino un verbo.

Cuando creemos que la mente es una cosa, creamos problemas que no existen.

Una pequeña historia:

Un hombre va a un psiquiatra y dice: "Doctor, mi vida está llena de problemas". El médico dice: "la vida de cada persona es un problema. No se preocupe. Cada semana vamos a tener tres sesiones y se le cobrará 100 dólares por cada sesión. "El hombre dice: 'Doctor, tres sesiones por semana a 100 dólares cada una, eso resolverá su problema, pero… ¿Qué pasa con mi problema?! "

Entiende, en el momento en que comienzas a creer que la mente es sólo una máquina, nos convertimos en inútiles. Ningún psiquiatra puede ayudarnos. Ningún psicoanalista puede ayudarnos. Ningún método puede ayudarnos, porque la creencia básica está equivocada. En el momento en que tenemos una creencia errónea, todo aquello que se basa en esa creencia estará equivocado. No puede ser la verdad. Tenemos que entender la verdad básica de que la mente es un proceso; no estamos en tensión, sino que somos la tensión.

¿Cómo decidimos?

Sólo el diez por ciento de lo que percibimos con nuestros sentidos se graba en nuestra mente consciente. Todo lo demás va directamente a nuestra mente inconsciente. Esta es la razón por la que muchas veces ni siquiera recordamos un lugar por el que pasamos todos los días. Así, en tanto que en alguna medida no nos interesa una percepción, no la registramos.

Veamos ahora qué ocurre con esas percepciones sensoriales que no se registran en nuestra mente consciente. Partes diferentes de nuestra mente ordenan e identifican estas impresiones. La mente consciente registra si la persona que ves en frente es conocida o si, por el contrario, es un desconocido. La decisión de cómo te gustaría interactuar con él ya no es tomada en el nivel consciente. En el caso en que lo conozcas, tu actitud hacia él y tu acción se basarán en las memorias grabadas que están incrustadas en tu mente. Igualmente, en el caso en que sea un desconocido, la aparición de esa persona desencadenará respuestas inconscientes. En cualquier caso, el fichero se mueve en tu inconsciente para tomar una decisión sobre lo que debes hacer.

Para la mayoría de nosotros, menos del diez por ciento de la mente es consciente. Menos del diez por ciento de lo que percibimos a través de los sentidos se registra conscientemente. Es posible que menos del uno por ciento de lo que decidas sea una decisión racional! ¿Qué hacemos entonces? ¿Seguimos permitiendo que nuestra mente inconsciente nos controle, o podemos hacer algo para recuperar el control consciente?

Hay dos caminos con los que podemos recuperar el control. El primero es el de reducir los condicionamientos que nos atan. En nuestros programas de meditación, trabajamos en la eliminación y la disolución de estos *samskaras*[14] que nos atan. La segunda manera es estar en el momento presente, con total conciencia y control. En nuestros "Lifebliss Program" enseñamos técnicas de estos dos métodos. En el estado de meditación superconsciente es posible revivir los recuerdos incrustados y liberarlos. Esto te permite limpiar el espacio interior, consiguiendo las habilidades necesarias para alcanzar y permanecer en la conciencia del momento presente.

Trasciende el tiempo – mantente en el presente

Si observas cuidadosamente tus pensamientos, entenderás dos cosas. Una de ellas es lo que hemos hablado antes acerca de que los pensamientos están desconectados. Lo único que tienes que hacer es sentarte y escribir los pensamientos que surgen en tu mente durante diez minutos. Te darás cuenta de que hay muy poca conexión entre tus pensamientos, y de cómo parecen saltar de uno a otro.

El segundo punto que notarás es que tus pensamientos son siempre acerca de tu pasado o de tu futuro. Sólo se puede pensar sobre lo sucedido en el pasado o lo que sucederá en el futuro. Tus

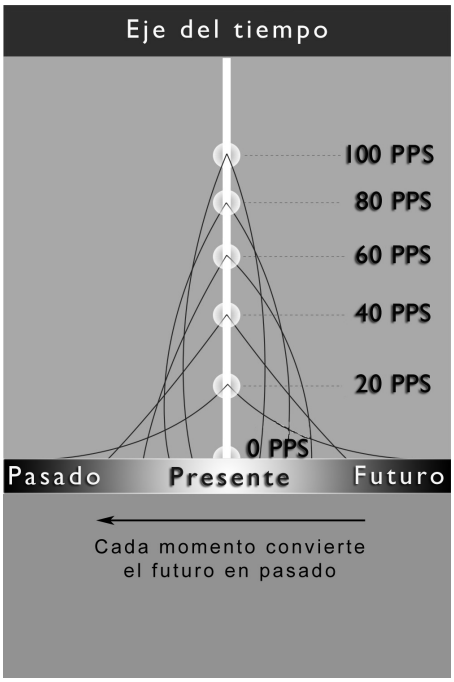
[14] Samskara - Engramas o memorias profundamente grabadas

pensamientos del pasado están relacionados normalmente con aquellas cosas que lamentas no haber hecho, o con la culpa por las que hiciste. Tus pensamientos del futuro están relacionados con lo que deseas hacer.

Por favor, entiende que ni el pasado ni el futuro son reales. El pasado está muerto y enterrado. La mayoría de las veces ni siquiera se aprende del pasado. Lo único que intentamos hacer es usar nuestro pasado para dirigir el futuro. Es como conducir un coche mirando sólo al espejo retrovisor. ¡Tú sabes a ciencia cierta donde vas a acabar! El futuro es aún más irreal. Este no ha sucedido. Tal y como eres, tienes muy poco control sobre tu futuro, porque todas tus acciones están dirigidas por la mente inconsciente. Lo que te impulsa son los recuerdos incrustados de tu pasado. Tus pensamientos no son más que el movimiento de la mente entre el pasado y el futuro. Tu mente no quiere descansar. Si descansa, te darás cuenta de que puedes vivir sin ella.

Si le permites a la mente que descanse o la persuades para que lo haga, te darás cuenta de que alcanzarás un estado de felicidad. Ese estado es el momento presente. Todo tu futuro tiene que suceder en este momento presente. Lo que decidas ahora en este momento actual será lo que haga tu futuro. Una vez que prestas atención al momento presente, una vez que viven el momento presente de una forma consciente, ya no tendrás motivos para lamentar tu pasado o sentirte culpable por ello.

La mayor parte del tiempo estas oscilando a una frecuencia alta. Siempre estás emocionado, incluso cuando piensas que estás descansado. Es por esto que Buda lo llamó la "mente de mono". A medida que la frecuencia de pensamientos o el número de pensamientos por segundo (PPS-pensamientos por segundo) se reduce, de forma natural descansas en el momento presente.



En el diagrama, el eje en el centro representa el "tiempo". En un momento dado, cuanto mayor sea tu PPS o pensamientos por segundo, más alejado estás de la conciencia del momento presente. Estás simplemente preocupándote por el futuro, y por tanto permitiéndole que se cuele en el pasado sin haber tenido un vislumbre del presente.

Cuando tu PPS se reduce, entras más y más en el presente y, cuando esto sucede, tienes una visión más clara del pasado y del futuro. Puedes preguntarte, ¿cómo que tener claro el pasado? Uno puede entender que el futuro no esté claro, pero ¿por qué el pasado? El pasado ya lo he vivido, ¿por qué habría de no estar claro? Tienes que entender que lo que ahora recuerdas del pasado es tu juicio sobre el pasado, no la forma en que realmente sucedió. ¿Cuántas veces hablamos del pasado de oro,… y cuánto se ha escrito sobre "el pasado de oro '? No hay nada de oro sobre el pasado. Simplemente elegimos recordar las partes buenas, y por eso parece de oro.

Cuando estás en el estado intuitivo, en esos pocos momentos, tu PPS se ha reducido y estás más en el presente. Cuando tu PPS es cero, puedes ver claramente todo el pasado y el futuro.

El punto en el que el futuro se encuentra con el pasado es el presente. Aquí es donde la frecuencia de pensamientos es igual a cero y te encuentras en un estado de no-mente. Aquí, no es que hayas controlado o inhibido la mente, lo cuál es imposible. Has trascendido la mente, lo cuál sí es posible.

Cuando esto sucede, no sólo la mente no puede ya jugar a sus juegos, sino que además entras en un estado en el que tú puedes jugar con la mente y hacer que ésta haga lo que tú deseas. Podemos optar por estar en este estado, que es el estado de meditación. La meditación pone la mente en reposo. La meditación desconecta la mente para que la mente no puede jugar contigo. También podemos llegar a este estado en la presencia del maestro. El maestro está siempre en un estado de no-mente, que es el estado de PPS cero. Cuando estás en su conciencia, ya sea físicamente o de otra manera, tus propios PPS también se reducen. Se puede llegar a cero PPS sólo estando en presencia del maestro. La presencia del maestro es la meditación. La conciencia del maestro es la meditación.

Puedes llegar a cero PPS solamente estando en la presencia del maestro.

Efectos fisiológicos del estrés

Hemos visto lo que dicen las Escrituras y lo que pienso acerca de por qué se genera el estrés. Veamos ahora lo que dice la ciencia.

Todos tenemos una parte de nuestro cerebro que controla nuestras acciones, como la respiración, la digestión y todas estas actividades que el cuerpo hace de forma automática, e involuntaria. La naturaleza ha diseñado un sistema a prueba de fallos en una parte de nuestro cerebro llamada

hipotálamo. Esta parte del cerebro también incluye lo que los biólogos se refieren como el cerebro reptil.

Los científicos del comportamiento a menudo hablan acerca de la respuesta de lucha o huida. Cuando el sistema cuerpo-mente percibe un peligro para nuestra supervivencia, el hipotálamo es alertado por nuestra mente inconsciente. Las funciones de la mente inconsciente van a una velocidad de un millón de veces más rápido que la mente consciente. Así que antes de que tomemos conciencia de un peligro a nivel consciente, instintivamente ya estamos alerta. El hipotálamo activa la glándula pituitaria, la glándula maestra que a su vez activa las glándulas que segregan la hormona de la adrenalina, la cuál es bombeada hacia nuestras extremidades, las manos y las piernas. Entonces nos preparamos para la reacción "lucha o huida" - la energía nos prepara ya sea para luchar contra la amenaza o para huir de la amenaza. El inconsciente del cerebro reptiliano toma la decisión de liberar sustancias químicas en nuestro cuerpo para protegernos. Esto funcionó muy bien en los días del hombre de las cavernas cuando éste se enfrentaba a leones y tigres. Él tenía que estar listo, incluso sin pensar, para luchar o salir huyendo.

Para estudiar el efecto de la adrenalina en los seres humanos de hoy en día, se llevaron a cabo experimentos en atletas. Los corredores de velocidad se alinearon en el punto de salida y momentos antes de que la pistola se elevara para dar la señal para empezar a correr, el árbitro bajó el brazo. Así, los corredores tuvieron que retroceder y volver a colocarse en sus puestos. Esto se repitió seis veces. Sin ni siquiera correr un metro, los corredores se derrumbaron en el punto de salida. El nivel de adrenalina en su cuerpo se había hecho peligrosamente alto. La adrenalina que se genera para salvar la vida, puede convertirse en un asesino cuando se genera sin una razón.

La adrenalina puede convertirse en un asesino cuando se produce sin una razón.

Son escasas las posibilidades de que nos encontremos con un tigre o un león en estos días. Sin embargo, nuestra mente inconsciente sigue enviando señales de peligro. Los llamo así “ataques de miedo”. Los psicólogos calculan que tenemos al menos media docena de ataques de miedo de este tipo cada día. Estos ataques de miedo producen grandes cantidades de adrenalina en nosotros. Se ha establecido que la depresión es un resultado directo de esta producción de adrenalina. Igualmente se considera que la depresión es la principal causa de muchas enfermedades crónicas y mortales.

Investigaciones médicas ha descubierto que muchos jóvenes en los países ricos, incluso adolescentes, tienen las arterias tan bloqueadas que parecen arterias de alguien de sesenta años. Los médicos han establecido que la condición física es sólo una parte del problema, pero la causa principal es la situación emocional. Está demostrado que una emoción fuerte puede provocar la aparición inmediata de un ataque al corazón o un derrame cerebral, a pesar de que la condición física puede haber estado presente durante mucho tiempo.

Hoy en día, los cardiólogos piden habitualmente a la gente que rellene un cuestionario sobre factores de estrés, además de las pruebas convencionales para determinar cuán propensos son a los problemas cardíacos.

Los médicos han descubierto que los traumas importantes en la vida como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, pérdida de dinero, e incluso un cambio de empleo o de casa, pueden ser factores de estrés graves que pueden conducir a ataques cardíacos. Al igual que en los ataques al corazón, también hay muchas enfermedades que no se consideran mortales, pero que son muy debilitadoras, como los dolores de espalda, migrañas y úlceras. El subyacente factor emocional o psicológico es mucho más relevante que las causas fisiológicas superficiales.

El estrés es un asesino, pero está en la mente.

¿Esta el stress relacionado con el trabajo?

En una compañía de IT, el Director Ejecutivo recibió un encargo para un proyecto, y lo mandó a sus subordinados para una propuesta. El equipo que trabajaba en este tipo de proyectos estudió el proyecto y dijo que podrían hacer el trabajo en seis meses a un coste de 1 millón de dólares. El manager encargado del equipo revisó la propuesta y dijo que el equipo podía hacer el proyecto en 4 meses a un coste de 750.000 dólares. Llevaron la propuesta al Director General, quien hizo un llamamiento a todos, y les dijo: "Tenemos que ser capaces de hacer esto por medio millón de dólares en tres meses". Luego envió ésta como su propuesta al Director Ejecutivo. El Director Ejecutivo llama el cliente y le dice que su compañía entregará el producto en dos meses a un coste de medio millón de dólares.

Los que trabajan en empresas pueden entender bien este incidente. Los responsables de tomar las decisiones y establecer los compromisos no están a menudo en contacto con la realidad de base. Una vez que se toman estas decisiones, están en juego sus egos; y podrían sacrificar cualquier cosa, pero no el ego. Un simple estudio de la historia de la empresa puede demostrar cómo muchas empresas han fracasado debido a los egos de las personas que las dirigían.

Me han contado algunos de mis discípulos que estaban en el ámbito empresarial algo llamado Liderazgo de Nivel 5. Se trata de aquellos líderes empresariales que, en lugar de poner primero las necesidades de su ego, ponen primero las necesidades de la empresa y las de las personas que trabajan para ellos. El estudio ha demostrado que los jefes de las empresas que han tenido un éxito comercial consistente, casi no se conocen en el mundo exterior. Estos líderes son humildes, y están enfocados hacia el interior.

En la vida, hay dos tipos de individuos: los que están estresados y los que no lo están. Los que están estresados son los que quieren controlar la vida. A estos les gusta moldear la vida como a ellos les gustaría que fuera, centrándose sólo en sí mismos. Los que no tienen estrés son los que fluyen con la vida y aceptan sin rechistar lo que la vida les ofrece. Su atención se centra sobre lo

que pueden hacer por los demás. Sientes el stress cuando vas contra corriente, no cuando fluyes con ella. Cuando fluyes con la corriente te disuelves.

Puede elegir estar estresado y quedarte en casa. No es necesario que salgas a trabajar. Las investigaciones demuestran que la frecuencia más alta de divorcios ocurre entre las edades de cuarenta y cincuenta. La gente tiende a divorciarse más cuando los hijos crecen y abandonan el hogar. Hasta entonces, los niños han sido los amortiguadores para sus padres. Cuando los niños se van de casa, marido y mujer no saben qué decirse el uno al otro y el silencio les crea estrés.

El estrés en el lugar de trabajo empieza con nuestro sistema de educación. Empezamos con el ranking de nuestros hijos desde una edad muy joven. Cuando tres personas se clasifican como héroes en un grupo, el resto del grupo se siente inútil. Se nos enseña a competir desde muy temprana edad. Esta comparación continúa en el lugar de trabajo y lo convierte en un campo de batalla.

Una pequeña historia:

Un cuervo llevaba todo el día sentado en un árbol sin hacer nada. Un conejo que pasaba, vió al cuervo y le dió envidia. El conejo le preguntó: "¿Puedo sentarme también así sin hacer nada? 'El cuervo dijo:" Por supuesto, por favor, siéntate si quieres". Así que el conejo se sentó bajo el árbol y no hizo nada. Al cabo de un rato, un zorro se acercó y se comió al conejo. La moraleja es: para estar sentado sin hacer nada, debes de estar sentado muy, muy alto.

Los así llamados programas de recursos humanos, indican que las personas deben de ser clasificadas. Me han dicho que en muchas empresas es necesario demostrar que un diez o un quince por ciento de las personas tienen mal rendimiento. ¡Están reduciendo la persona a datos estadísticos! Con el fin de sobrevivir, unos se ven obligados a convertir a otros en víctimas. Esta es probablemente el motivo por el que llaman a estas oficinas 'selvas de cemento".

Muchas compañías fallaron debido al ego de las personas que las dirigen.

La gente no puede sentirse inspirada mientras lo que la impulsa es el miedo y la codicia. Pueden ser controlados y obligados a realizar tareas rutinarias, pero no pueden ser inspirados a hacer lo imposible. Este es el dilema al que se enfrentan las empresas. Se necesitan personas para llevar a cabo las tareas, pero las técnicas de motivación con las que cuentan no son suficientes. Sólo cuentan con el látigo y la zanahoria. Nada más. Pero las cosas materiales no satisfacen ya al ser humano. Psicólogos en el campo de la gestión reconocen esto y dicen que los sueldos y las gratificaciones son causa de insatisfacción, no de satisfacción. Lo que quieren decir es que si las personas están mal pagadas no están contentas, pero tampoco pasan a estar contentas por estar bien pagadas. Buscan algo más. Buscan reconocimiento.

Un psicólogo muy conocido construyó un modelo de cómo los seres humanos se mueven en sus deseos. Este modelo se le conoce con el nombre de su inventor, y se llama la jerarquía de necesidades de Maslow [15]. En la base de esta pirámide se encuentran las necesidades de supervivencia tales como los alimentos, la vivienda y otros elementos esenciales. En el siguiente nivel la gente busca la realización en la sociedad en que viven, como pertenecer a una comunidad. A continuación, buscan amor y atención. Entonces buscan ser respetados, hacerse un nombre y un reconocimiento. Después de todo esto todavía no están satisfechos y sienten que hay algo que falta todavía en sus vidas, algo que está dentro, y que Maslow denominó la auto-realización. Esta es la zona donde fluimos sin estrés. Esta es la zona de la auto realización. Esta es la zona donde sabes que eres uno con la energía universal. Tanto si trabajas en casa, en una oficina o en una fábrica, como si no trabajas en absoluto, siempre buscas este estado en el que estas centrado.

Esto es lo que enseñamos en nuestros cursos básicos de *Life Bliss Program*. Los cinco niveles de la pirámide que Maslow dibujó corresponden a los siete niveles de energía que tenemos dentro de nosotros. Estos siete centros de energía se llaman chakras [16] en el sistema védico. Cada chakra representa un estado emocional, así como un estado de deseo. Al cumplir las necesidades de cada chacra nos movemos en la energía hasta llegar a un estado de plenitud. Se trata de un proceso por el que miles de personas han pasado con un efecto notable. Hemos enseñado estos programas en muchas empresas en todo el mundo. Yo lo llamo "soluciones garantizadas".

Anteriormente hablé del concepto del Nivel 5 de Liderazgo. Si este concepto es sobre el desarrollo de las personas que están más preocupados por lo que pueden hacer para ayudar a los demás y a el mundo, y a través de ese proceso, a ellos mismos, entonces nuestros programas de *Life Bliss* son una ruta sencilla para el desarrollo de dicho nivel 5 de Liderazgo. Estos líderes no sólo no sufren estrés, sino que tampoco provocan estrés en los demás.

Técnica de meditación

Esta es una técnica sencilla y muy poderoso para desactivar el estrés. Enseñamos esta técnica en nuestros Life Bliss Programas para desbloquear el chakra del *Manipuraka*[17] o centro de energía del ombligo, que es donde reside la tensión. Esta técnica debe practicarse siempre antes de la comida, cuando el estómago está vacío y unas horas antes de dormir.

Estando de pie, grita, grita, delira y parlotea un lenguaje desconocido. Si alguien está escuchando, no debe de tener ningún sentido para ellos. Una vez empiezas, sé agresivo dejando

[15] Maslow - psicólogo norteamericano famoso por su concepto de la jerarquía de los cinco niveles de necesidades.
[16] Chakras - centros de energía en el cuerpo. Literalmente significa "rueda" y se basa en la experiencia de los místicos que perciben estos centros de energía como remolinos de energía. Hay siete chakras principales a lo largo de la columna vertebral: Muladhara, Swadhishthana, Manipuraka, Anahata, Vishuddhi, Ajna y Sahasrara.
[17] Manipuraka chakra - el centro de energía Sutil localizado cerca de la región de ombligo y asociado con se preocupa.

que salgan todas tus emociones y sentimientos. Llora si lo deseas. Rueda por el suelo si tus emociones te llevan a ello.

Esta técnica es una meditación muy poderosa. Desbloquea tu inconsciente y permite que se disuelvan todas las negatividades almacenadas dentro. Las típicas sesiones psicoanalíticas en las que los pacientes hablan con sus terapeutas, o incluso cuando tiran cosas en la catarsis, son aún procesos conscientes. En estos procesos sólo se liberan el diez por ciento de tus memorias almacenadas. Procesos como la hipnosis trabajan a través del inconsciente y no tienes ningún control sobre ellos. Esta técnica es un proceso super-consciente en el cuál conservas la conciencia mientras que te liberas de la negatividad.

Practique esta técnica durante veinte minutos.

Entonces siéntate en silencio y permite que la energía se extienda dentro de ti durante diez minutos. Durante este silencio solamente se un testigo de tus pensamientos. No los suprimas ni los persigas.

Enfrenta tus miedos y libérate

¿Qué es el miedo?

El miedo es una dimensión más profunda de la preocupación. Preocuparse puede causar úlceras. El miedo sin embargo puede hasta destruir la vida. Sin embargo, a diferencia de la preocupación, sin la que sí podemos vivir, el miedo parece entretejido en nuestras vidas. Es posible enfrentarse al miedo sin miedo. Una persona a la que llamamos valiente no es aquella que no tiene miedo, sino aquella que ha aprendido a enfrentar el miedo sin miedo.

El miedo es una forma de energía que hay dentro de nosotros. Es por este motivo que no puede ser destruido. La energía ni se crea ni se destruye. Sólo puede cambiarse de una forma a otra. Entiende, el miedo está directamente conectado con tu energía vital. Cada vez que te enfrentas a una amenaza contra tu supervivencia, podrás ver como tu miedo aumenta y se libera adrenalina en tu cuerpo. Esta adrenalina que se libera te da tanta energía que casi podrías volar. A esto se le llama la respuesta de lucha o huida – o te enfrentas al miedo y luchas, o huyes. Tendrás mucha energía en tu cuerpo en el momento en que te enfrentas a una amenaza contra tu supervivencia. Cada vez que la amenaza es real, el chakra de la *swadhishthana* [18], la sede de la vida, queda completamente sacudido.

Big Bang y el agujero negro dentro de ti

Cuando hay en ti deseo en su estado puro, o codicia en su estado puro, sin que vaya dirigida hacia algún objeto en particular, este deseo se convierte en la energía desbordante de la creación,

[18] Chacra Swadhishthana - centro de energía del bazo entre la base de la columna vertebral y el ombligo. Bloqueado por el miedo.

expansión o Big Bang![19] Sin ninguna razón, simplemente estallas con la energía. De la misma manera, cuando hay miedo en estado puro sin ningún objeto en particular, se convierte en contracción, o un agujero negro [20].
El miedo es tu naturaleza, pero no lo dirijas hacia cualquier objeto. Tener miedo es natural, pero conectar el miedo con un objeto, es social. El miedo en su estado puro ayuda a la supervivencia y es espontáneo.

La codicia en su estado puro es una gran cantidad de energía que irradia de ti sin ninguna motivo. Si es a causa de un objeto, se convierte en codicia ordinaria. De la misma manera, la energía que se acomoda dentro de ti sin ninguna razón es el miedo en estado puro. Si es a causa de un objeto, se convierte en el miedo común y corriente. A menos que el agujero negro ocurra, el Big Bang, no puede ocurrir. Es parte de la vida, parte del drama que forma parte del juego. Miedo puro significa que tú te relajas en ti mismo, estableciéndote dentro de ti. Esto es lo que llamamos la destrucción.
El nacimiento de este cosmos es el Big Bang, y la muerte es el agujero negro. El nacimiento de tu ser es tu Big Bang. La muerte de tu ser es tu agujero negro. La respiración es la inhalación de deseo en estado puro. La exhalación es miedo en estado puro.

Prana, la energía vital que va en el aire, entra en ti debido al Big Bang. El Prana que abandona tu sistema con el aire que sale, es el agujero negro. Cuando te resistes o luchas con el Big Bang o agujero negro, creas una perturbación en tu sistema. Cuando aparece el miedo, cuando el agujero negro se produce, significa que estás girando hacia la paz o que te estás preparando para el Big Bang. Cada vez que aparece el miedo en su estado puro, tú te rejuveneces con una relajación tremenda que aflora como coraje y energía dentro de ti.

Lucha entre tu potencialidad y tu enfoque negativo

Cada vez que sientes miedo de perder algo, o cuando temes que no puedes conseguir aquello que quieres tener, hay una lucha continua entre tu potencial y tu actitud negativa hacia el futuro.

Si está seguro de que no tienes ninguna posibilidad de conseguir algo, que no tienes el potencial, no tendrás miedo. Si está seguro de que puedes lograr algo, igualmente, no tendrás miedo.

El miedo es la lucha entre, la fe y la creencia en uno mismo por un lado, y la idea negativa o las expectativas que tengas sobre tu futuro por otro lado. Literalmente estás luchando con tus propias energías positivas y negativas.

Si estás completamente seguro de que no tienes el potencialidad, de que no puedes lograr algo, entonces no tendrás miedo. Si estás muy seguro de que lo vas a lograr, igualmente no tendrás

[19] Big Bang - modelo cosmológico del universo en el que se considera que el universo se originó a partir de un estado inicial de alta densidad en algún momento en el pasado, y sigue creciendo hasta nuestros días
[20] Agujero negro - Una región teórica del espacio en el que el campo gravitacional es tan poderoso que nada, ni siquiera la luz puede escapar de ella.

miedo. Sin embargo, si hay algo que quieres lograr, pero no estás seguro de si lo puedes lograr, entonces sí tendrás miedo. La lucha entre estas dos ideas o dilema, es lo que llamamos miedo.

Ves. Tú no tienes miedo de que no llegar a ser el rey del universo. ¡No! Tienes muy claro que nunca podrás llegar a ser eso. Pero sí tienes miedo de no tener tanto éxito como tu hermano. Tienes miedo de no conseguir o no convertirte en aquello que está a tu alcance.

El miedo es la lucha entre la fe en uno mismo versus la idea negativa sobre el futuro.

La posibilidad crea miedo. Esto significa que el miedo es la raíz de la vida. ¿Tienes miedo de que no se pueda vivir en el planeta más de trescientos años? No, porque sabes con seguridad que, de todos modos, nunca podrías vivir tanto tiempo. Pero sí tienes miedo de no llegar a vivir más de setenta u ochenta años, o que puedas tener una muerte prematura. Aquello que tienes claro que nunca podrás conseguir no te producirá miedo. Te produce miedo aquello que deseas y crees que está dentro de tus posibilidades.

Hay dos formas de escapar del miedo. Una forma consiste en bloquear toda posibilidad. Esto significa que puedes morir; entonces no habrá ningún temor. La segunda manera de escapar del miedo es romper la frontera de las posibilidades. Si existe la posibilidad infinita, si no hay barreras, si no hay nada que te limite, entonces nunca tendrás miedo.

O bien nada es posible, por lo que no tendrás miedo ya que no hay nada que te pueda ser quitado, o todo es posible, por lo que no tienes miedo ya que te sientes todopoderoso. Sólo mediante este entendimiento, algo hará clic en ti y muchos miedos desaparecerán de tu ser.

Los maestros utilizan estas dos posibilidades como técnicas. Cuando los maestros dicen: "Tú no puedes hacer nada", es para crear esa entrega profunda, una muerte psicológica. Tú decides que no hay posibilidad de nada más, no puedes hacer nada más, excepto relajarte. Esto es lo que Ramana Maharshi [21] llamaba *atma saranagati* o auto-entrega. Puedes trascender el miedo de esta manera, cerrando todas las posibilidades.

La segunda manera de ir más allá del miedo es mediante la apertura de todas las posibilidades. Se llama *gnana atma* o auto-realización.

Hay una bella historia:
Una persona escribió en la pared donde están escritas las enseñanzas en el templo,
"Soham" - "Yo soy Eso". Esto significa que, "Todo puede ser hecho por mi."
Otra persona se acercó y escribió:

[21] Ramana Maharshi - maestro iluminado, con sede en Tiruvannamalai en el sur de la India. Él enseñó el método de Auto-Indagación, preguntarse: "¿Quién soy yo?", como el camino hacia la auto-realización.

'Dasoham' – “Nada puede ser hecho por mi, yo soy un esclavo.” Asímismo, esto también está bien.

Una tercera persona se acercó y escribió:
'Sadasoham'
- "Siempre soy eso."

Puedes entregarte cuando sientes que no puedes hacer nada. Puedes experimentar tu poder cuando sientes que puedes hacerlo todo. Ambas técnicas pueden liberarte del temor.

Si estás en sintonía con la idea, "Nada puede ser hecho por mi," eres un *bhakti yogui*, [22] te entregas. Si piensas que: "Todo puede ser hecho por mí," eres un *gnana yogui*, [23] que explora y experimenta. Si trabajas en un camino u otro, es posible trascender el miedo. Pero debes de estar completamente conectado con una ideología u otra. Debes estar preparado para trabajar con 'Todo puede ser hecho por mí ", o debes de estar preparado para trabajar con "Nada puede ser hecho por mí."

Si estás en sintonía con la idea, "Nada puede ser hecho por mi," eres un bhakti yogui, **[24]** te entregas. Si piensas que: "Todo puede ser hecho por mí," eres un gnana yogui, **[25]** que explora y experimenta.

Aumenta las posibilidades para la iluminación

La gente viene y me dice: 'Tengo demasiados miedos. ¿Qué puedo hacer?”
Yo les digo, 'Si tienes demasiados miedos, las posibilidades de iluminación son mayores. Así que hay muchas puertas disponibles para ti!”

Para una persona que tiene pocos miedos, las posibilidades o el número de puertas es también menor, porque tiene una vida aburrida. Una persona que tiene una vida aburrida, no tendrá mucho miedo. No tiene nada que perder, no hay mucho que decidir; no tomará muchos riesgos.

Pero un ser vivo que está haciendo muchas cosas y que toma muchas decisiones sentirá miedo. Si sientes mucho temor, muchas puertas están disponibles para tu iluminación.
Una cosa más: sólo puede llamarse puerta si se puede abrir. Si no sabes cómo abrirla, entonces es más bien una pared. Si tienes demasiados miedos en tu vida y conoces la técnica correcta, todos esos miedos pueden convertirse en puertas y llevarte a la liberación. De lo contrario, todos los miedos son como paredes, y es como si estuvieras atrapado en una gran prisión.

[22] Bhakti yogui - Una persona que sigue el camino de la devoción, bhakti yoga, como un medio para la iluminación.
[23] Gnana yogui - Uno que sigue el camino del conocimiento para la auto-realización.
[24] Bhakti yogui - Una persona que sigue el camino de la devoción, bhakti yoga, como un medio para la iluminación.
[25] Gnana yogui - Uno que sigue el camino del conocimiento para la auto-realización.

Cuando sientas miedo, lo único que necesitas hacer es no faltarte el respeto a ti mismo. No pierdas la confianza o te condenes a ti mismo pensando, "¿Qué clase de ser soy?". En realidad las personas que pueden enfrentarse a sus miedos no tienen tantos problemas. Las personas que tienen miedo de sus temores se crean más problemas a sí mismos. Cuando alimentas demasiado tus miedos, empiezas a pensar que tienes problemas.

Si entiendes la verdadera naturaleza del miedo, puedes considerarlo una bendición. Si eres lo suficientemente valiente como para enfrentarte al miedo, éste te puede llevar a la liberación.

A veces, simplemente desviando tu atención a otra cosa, puedes soltar el miedo. Pero eso no es valentía. Valentía significa tomar un salto cuántico en la conciencia a un espacio donde nunca experimentarás el temor de perder nada. Los temores que tienes sobre tu vida, ya sea el miedo al fracaso, miedo a perder a tus seres queridos, el miedo a perder tu riqueza, miedo a lo desconocido - todos los miedos se pueden utilizar como una puerta a la iluminación.

O estás lleno de tensión o estás lleno de energía. Si está llena de tensión, estás tratando de tomar por la fuerza la energía de la fuente interior que nunca muere, sin conocer la técnica.

Todos los miedos son miedos a la muerte con varios disfraces.

Hay una fuente de energía dentro de ti que nunca muere, tu *atman* [26] o Yo. Si tratas de tomar la energía por la fuerza de esta fuente sin conocer la técnica adecuada, crearás tensión. Cuando tratas de crear energía en ti, recordando algún deseo o una fantasía, es como si dieras una patada a la puerta e intentaras tomar la energía desde el otro lado. Deseas la energía, pero no tienes la paciencia para abrir la puerta. Puedes utilizar la llave para abrir la puerta con paciencia y permitir que la felicidad y la energía entren en tu ser. Esa llave se llama meditación.

Otra verdad importante que debes saber: Hay algo dentro de ti que nunca muere, que es tu fuente de energía. También hay algo dentro de ti que muere, algo que nunca está realmente vivo, incluso ahora. Tienes miedo a la muerte porque piensas que hay algo que tienes ahora que te será quitado. ¡No! Todo lo que tienes ahora no se te puede quitar. Cualquier cosa que se te puede quitar es que nunca la tuviste realmente. Todo aquello que puede morir nunca puede ocupar tu espacio interior.

La valentía es el coraje para enfrentar el miedo

No se puede vencer el miedo. Valentía quiere decir: inteligencia para vivir el miedo intenso sin dirigirlo hacia ningún objeto. Cuando no hay ningún objeto del que tener miedo, el miedo intenso te dará una relajación intensa y una gran paz.

[26] Atman - alma, espíritu, conciencia, … Se refiere a la energía individual imperecedera que es una imagen holográfica de la Conciencia Cósmica o Brahman.

El miedo es una energía poderosa que proporciona una relajación profunda, un profundo centramiento. El centro del miedo es el centro de rejuvenecimiento. La valentía no es la supresión del miedo. Por ejemplo, cuando se tiene miedo a cruzar una zona oscura en la noche, te pones a pensar y a repetir el nombre de Dios. Debido al miedo, el nombre de Dios cobra más fuerza en tu mente y sientes que no tienes miedo porque tu charla interior te tiene ocupado en otra cosa.

Cuando ocupas tu charla interior en otra cosa, sientes que estás fuera del miedo. Pero sólo has desviado tu atención, no has resuelto realmente el problema por completo.

Hay un dicho: "Cuando un gato bebe leche, cierra sus ojos con fuerza y cree que todo el mundo se ha hecho oscuro, y por lo tanto, nadie puede verlo!" Entiende, tú también haces lo mismo cuando no prestas atención al miedo, y crees que el miedo ha desaparecido.

La valentía no significa la inexistencia de miedo. Significa que el miedo está ahí, pero tienes una gran energía o el coraje para vivir con él y hacerle frente. Valentía significa tener la energía o el valor de vivir, incluso con el mayor de los miedos. La valentía va más allá del miedo y, ni va apegado ni desapegado de él.

Algo más importante que debes saber es que el miedo es parte de la naturaleza de la vida. La gente viene y me pregunta, '¿Qué debo hacer con mi miedo a lo desconocido? "Yo les digo,' El miedo es una buena señal, significa que estás vivo! Existe la posibilidad de que pierdas algo, y es por eso que tienes miedo. Si no existiera ninguna posibilidad de pérdida, nunca tendrías miedo.

Puedes estar sin miedo cuando ya estás en la tumba. Entonces no hay necesidad de tener miedo de nada porque no tienes nada que perder. Si tienes algo que perder, tendrás miedo. Esa es la naturaleza de la vida misma.

El miedo no existe cuando las cosas son concretas y conocidas. El miedo sólo existe cuando las cosas no son definitivas, cuando son meras posibilidades y desconocidas en ese sentido. Por ejemplo, la muerte es una posibilidad. Como incidente es definitivo, pero no sabemos cuándo y cómo puede suceder. Así que siempre hay miedo asociado con ella.

El miedo a perder la identidad

El mayor temor que tienen los seres humanos es el miedo a perder su identidad. Incluso el miedo a perder la vida no es tan grande como el miedo a perder la identidad. El miedo a perder la identidad es mucho peor que el miedo a la muerte.

Miedo a la muerte

Todos nuestros miedos, ya sea el miedo a perder la salud, la estabilidad mental, la riqueza, el nombre y la fama, o los seres queridos, son en realidad miedo a la muerte bajo diversos disfraces.

Una pequeña historia:
Un hombre se había preparado a fondo para dar un discurso en un acto público. De repente, cuando subió al escenario y cogió el micrófono en la mano se quedó totalmente en blanco. El miedo escénico lo atrapó y se quedó sin habla delante de la multitud durante unos minutos. Entonces, después de algún tiempo, dijo, "La mente humana es la cosa más increíble del mundo. Comienza a funcionar en el momento en que nacemos y no para de funcionar hasta que morimos – ¡Excepto cuando hay que dar un discurso!

El miedo social o el temor a ser rechazados por la sociedad nos lleva a hacer cosas para complacer, aún cuando no sea bueno para nosotros. En este proceso, muchas veces sacrificamos lo que nuestro ser realmente quiere hacer. Ese miedo de no ser aceptado por la sociedad es otra forma de miedo a la muerte. Es la muerte del ego.

Cada uno de nuestros actos inconsciente se relaciona con la muerte y el miedo a morir. Entender la muerte puede cambiar toda tu percepción de la vida. Simplemente puede cambiar la forma en que gestionas todos tus miedos. (Una explicación detallada de la muerte se presenta en el capítulo sobre la "Muerte").

Ira - La forma activa del Miedo

El miedo es lo que te lleva a la ira. El miedo es la forma pasiva de la energía, mientras que la ira es la expresión activa. Todos nuestros temores son en realidad miedo a la muerte bajo diversos disfraces.

Una pequeña historia:
Un hombre entró en la oficina de correos muy enojado con un montón de papeles en la mano, diciendo: "Cómo se atreven a mandarme cartas amenazadoras como esta!" El funcionario de la oficina de correos dijo: "Sí, el envío de cartas con amenazas es un delito. ¿Sabe quién le ha estado enviando estas cartas?
El hombre gritó: "Claro que lo sé. ¡Son los del Impuesto de la Renta!"

Cuando estás enojado, mira la ira. En la raíz de la misma encontrarás un miedo profundo.

Intenta hacer esto: si sientes miedo, expresa en ese momento ira. Lanza tus manos, da un zapatazo y expresa la energía. Verás que el miedo desaparece. Podrás ver por ti mismo cómo el miedo puede simplemente transformarse en ira. Del mismo modo, el miedo también puede transformarse en odio. Sólo tienes que ser consciente de ti mismo y ser testigo de cómo las emociones sutilmente van cambiando de una forma a otra. Cuando entiendes este juego, puedes fácilmente salir del juego.

Miedo repentino

Los psicólogos hablan de miedo repentino o sobresaltos. Por ejemplo, estás caminando en el jardín en la oscuridad, y ves una cuerda enrollada. Entonces comienzas a temblar imaginando que es una serpiente.

Ese sobresalto que sientes justo antes de darte cuenta de que es sólo una cuerda y no una serpiente, es lo que se denomina un sobresalto. Un sobresalto es como sacudir un rosal desde sus raíces. Si lo sacudes durante mucho tiempo se morirá.

Se dice que cada día sufrimos de seis a doce sobresaltos, tanto en sueños como cuando estamos despiertos. Imagínate lo que sucede a nuestro ser. Los ataques de pánico surgen desde la inconsciencia. Se pueden reducir drásticamente cuando se observan con atención plena y con conciencia.

En el momento del sobresalto igual no tienes tiempo para entrar en la atención plena, ya que es como una espiga. Pero una vez ha pasado el sobresalto, puedes analizar el ataque y obtener un entendimiento más profundo de tus miedos. Esto te ayudará a disolver la idea del miedo.

La intensidad y frecuencia de estos sobresaltos se puede reducir considerablemente al reducir la intensidad y la profundidad de nuestro nivel básico de miedo, ya que es de este miedo básico de donde surgen los ataques de pánico. Si tenemos una mayor claridad y comprensión, podemos reducir el miedo básico y con él los sobresaltos.

¿Cómo superar el miedo?

Observando y aceptando.

Cuando te enfrentas con el miedo, no trates de resistirte o de suprimirlo. Sólo mira el miedo, date cuenta del miedo y acéptalo. La aceptación del miedo disuelve el miedo. Deja que el miedo te sacuda. Si tu cuerpo tiembla, déjalo temblar. Si tus ojos lloran, permite que las lágrimas afloren. Sé como una brizna de hierba en el viento que se inclina sin resistencia.

Una pequeña historia:
En una noche oscura, un hombre iba caminando en un sendero estrecho. De repente, su pie chocó contra una piedra y se cayó, escurriéndose hacia abajo. Se las arregló para agarrarse a una rama que colgaba sobre la roca. Estaba completamente oscuro. El hombre firmemente se aferró a la rama. Gritó pidiendo ayuda, pero la única respuesta fue su voz que resonó de nuevo. Al oír el eco, el hombre quedó aterrado pensando que podría estar en la boca de un enorme abismo. La noche parecía no tener fin y el hombre se aferraba desesperadamente, con la esperanza de que alguien fuera a ayudarle. Finalmente llegó el amanecer. El hombre miró hacia abajo para ver como de profundo era el abismo, pero no había ningún abismo. A sólo dos metros de profundidad había una gran roca.

Tus temores son exactamente iguales a los suyos; piensas que hay un abismo pero en realidad son sólo unos metros. Si puedes hacer frente a tus miedo, verás que no tienen profundidad. Debido a que magnificas los miedos, te imaginas que hay un abismo. Es tu decisión - soltar la rama y el miedo, o seguir aferrado a ella y torturarte.

La aceptación es la única manera de conquistar las cosas inevitables. Al aceptar, de repente ves que el miedo desaparece. En el momento de aceptar, el miedo pierde su poder para asustarte. Cuando no te peleas con él, podrás ver el miedo como una paz profunda. Cuando tengas un ataque de pánico, simplemente vívelo. Esta es la única manera.

Cuando hay un objeto que tienes asociado con el miedo, acéptalo. Esa aceptación transforma. Cuanto más luchas, más potencias el miedo. Desviar la atención del miedo tampoco es la forma, porque entonces el miedo sigue estando contigo, lo cuál no quiere decir que no tengas miedo.

Permite que el miedo se pase por sí mismo. Entra en él dos a tres veces. Vive el miedo intensamente sin ningún tipo de reservas. Pronto notarás que ya no te afecta más.

Chakra *Swadhishthana* – asiento de la vida y de la muerte

El miedo está asociado con el *Swadhishthana* Chakra [27], centro de energía sutil situado 5 centímetros por debajo del del ombligo.

Este es un incidente de mi vida de cuando yo era joven:
Todos los días, yo solía dar una vuelta al monte Aguáchala [28]. Empezaba por la mañana temprano, alrededor de las cuatro de la mañana, e iba alrededor de la colina cantando keertans [29].

Una mañana empecé muy temprano, poco después de la medianoche. En aquellos días no había caminos o luces alrededor de la colina, y todo era un bosque denso. Yo iba feliz cantando y andando con los ojos hacia abajo. De repente, en un lugar cerca de un pequeño río, miré hacia arriba y vi un grupo de hienas de aspecto feroz que me miraban intensamente listas para abalanzarse sobre mí. En ese miedo profundo y repentino dejé escapar un grito desde lo más profundo de mi Hará [30], el chakra del swadhishthana. Fue un grito de miedo puro que nunca había experimentado antes. Fue tan completo que nunca más en mi vida me he sentido sacudido por el miedo.

[27] Chakra Swadhishthana - centro de energía del bazo, entre la base de la columna vertebral y el ombligo. Bloqueado por el miedo.
[28] Monte de Arunachala - Literalmente "montaña inmóvil de color rojo" situada en Tiruvannamalai en Tamil Nadu en el sur de la India. Este mística colina se considera como una representación de Shiva, maestro iluminado.
[29] Keertans canciones devocionales.
[30] Hara - Asiento del alma en la tradición japonesa, corresponde al swadhishthana chakra o centro de energía sutil relacionado con al miedo, situado cerca de la región del vientre.

Sentí una entrega total a Arunachala y una profunda confianza de que Arunachala se haría cargo de mí. De repente, de la nada, un anciano sannyasi [31] apareció delante de mí con un palo grande y ahuyentó a las hienas. Tan pronto como los animales se fueron, el anciano desapareció.

Con ese grito primal, me encontré con que mi cuerpo se había convertido mucho más ligero. Yo iba casi flotando en vez de caminando, como si la frecuencia de mi ser se hubiera incrementado.

Visualización

Una manera muy poderosa de superar el miedo es que visualices que pasas por ese miedo tan claramente como puedas. La belleza de esta técnica es que puedes utilizarla cuando no te encuentras en la situación de miedo, cuando estás tranquilo y eras capaz de manejarlo. Puedes sentarte sólo y visualizar la situación que te provoca miedo. Siente con claridad cómo el miedo entra dentro de ti y enfrentar el miedo con profunda conciencia. No pasa nada si sufres o si el cuerpo se siente incómodo. No suprimas el miedo y simplemente permite que suceda.

Cuando experimentas algo por completo, paras el proceso.

Técnicas de meditación

Hamsa Mantra

Esta es una técnica muy poderosa que se puede utilizar las veinticuatro horas del día. Cada vez que el miedo te asalta, simplemente siéntate y relájate. Pon tu atención sólo en la exhalación. Repite la palabra "*Sah*" en silencio a medida que expulsas el aire, es decir, con la exhalación. Exhalar es como relajarse y dejar todo lo que puede morir. Mientras inhalas estarás constantemente tratando de aferrarte a algo. Exhalar es como soltar. Céntrate en la exhalación sin preocuparte por la inhalación. Cuando se inhala, repita *'ham'* en silencio.

Coloque una mayor conciencia y energía en la exhalación. Pon atención en hacer una exhalación profunda. Deja que la inhalación pase automáticamente a través del cuerpo. Pon tu energía, la atención y el esfuerzo sólo en la exhalación. Se trata de una silenciosa entonación de *"ham... sah ...., ham ... sah*". La entonación de este silencioso mantra de Hamsa pronto te llevará a la conciencia, a la relajación que nunca muere. Todo aquello que puede morir abandonará tu sistema, tu espacio interior.

Esta técnica también puedes practicarla en otras ocasiones en las que no te enfrentas al miedo, mientras que estás sentado, hablando, caminando, comiendo, incluso mientras estás durmiendo. Es una técnica muy poderosa. Constantemente, las veinte cuatro horas del día, pon tu atención en

[31] Sannyasi - Uno que ha renunciado, un monje.

la exhalación y sólo entona el mantra Hamsa, silenciosamente *"Hamsah ',' Hamsah ',' Hamsah '*. Cuando inhalas, entona "*ham"* y cuando exhalas, entona *"sah"*.

Entiende, cuando constantemente entonas este mantra, se convertirá en *ajapa japa* [32]o cantar sin esfuerzo. Cantar con esfuerzo se llama japa. Cantar sin esfuerzo es *ajapa* [33]. Significa "eso que se produce en ti de forma automática". Sólo tienes que entonar, eso es todo. Entra en sintonía, eso es todo. Todo el día estará resonando en tu interior.

Lo que puede morir dejará tu sistema, y te darás cuenta de que todo lo que puede morir nunca puede ser parte de ti. Si te identificas con algo que puede morir, esta identificación se deshará y estarás *"unclutched"*. Te sentirás conectado a aquello que nunca puede morir. Lo que no puede morir es tu propio ser. Te darás cuenta de eres aquello que nunca puede morir, aquello que llamamos la verdad, la iluminación, la Conciencia. Si la entonación del *Hamsa* mantra se convierte en ajapa en ti, te conviertes en un *Paramahamsa* [34]!

Prueba esta técnica durante sólo tres días. Cada vez que te acuerdes, inhala con la entonación en silencio, "*ham*". Exhala con la entonación en silencio, "*sah*". Deja que tu conciencia esté más en la exhalación. De repente verás que el miedo de perder tu patrimonio, partes de tu cuerpo o tu salud, tus seres cercanos y queridos, el miedo a lo desconocido y todos los temores desaparecerán.

Cuando tu conciencia está en la exhalación, lo que está ocupando tu espacio interior como una parte de ti que puede morir, simplemente dejará tu espacio interior y te liberarás.

[32] Mantra de Hamsa - También se llama mantra Soham, que es practicado entonando "hmmm", al inhalar y 'sssooo ", al exhalar.
[33] Ajapa japa - Cantar un canto sagrado involuntariamente.
[34] Paramahamsa - Cisne Supremo, título otorgado a los seres iluminados.

El Dolor es un Gran Maestro

A menudo, el miedo se manifiesta como dolor. La más cosa espantosa en el mundo es el dolor.

Todos los seres vivos tienen miedo de una cosa, y que es el dolor. Si miras profundamente, verás que las personas no temen tanto a la muerte como al dolor y la agonía que vivirán en el momento de la muerte. Muchos tienen miedo de la pobreza, muchos de las relaciones, y muchos otros temen la enfermedad. La causa raíz de todos estos miedos es el dolor que ocurre al pasar a través de estas experiencias. Todos estos temores son debido al miedo al dolor.

¿Qué es el dolor?

El dolor puede ser físico, mental o emocional.

El dolor físico es una necesidad básica para el cuerpo. Imagínate, si no pudiéramos sentir el dolor en nuestro cuerpo nos haríamos daño accidentalmente o empezaríamos a estilizar nuestra cara, manos y piernas igual que nos peinamos nuestro cabello hoy en día.

En realidad, el dolor es una carta de solicitud que escribe el cuerpo a la mente, diciendo: 'Por favor, préstame atención'. La atención es energía. Cuando se presta atención a un área en particular, la atención se convierte en energía para esa zona. Cuando el cuerpo te comunica dolor, en realidad está pidiendo atención o energía que le ayudará a sanar.

El dolor mental o emocional es la sensación psicológica que surge cuando te enfrentas con algo que no te gusta. Las investigaciones demuestran que el dolor emocional puede alterar profundamente el cuerpo físico. Por ejemplo, los sentimientos psicológicos que surgen con la represión sexual pueden resultar en disfunciones en la zona lumbar, o el dolor de asumir demasiada responsabilidad puede causar dolor en los hombros.

Ya sea dolor físico o emocional, una cosa importante que hay que entender es que el dolor siempre nace de la resistencia al momento presente.

Tiempo Versus Entendimiento

Si ocurre un incidente doloroso en tu vida como la pérdida de un hijo, el esposo o la esposa, el abandono del cónyuge, o la ruptura de una amistad cercana, se sufre y luego, lentamente se acepta con el paso del tiempo. Uno puede llorar días y noches, pero luego acepta lo sucedido. El tiempo lo cura todo. Es un dicho común. Entiende que necesitas el tiempo para sanar sólo porque no estabas listo para enfrentar el dolor y el sufrimiento de una manera consciente en el momento en el que el incidente ocurrió.

Si puedes observar el dolor, si puedes ser testigo de la emoción con la conciencia y ver el juego de la mente mientras experimentas el dolor, entonces el entendimiento surge y se produce una curación instantánea. Necesitas el tiempo, ya que no estás listo para tener el entendimiento. Así

que sufres mucho. Con el tiempo, después de algunas semanas, meses, o incluso años, el incidente se desvanece y se convierte en un recuerdo lejano.

Ambos el placer y el dolor son de la mente. La mente mueve de un extremo al otro.

Sin embargo, el dolor no ha desaparecido por completo de tu sistema. Si te encuentras con una persona que aún remotamente te recuerda al hijo o al marido que perdiste, si por ejemplo, la persona tiene un estilo similar de hablar, de caminar, de reirse, se vuelve a abrir la herida.

Te duele porque llevas la memoria del pasado. Debido a esto, sientes que la vida es una carga demasiado pesada para soportarla. Eliges aferrarte a todo tu pasado, cuando eras un niño, cuando eras un adolescente, la primera vez que fuiste a trabajar. Te aferras a todas las etapas de la vida y todas su experiencias, dolores y errores. Esa carga, y la carga de tus emociones asociadas al pasado, es lo que te causa dolor cada vez que experimentas el recuerdo. Si decides dejar el pasado y miras cada situación con una perspectiva fresca, no sentirás tanto dolor. Te curarás instantáneamente y no necesitarás tanto tiempo.

El dolor y el placer - dos caras de una misma moneda

Una pequeña historia:

Una vez un discípulo fue a su maestro y le dijo: "Señor, no puedo meditar.
Me duelen las piernas. Me siento distraído. "El maestro dice, 'ya pasará'.
Dos semanas después, el discípulo vuelve al maestro, esta vez diciendo: "Puedo meditar muy bien. ¡Me siento tan consciente y dichoso!".
El maestro respondió de nuevo: "ya pasará".

La raíz del dolor y el placer es el mismo. Es la misma sensación con dos nombres. Es como si dos personas reciben un masaje corporal de la misma persona. Uno concluye que fue un hermoso proceso de rejuvenecimiento mientras que el otro decide que fue doloroso. El mismo masaje aparecerá como dolor o placer, dependiendo de la persona que lo recibe.

El dolor solo existe en la ausencia de consciencia.

La vida tiene estos dos polos opuestos, placer y dolor. Tanto el placer como el dolor están en la mente. La mente siempre se mueve de un extremo al otro. Rara vez cae en el punto intermedio. Del placer se mueve al dolor, del dolor se mueve a placer. Como vimos anteriormente, el placer y el dolor dependen completamente de la persona que siente el placer o el dolor. Una experiencia

que puede parecerte placentera, a otra persona puede serle dolorosa. En el Bhagavad Gita [35], el gran maestro iluminado Krishna dice bellamente: "El que considera por igual al placer y al dolor, que ve un terrón de tierra, una piedra, o una pieza de oro con los mismos ojos, que es sabio y considera la alabanza y la culpa por igual, que no cambia en el honor y el deshonor, y que trata por igual a amigos y enemigos, se dice que ha ido más allá de las modalidades de la naturaleza. El placer y el dolor son lo mismo para él y él está listo para la iluminación ".

Libérate de Placer y el Dolor

El maestro iluminado Buda, dice, "Libérate del placer y del dolor". El ansia del placer y el alimentar el dolor son dos aspectos diferentes de la misma experiencia. Ambos son cadenas. El dolor puede parecer una cadena horrorosa y el placer a una hermosa cadena. Así como el día sigue a la noche y la noche sigue al día, el dolor y el placer siempre se siguen unos a otros.

Cuando entiendes que el placer y el dolor son dos creaciones de la mente, te darás cuenta de que ambos son temporales, vienen y van como pompas de jabón. No necesitas a nadie para que se lleve el placer, porque tu mente por su propia naturaleza se mueve como un péndulo al otro extremo llamado dolor!

La única manera es ir más allá del placer y del dolor. Esto no significa suprimir el placer u olvidar el dolor. Es una conciencia que transforma el dolor en felicidad, que es la energía que existe con independencia de la situación externa que pueda existir. La felicidad es tu naturaleza esencial y no se puede perder. Debido a tu resistencia a lo que está pasando, sientes el dolor y olvidas tu felicidad natural.

Conciencia en el dolor

Al igual que la oscuridad, el dolor, ya sea física, mental o emocional, sólo tiene una existencia negativa. La oscuridad sólo existe en la ausencia de luz. Como tal, no tiene existencia positiva en sí misma. De la misma manera, el dolor existe sólo en ausencia de la conciencia.

Así como la oscuridad desaparece automáticamente cuando enciendes la luz en una habitación, el dolor se disuelve automáticamente cuando la energía de tu conciencia se centra en él.

Cualquier dolor mental o emocional que llevas es sólo la punta del iceberg. Tienes que ir a la raíz de donde todo comienza. Es necesario trabajar sobre la causa raíz de este dolor y curarla. De lo contrario, existe un claro peligro de que causes dolor en otra persona o te hagas daño a ti mismo. Siempre le digo a la gente: 'Si sientes dolor, déjalo todo y trabajar en él. Verás cómo se cura su raíza. Sólo entonces puedes estar en un zona segura. De lo contrario ni tú ni las personas que viven a tu alrededor están en una zona segura. "

[35] Bhagavad Gita - la gran escritura entregada por el maestro iluminado Krisna, que se considera la esencia de los Upanishads o de las Escrituras.

Cuando te enfrentas a cualquier tipo de dolor con la conciencia, te das cuenta de que no sólo eres el cuerpo. Te das cuenta de que no hay dolor que pueda tocar tu verdadero "yo". Una vez que te das cuenta de que estás más allá del dolor, te levanta por encima del dolor para convertirte en un dukkha ateeta [36]. Experimentas la inusual libertad que se plantea con el no-apego al cuerpo. Llevarás esta libertad a todos los aspectos de tu vida dejando atrás la vida mundana y entrando en un plano espiritual. El mundo material desaparece y surge otro mundo, uno de incomparable belleza, inocencia, alegría y compasión.

El dolor se evapore por sí mismo cuando, con una claridad interior intensa, ves la naturaleza y causa del dolor, porque la claridad evaporará las razones para que el dolor exista en ti. Esta toma de conciencia trae consigo un estado de felicidad absoluta, que es el estado de iluminación.

El dolor - un fenómeno de la mente

Parto sin dolor

Hay un incidente interesante de mis días de peregrinaje que quiero compartir con vosotros. *En los días de mi viaje espiritual, una vez fui con algunos indígenas de Madhya Pradesh, en India. Yo vivía en un pequeño templo en el centro de la aldea. Un día me observé una mujer embarazada entrando en una pequeña choza. Después de aproximadamente media hora, salió con un pequeño bebé en sus manos. Sin dolor, ni médico, ni enfermera, ni medicinas, ni gritos. En media hora salió caminando con un bebé en sus brazos.*

Me quedé muy sorprendido. No podía preguntar nada, porque yo no sabía el idioma.
Después de un mes, vi a otra mujer embarazada hacer lo mismo. En media hora salió con un bebé. Le pregunté al sacerdote local que llegó al templo, "¿Cómo sucede esto? ¿No tienen ningún tipo de dolor? "Él preguntó:" ¿Dolor?
¿Por qué dolor?
Me quedé sorprendido. La idea de que las mujeres deberían tener dolor en el momento del parto no existía en esta sociedad.
No sólo eso, nadie sufría de problemas ginecológicos, como los problemas relacionados con la menopausia.
Comencé a indagar sobre su estilo de vida.
Comprendí que en su tradición, respetaban mucho a las mujeres. En el momento en que una niña llega a su madurez física, se le reconoce con respecto que ya está calificada para ser madre.
La gente cae a sus pies y ella los toca y los sana. Debido a este diferente condicionamiento, las mujeres no sufren los dolores habituales que sufren las mujeres de otras culturas.

[36] Dukkha ateeta - Más allá de la tristeza y el dolor.

Dolor “Fantasma”

Se han registrado casos de "Dolor fantasma", que es el dolor en una parte del cuerpo que no existe. Una vez en la Segunda Guerra Mundial, la pierna de un soldado tuvo que ser amputada debido a que sufrió graves daños. Lo extraño fue que cuando recupero la conciencia, seguía quejándose del dolor en la pierna. Estaba cubierto con una manta así que no sabía que le habían amputado la pierna. Le quitaron la manta y le mostraron que no tenía pierna. Él quedó perplejo.

Investigaciones posteriores demostraron que cada parte del cuerpo se relaciona con una cierta parte del cerebro. Cuando una cierta parte del cuerpo siente dolor, el centro del cerebro correspondiente muestra actividad. En este caso, el centro del cerebro relacionado todavía estaba vibrando en la misma manera en que vibraba cuando la pierna era una parte del cuerpo. Hay muchos de estos casos de personas que sienten dolor en el espacio vacío donde estaba el miembro amputado. Esto se llama "dolor fantasma".

Efecto placebo

La mente tiene una tremenda influencia sobre el cuerpo. Incluso la percepción del dolor físico puede ser cambiada por la mente. La ciencia se llama el "efecto placebo", cuando una simple píldora de azúcar produce el mismo efecto que un analgésico porque se le hace creer a la persona que la píldora de azúcar es un analgésico.

El otro día estaba leyendo sobre la investigación realizada en la Universidad de Michigan en los EE.UU., y que apareció en la revista *Journal of Neuroscience* [37]. La investigación se realizó en un grupo de jóvenes que accedieron a dejar que los investigadores inyectaran en los músculos de la mandíbula una concentrada solución salina que les causaba dolor. La respuesta del cerebro al dolor se estudió utilizando un escáner PET (Positron Emission Tomography), que muestra la actividad de los analgésicos naturales del cuerpo llamados endorfinas.

La percepción de dolor físico puede ser cambiado por la mente.

En uno de los escaneados, se les dijo que estaban recibiendo un analgésico, pero en realidad lo que se les dió era sólo un placebo, una sustancia que no tenía propiedades analgésicas. Luego se les pidió que calificaran la intensidad del dolor que sentían en una escala de 0 a 100. Además, el PET indicaría la actividad del cerebro relacionada con el dolor. Los investigadores fueron capaces de estudiar tanto la respuesta del cerebro como lo que los hombres en realidad sintieron. La observación más sorprendente fue que cuando a los hombres se les dió un placebo, es decir, no un analgésico, sino una sustancia neutra, el dolor que sentían era en realidad menor. Era como

[37] "El efecto placebo mediado por la actividad opioide endógeno en los receptores opioides», Journal of Neurociencia, 24 de agosto de 2005, 25 (34) :7754-7762
Los mecanismos neurobiológicos del efecto placebo ", Journal of Neuroscience, 9 de noviembre de 2005, 25 (45): 10390 - 10402.

si les hubieran dado el analgésico real. El PET indicaba cómo el sistema endorfino (analgésicos naturales) en el cerebro se activó. Mostró una mayor actividad con el placebo, sólo porque la persona creía que era un analgésico.

Otros estudios han demostrado que el efecto placebo ha sido observado en más del setenta por ciento de las personas, donde el dolor se redujo hasta en un veintidós por ciento. La ciencia sigue estudiando este fenómeno sorprendente, que demuestra claramente la conexión mente-cuerpo.

El cambio cognitivo

Dolor – un camino a la no-mente

Una pequeña historia:

Un discípulo estaba caminando con un maestro Zen cuando una bandada de gansos volaron sobre sus cabezas.*

El maestro preguntó: "¿Qué son?", el discípulo respondió: "son gansos salvajes, maestro." El maestro le preguntó: "¿Dónde están?" El discípulo respondió: "Se fueron volando"

El maestro de pronto agarró al discípulo de la nariz y se la torció. El discípulo lloro de dolor. El maestro dijo: "dijiste que se fueron volando, pero han estado aquí desde el principio." La historia cuenta que el discípulo se iluminó en ese momento.

La historia puede sonar muy extraña, pero este es el modo de la mayoría de los maestros Zen. El dolor tiene un tremendo valor para despertarte a la realidad. Es por eso que ha sido usado por muchos maestros para despertar al discípulo dormido. Normalmente, ¿Qué es lo que hacemos cuando alguien siente dolor? Lo consolamos. Sin saber, permitimos que la persona continúe durmiendo. Pero el maestro no está interesado en consolar. Su único interés es despertarte. En el momento de gran dolor, la mente deja de funcionar, hay únicamente dolor. En ese momento, ¡la Verdad es entregada! En la historia puedes ver que en el momento de dolor, el espacio interior del discípulo estaba listo para recibir la verdad del maestro, y el maestro la entregó.

El Dolor de la Transformación

El dolor puede convertirse en una gran energía creativa. Puede convertirse en un recuerdo de Dios. Puede convertirse en oración. Puede convertirse en meditación. Puede convertirse en consciencia. Puede causar tremenda transformación en ti.

Un importante secreto de la vida que necesitas entender es que si te vuelves consciente de algo, te puedes deshacer de eso muy fácilmente. Si no eres consciente de ello, no hay forma de deshacerte de eso. Permanece contigo. El dolor es dolor por que existe en tu inconsciente, no en tu consciencia. Tu miedo de enfrentarte al dolor le permite que exista y que crezca más y más como un tumor. Un maestro simplemente quitará este tumor a través de su cirugía maestra. Cuando acaba, te trasformas en una nueva persona. Una vez un devoto me preguntó: " Swamiji,

entiendo que la cirugía es necesaria para que mi espacio interior se limpie. Pero, ¿puede el maestro usar alguna anestesia mientras hace la "cirugía maestra"?"

¿Cuál es la actitud que se necesita para enfrentarse con la dolorosa "cirugía" del maestro? A veces, simplemente la consciencia disolverá el dolor. Muchas veces, yo simplemente apuntaré al dolor, y éste simplemente desaparecerá y se evaporará.

Ahora, ¿Cuál es la actitud correcta para tratar con estas "cirugías" dolorosas? Es tener completa confianza en que cualquier "dolor" que el maestro cause, es únicamente por tu bien y nada más. La misma "cirugía" es debido a su infinito amor y compasión hacia ti. Si entiendes esto con claridad, entonces aunque duela, pasarás por el dolor sintiendo un gran gratitud por lo que el maestro está haciéndote. Puedo decir que el calmante desde el lado del maestro es el amor y la compasión que el maestro muestra con tan sólo una mirada.

Otra cosa es que, sientes el dolor también porque empiezas a pensar que es un dolor y lo etiquetas así. El maestro puede enseñarte en solamente dos o tres segundos lo que ordinariamente tomaría una vida entera o unos cuantos cientos de años o unas cuantas vidas. El maestro es vida intensa. El simplemente quitará el tumor y lo tirará lejos. Así que, aunque es intenso, es mejor ir con el maestro que con la vida porque es un proceso muy rápido. También, si entiendes lo que el maestro te está haciendo, puedes disfrutarlo como el máximo acontecimiento en tu vida.

Otra cosa: el dolor que experimentarás al continuar la vida con el "tumor" será mucho peor que el dolor que experimentas cuando el maestro lo quita. Quitar un "tumor" tomará apenas unos minutos; el maestro simplemente lo quita, y ya está.

Una vez que entiendas este proceso, ya no catalogarás la transformación como dolor, sino que, le darás la bienvenida. No solamente le darás la bienvenida, sino que te sentirás agradecido de que lo que estaba profundamente escondido debajo en tu inconsciente ha sido quitado.

Técnicas de Meditación

Enfócate en el dolor

El dolor es realmente la ausencia de atención, así que la solución es "dar presencia". Hay una simple y hermosa técnica de meditación auto-sanadora que canaliza tu presencia en el miembro enfermo o en la mente que sufre. Puedes intentarlo la próxima vez que experimentes dolor o sufrimiento. Es definitivamente mejor opción que los analgésicos, de los cuáles a veces los efectos secundarios son peores que la dolencia original.

Simplemente intenta esto. Supón que sientes dolor en la pierna, o que estás sufriendo debido a algún incidente exterior. Acuéstate en un cuarto oscuro. Haz un esfuerzo consciente por olvidar todo tu cuerpo, enfócate solamente en la zona en la que sientes dolor. Si se trata de un sufrimiento mental, entonces olvida todo tu cuerpo y enfócate solamente en el incidente que te

causó el sufrimiento. Mientras sientes el dolor, deliberadamente deja ir la palabra "dolor" de tu mente.

Tu parloteo interior continuara diciéndote que sientes dolor. Apágalo. Siente profundamente; experimenta con una mente abierta. Observa lo que está pasando dentro de tu mente. Pronto verás que tu mente estaba solamente exagerando el dolor. Pon toda tu atención en el centro del dolor, y pronto se reducirá hasta convertirse simplemente en un pequeño punto de dolor. Concéntrate completamente en este punto y descubrirás como, de repente, el dolor ha desaparecido y en su lugar hay dicha.

Tu propio sistema de ambulancia interior es lo que llamas dolor.

Sé testigo del dolor

Puedes usar esto como una técnica para disolver el dolor físico en cualquier parte de tu cuerpo. Cuando te enfrentas al dolor físico, solamente sé testigo del sentimiento de dolor en esa parte de tu cuerpo de una manera relajada. Puedes ver que, al principio, puede que aumente el dolor, pero pronto el dolor se reduce a un punto y desaparece. Lo que sucede es que, en el momento que te lastimas físicamente, la energía suministrada por la propia inteligencia de tu cuerpo se precipita a esa parte para sanarla. La precipitación de energía es lo que etiquetas como "dolor". Si eres testigo de la precipitación de energía, y de la sanación, de una manera relajada, el dolor desaparece y se produce la sanación. Si simplemente entendemos esto, no nos resistiremos y sufriremos el dolor, sino que cooperaremos con la energía sanadora natural del cuerpo.

Puedo decir esto desde mi propia experiencia personal. En una ocasión alguien cerró la puerta del coche y me pilló el dedo. La gente a mi alrededor se agitaron y corrieron para obtener primeros auxilios. Yo simplemente les dije que no se molestaran.

Mientras mi dedo se hinchaba, observé claramente lo que pasaba dentro de mi cuerpo. Pude sentir la energía correr de mi "centro del ombligo" hacia mi dedo. Pude ver claramente la inteligencia de mi cuerpo respondiendo por sí misma a la emergencia. Sanó sólo.

Tu propio sistema de ambulancia interior es lo que llamas dolor.

Si tienes un enfoque de observador frente al dolor, te hará darte cuenta de que eres más que un simple cuerpo. Tocarás tu energía fundamental y te darás cuenta que eres más que el cuerpo-mente.

Observa el dolor intensamente, pero sin agregar la palabra "dolor" y el significado "sufrimiento" a él. Por un instante, el dolor puede parecer que se intensifica, pero pronto se disolverá.

De hecho, el cuerpo es lo suficientemente inteligente como para permitir a la energía fluir a la parte del cuerpo que está pidiendo energía. Pero tú te resistes a ese flujo de energía al etiquetarlo como "dolor". Simplemente permite que la energía fluya al infundir consciencia total dentro de

esa parte del cuerpo. Sólo observa con curiosidad el flujo de energía. Sé completamente ajeno; no participes en el proceso. Solamente deja que la energía fluya a ese área y que trabaje en ella. Verás cómo sana.

El Deseo es una Energía Dinámica

El miedo y el deseo son las energías fundamentales que manejan nuestras vidas. Actuamos ya sea por deseo para obtener algo o llegar a un lugar, o por miedo de no querer vivir algo. La atracción y la repulsión no son simplemente fuerzas de las moléculas, sino que también son fuerzas esenciales en el comportamiento humano.

Reconoce Tus Deseos Verdaderos

Una de las fuerzas principales que mueven la vida humana es el deseo. Si observas tu vida, podrás ver que la mayoría de las veces nos movemos por deseo o por miedo.

Tenemos tantos deseos, que muchas veces sentimos que no tenemos energía para satisfacerlos. Según la tradición Jainista, la Divinidad nos manda con la energía suficiente y la capacidad para satisfacer todos nuestros deseos. Pero la mayoría de nosotros no lo sentimos así. ¿Por qué?

Existe una diferencia entre deseos verdaderos y deseos "prestados". Nuestros deseos verdaderos son lo que llamamos nuestras "necesidades". Deseos prestados son lo que llamamos "deseos". Tenemos suficiente energía para satisfacer nuestro deseos verdaderos o necesidades. ¿Cuáles son nuestros deseos verdaderos?

Durante el curso "Life Bliss Program nivel 2" (Curso Nithyananda Spurana), tenemos una sesión donde se le pide a la gente que haga una lista de sus deseos, de sus necesidades y de lo que quieren. A continuación meditan sobre estos deseos. Al final de la meditación les pido que recuerden de memoria su lista de deseos. Lo que pueden recordar es usualmente una mínima parte de lo que escribieron. Es como si empezaran con un árbol grande lleno de hojas, sus deseos, y durante la meditación, el árbol tira casi todas sus hojas, como si estuvieran secas y muertas. Aquellas que quedan en el árbol resplandecen como hojas de oro. Si puedes entender qué deseos son innatos y cuáles han sido adquiridos, el crecimiento espiritual se produce automáticamente.

Cuando nuestros deseos son nuestros deseos verdaderos, cuando reflejan nuestras necesidades reales, cuando se expresan a sí mismos en nuestra energía interior, no sentimos ninguna desesperación cuando tratamos de llevarlos a cabo. Su realización ocurre de una forma muy natural, y estos deseos son satisfechos.

El Verdadero Deseo a Satisfacer

Cuando tienes dolor de cabeza no estás a gusto con ese estado porque sabes que no es tu verdadera naturaleza. Tu naturaleza verdadera es no tener dolor de cabeza. De la misma manera,

cuando tienes algún deseo, inmediatamente quieres cumplirlo porque la satisfacción profunda es tu mera naturaleza y el deseo causa un desequilibrio en esa satisfacción.

Dos verdades importantes que tienes que entender:

1. Tu vida entera es una larga cadena de eventos que ejecutas hacia una meta que es la satisfacción. Hagas lo que hagas, ya sea comer, beber, tener relaciones, riqueza o felicidad… todo es para experimentar satisfacción. Buscas la satisfacción en diferentes direcciones en vez de buscarla directamente.

2. La satisfacción esta dentro de ti, es tu naturaleza intrínseca. Es por eso que estás tratando de salir de la insatisfacción.

El hecho de que estés buscando la satisfacción significa que la conoces. De lo contrario no la buscarías. En esas situaciones de tu vida en las que has sentido alguna satisfacción, existe también la esperanza de volver a experimentarla de nuevo. Es por eso que prolongas tu vida.

Deseo, conocimiento y acción

El deseo puro y no dirigido hacia ningún objeto o persona en particular es simplemente una energía desbordante que es llamada *iccha shakti* o la "energía de deseo".

Desde el ombligo, la energía sube como energía pura. En la región del corazón esta energía se convierte en el poder del deseo. Éste se convierte en palabras en el área de la garganta. Cuando esta energía se convierte en palabras, se llama "*vak*" o la "energía del habla". Para dar una analogía: la energía que viene del ombligo es como un pedazo de algodón. El algodón se convierte en hilo en el área de la garganta. También puedes imaginarlo de esta manera: la energía que viene del ombligo es como hierro derretido. La garganta es como una forja donde se forma el producto.

En cualquier caso, la energía del habla se mueve hacia el cerebro. Ahí se queda como conocimiento o se convierte en una orden. En el cerebro, la energía se puede quedar como el poder de conocimiento o "gnana shakti". Por ejemplo: la energía del deseo relacionado con el cuerpo puede convertirse en conocimiento del cuerpo.

La otra opción es que la palabra se convierta en una orden que también se ejecute. La orden se transmite a todo el cuerpo y te mueve. Esto se llama el poder de la acción o "kriya shakti". Por ejemplo: la energía de deseo relacionado con tu cuerpo puede expresarse como el poder de acción y mover tu cuerpo.

"Iccha shakti" pura, o la energía del deseo que vienen desde tu Ser, se convierte en la región de la garganta en "gnana shakti" o el poder del conocimiento, y en "kriya shakti", el poder de la acción.

Si la energía no se procesa y canaliza apropiadamente, el conocimiento y la acción se desconectan del poder de la energía del deseo puro. El conocimiento y la acción deben de estar en sintonía con la energía del deseo. Entonces forman un círculo virtuoso de deseo, el cuál te guía a un mejor conocimiento y acción, lo cuál te lleva a mayor claridad en los deseos.

Digamos que tienes el deseo de ganar un millón de dólares. Si este deseo se transforma adecuadamente en conocimiento, tendrás un plan claro y harás la acción correcta para convertirte en millonario. Si la energía del deseo se convierte en demasiado conocimiento y poca acción, entonces terminarás solamente pensando más y más, y construyendo castillos en el aire.

Por otro lado, si la energía de deseo se convierte en demasiada acción y poco conocimiento, entonces terminarás trabajando ciegamente. Por ejemplo: puedes trabajar muy duro conduciendo un camión desde Los Ángeles a Nueva York, pero ¿puedes convertirte en millonario de esta manera? Hay acción pero no el conocimiento correcto. Así, se tiene que producir una conversión correcta del deseo al conocimiento y a la acción. La razón por la que esta conversión no sucede apropiadamente es por la falta de conciencia.

Cuando eres honesto y estás integrado con el deseo, no existe conflicto y la conversión sucede adecuadamente.

El Poder del Amor

Habrás experimentado algunos incidentes como éste en tu vida. Una muchacha que tiene miedo de cruzar una calle con mucho tráfico, si ve a su hijo correr para atravesar la calle, simplemente saltará a la calle para salvar al niño sin pensar en su propia seguridad.

Debemos entender cómo, súbitamente, desaparece su miedo. La razón es que el amor por su niño le ha despertado la dimensión maternal. Sucede lo mismo en cada relación de amor. Si el sentimiento del amor florece en alguien, inmediatamente, todos los miedos desaparecen del espacio interior de la persona.

Entiende, el amor tiene tremendo poder al igual que la lujuria. Si tienes demasiada energía en tu *muladhara chakra* [38], éste invalidará los otros *chakras* [39] inmediatamente. No habrá ningún miedo en tu *swadhishthana chakra* [40] y no habrá ninguna preocupación en tu *manipuraka*

[38] *Muladhara chakra* – Centro de energía, localizada dos pulgadas debajo del ombligo, y que se relaciona con la emoción del miedo

[39] Chakras centros de energía en el cuerpo. Literalmente significa "rueda" basándose en la experiencia de los místicos que perciben estos centros de energía como remolinos de energía. Hay siete chakras principales a lo largo de la columna vertebral: Muladhara, Awadhishthana, Manipuraka, Anahata, Vishuddhi, Ajna y Sahasrara.

[40] Swadhishthana chakra - centro de energía sutil situado a dos pulgadas por debajo de la región del ombligo, y se relaciona con la emoción del miedo.

chakra[41]. Estos chakras superiores no funcionan cuando el *muladhara chakra* tiene todo el poder. Sin que la persona se dé cuenta, despertará el desconocido potencial latente en él y dispersará también su potencial hacia el mundo exterior.

Diferentes personas activan diferentes dimensiones en ti. Si tienes un amante, el sentimiento del amor despertará en ti. Si tienes un hijo o hija, la dimensión materna se activará en ti. Si tu mente está lista para recibir la experiencia de diferentes dimensiones, estas dimensiones florecerán en ti.

Si tienes una mente abierta, cada persona que conozcas en tu vida te hará florecer aún más. Pero si eres egoísta, aún tu esposo o tu amante no lograrán hacerte florecer. Por favor entiende, antes de entrar en una relación como la de esposo y esposa, o de pareja, tienes la responsabilidad de crear una mente abierta y sin ego. Entonces el sentimiento mismo te transformará eternamente. Si esta transformación eterna no se produce, te perderás una dimensión muy importante de tu vida.

¿Por qué no podemos sentir el amor verdadero? Se debe a nuestras *samskaras*, nuestros apegos emocionales a memorias del pasado.

Tu espacio interior está lleno, con demasiadas cosas del pasado. Así que tu espacio interior no está disponible para el momento presente. Solamente puedes amar o sentirte conectado con la gente u objetos que se sintonizan con las memorias que amas del pasado. Si dejas a un lado los apegos emocionales del pasado, de pronto verás que tienes una gran cantidad de espacio interior disponible. Entonces puedes abrirte a cualquiera que este enfrente de ti sin preguntar por su pasado.

De la Lujuria al Amor

La lujuria es una emoción fundamental que nos ha dado la naturaleza para la conservación de la especie. Ir más allá de la lujuria es el primer paso importante para darnos cuenta del máximo potencial de la vida humana.

Los humanos están siempre confundiendo el amor con la lujuria. Piensan que solamente los animales son lujuriosos. Realmente los animales son lujuriosos sólo cuando se aparean. Los humanos, con su manera de razonar, no pueden ni ser lujuriosos ni amorosos. Es por eso que se sienten descontentos e insatisfechos.

[41] Chakra Manipuraka - centro de energía sutil situado en la región del ombligo y se relaciona con la emoción de la preocupación.

El sexo es carbón, el amor es diamante. El sexo es lodo y el amor es el loto que florece en el lodo. Son la misma sustancia –lo único es que debes saber cómo procesarla. Sólo abandona tus expectativas, y encontrarás una tremenda fuente de energía.

Descubre al Hombre y la Mujer Dentro de ti

Hoy en día, sabemos que biológicamente ningún hombre es 100% hombre y que la mujer no es 100% mujer. Un hombre puede ser 51% hombre y 49% mujer. De la misma forma, una mujer puede ser 51% mujer y 49% hombre; hay una diferencia de un 1%, o algo más.

Has nacido de las energías de tu padre y de tu madre. Entonces, ¿cómo puedes ser únicamente masculino o femenino? Lo aceptemos o no, encarnamos ambas energías masculina y femenina. Estamos completos, no divididos.

Desde el momento del nacimiento, la sociedad te etiqueta como masculino o femenino y espera que empieces a comportarte de acuerdo a ello.

La naturaleza innata del ser humano es la satisfacción. Empieza a buscar en el mundo exterior un sustituto de su mitad perdida. El niño empieza a buscar una presencia femenina, y la niña una presencia masculina. Es aquí donde empieza toda la idea del sexo.

Así empieza la búsqueda, con la idea de cómo nuestro "sería" debería ser.

Una pequeña historia:

Un hombre de 90 años, solía sentarse todos los días en la playa de la mañana a la noche, viendo la gente pasar. Otro hombre que notó esto fue y le preguntó: ¿Qué es lo que en realidad hace sentado aquí todos los días?.

El anciano contestó: "Busco una mujer para que sea mi esposa". El hombre se sorprendió con esta respuesta y le preguntó: "¿por qué no la buscó en su juventud?".

El anciano respondió: "La he estado buscando desde que tenia 30 años". El hombre muy asombrado le preguntó: " ¿Qué tipo de mujer está buscando?"

El anciano respondió: "Busco a la mujer perfecta". El hombre le preguntó;"¿Y no ha encontrado una todavía?"

'Encontré una mujer que coincidía con lo que yo tenía en mente, pero no funcionó con ella", respondió el anciano. El hombre le preguntó porqué.

El anciano dijo: ' ¡Ella estaba buscando el hombre perfecto!'

Esto es lo que sucede cuando tratamos de obtener una pareja perfecta a partir de la imagen que tenemos dentro de nosotros.

Pero después de una larga búsqueda, de pronto encontramos una persona que parece que coincide con nuestra imagen mental, -de lejos.

Lo que sucede en este momento es lo es llamado en inglés “falling in love”, literalmente traducido al español es “caer en amor” y se refiere a enamorarse. Esta es la ciencia que hay detrás del “falling in love”, “caer en amor”. Nótese que siempre es “falling”, “caer” en amor, ¡nunca “raising in love” o “elevarse en amor”! Debido a nuestras fuertes necesidades y expectativas, vemos las cosas como las queremos ver.

Mientras se mantiene esta distancia, todo marcha de maravilla. Continuamos proyectando nuestra imaginación sobre el otro. Pero, en cuanto la persona se acerca nos damos cuenta de que la fantasía y la realidad son totalmente diferentes.

Necesitamos entender que ninguna persona viva puede vivir de acuerdo con la imagen que llevamos en nuestras mentes, simplemente porque la imagen no está construida a partir de la realidad. No hay imagen que pueda coincidir con la realidad, porque al fin y al cabo, es solamente una imagen, una fantasía.

La Alquimia Suprema

¿Qué es la alquimia?. La alquimia es el proceso por el que un metal de bajo nivel como el cobre o hierro se transforma en oro. De la misma forma, cuando nuestro ser está maduro, el sentimiento base de la lujuria se transforma en amor, la emoción más elevada que podemos vivir.

De la misma manera, quita la impureza de tus fantasías, agrega la pureza de la amistad en tus relaciones y procesa esto con tu paciencia. Al principio, tal vez la gente no pueda entender el cambio que hay en ti. Sólo continúa con la creencia y la confianza en ti mismo. Tu sinceridad y tu fuerza tocará a todos a tu alrededor de forma positiva.

Agrega amistad al amor. Hasta ahora, nuestra lujuria era violencia arraigada para poseer a la otra persona. Agrega amistad a la relación. Dale la bienvenida a tu pareja tal como él o ella es, no solamente lo(a) aceptes. Dale la bienvenida y acepta la mente, el cuerpo y el ser tal como son. Entonces puedes ver que la lujuria se convierte en amor y tu ser está en “eternal bliss” (felicidad eterna).

El amor añade vida a la persona. ¡Con amor la persona es un espíritu, vida! Sin amor la persona es reducida a una cosa, ¡en una utilidad! Sin amor, cuando ves a un hermoso hombre o mujer y planeas lo que puedes obtener de esa persona, lo(a) reduces a una cosa. Solamente cuando ves a la persona con amor, la persona es un espíritu, un ser viviente.

El celibato no es más que no desear la otra mitad reprimida que está dentro de ti, eso es todo.

Si eres hombre, necesitas experimentar tal satisfacción dentro de ti que ya no eches en falta esa mitad reprimida o femenina que hay en ti. Si eres una mujer, igualmente eres auto-suficiente de tal forma que no necesitas buscar fuera para poder experimentar esta satisfacción. Cuando alcanzas esta satisfacción, ya sea que estés casado o no, habrá paz en tu mente. ¡Será entonces cuando puedes ser célibe aún en la vida conyugal! Ese es el verdadero celibato.

Técnica de Meditación

1. Dukkha Harana, Meditación

Duración total: 30 minutos

Esta técnica de meditación sacará todas las emociones reprimidas en ti.

La respiración está estrechamente relacionada con la mente. Si tu pensamiento está tranquilo, tu respiración será relajada. Si tu pensamiento es agresivo, tu respiración también será agresiva.

Puedes practicar esta técnica con el estómago vacío, preferiblemente por la mañana. 21 días de *Dukkaharana* trasformarán tu ser y traerán luz a tu cara y a tu cuerpo.

Paso 1: 10 minutos

Ponte en pie con los ojos cerrados. En la primera parte de esta meditación, tu sistema mental se volverá completamente vivo por medio de la respiración profunda.

Esta energía derretirá todas las emociones reprimidas como se derrite el hielo.

Respira profunda y caóticamente desde el fondo de tu cuerpo, siempre por la nariz, con la boca cerrada. Mueve tus manos, flexiona tus rodillas y ve hacia abajo y luego levántate. Muévete como si fueras un pájaro en vuelo hacia arriba y hacia abajo, moviendo las rodillas hacia arriba y hacia abajo, los brazos hacia arriba y hacia abajo, en sintonía con tu respiración.

Haz los movimientos suavemente y sincroniza tu inhalación con los movimientos hacia arriba y la exhalación con los movimientos hacia abajo

Paso 2: 10 minutos

Mantén los ojos cerrados y tensiona cada parte de tu cuerpo, parte por parte, miembro por miembro, y a continuación relájalos. Tensiona y relaja un miembro y después muévete al siguiente. Empieza con tus pies, luego sigue con las piernas, después muévete a los muslos, las caderas; el estómago y la parte baja de la espalda, después al pecho y espalda alta, luego a tus brazos desde la punta de los dedos hasta los hombros, después al cuello y hombros, luego la cara, y finalmente la cabeza. Relaja todas y cada una de las partes de tu cuerpo antes de moverte a la siguiente parte. Al final de estos diez minutos, te sentirás vacío por dentro; fresco, calmado y sereno.

Paso 3: 10 minutos

Siéntate manteniendo los ojos cerrados, y canta el sonido, “hoo” kara, solamente la palabra “ju”. No hay necesidad de que cantes en voz alta. Solamente cántala de una manera relajada. Mientras cantas, simplemente conviértete en testigo de lo que sucede dentro o fuera de tu ser.

Las primeras dos partes de esta técnica son realmente una preparación para la tercera parte, la cual es realmente la meditación. Cuando llegues a la tercera parte, verás como la mente se vuelve silenciosa sin esfuerzo. El silencio no se puede forzar, sólo puede suceder por si mismo.

Permanece en ese estado relajado con una sonrisa en tu cara y un humor alegre. Durante este tiempo, puede haber muchas experiencias. Simplemente míralas, como si vieses la televisión. Observa tu mente, pensamiento por pensamiento.

La Culpa es el Pecado Original

¿Qué es la Culpabilidad?

Cuando tienes deseos también tienes culpa. La culpa es la cara opuesta del deseo. A veces te sientes culpable al desear algo porque sientes que no es correcto desearlo. En otras ocasiones sientes culpa cuando tus deseos son satisfechos porque sientes que no eres merecedor de lo que recibiste. Cuando tus deseos no se vuelven realidad sientes culpabilidad porque sientes que no has hecho lo equivalente a lo que debieras tener. Los deseos invariablemente llevan a la culpabilidad.

La culpabilidad no es más que tus decisiones pasadas revisadas con tu inteligencia actualizada.

Por ejemplo, cuando estabas en la escuela, pudiste haber dicho unas cuantas cosas malas a uno de tus amigos lo cual causó que una relación se perdiera. Ahora, después de unos años, con la inteligencia que tienes, ¿es correcto revisar el incidente y sentirte culpable? ¡No! En aquel tiempo, tenías solamente esa inteligencia, por lo tanto te comportaste de esa manera. Ahora, tienes inteligencia actualizada.

No tiene sentido revisar el pasado con tu inteligencia actual.

La Futilidad del Pasado

Lo que se fue se fue. Lo que esta hecho esta hecho. No lo puedes deshacer. Ahora si piensas constantemente acerca del pasado y te sientes culpable, destruyes tu presente y tu futuro también. Nada se puede hacer al respecto, entonces sentir culpabilidad es inútil. ¿Qué puedes hacer? Lo único que puedes hacer es no repetir de nuevo ese patrón de comportamiento, eso es todo. En aquel tiempo de acuerdo a la inteligencia que tenías así actuaste, eso es todo.

Nuestro pasado siempre es pasado, siempre está muerto. Por eso se le llama pasado. Pero aún así, siempre le permitimos que nos afecte. ¿Cómo permitimos que el pasado nos afecte? De dos maneras:

Si revisas tus incidentes o decisiones pasadas usando la inteligencia presente, crearás culpabilidad en tu ser.

Si tomas las decisiones presentes basadas en experiencias pasadas, estarás repitiendo el mismo pasado en el futuro también, ¡tal vez de una forma un poquito más actualizada!

Aunque tal vez no cometas exactamente el mismo error, te estarás moviendo en el mismo nivel experimental, en el mismo plano.

Nuestra mente cae en una grieta, una huella; en una manera de pensar que la fuerza a hacer lo que siempre ha hecho. Así que también seguimos cometiendo los mismos errores.

Tres Clases de Culpabilidad

Existen tres clases de culpabilidad que se originan en nosotros y matan nuestra inteligencia.

1. Culpabilidad creada por la familia cercana
2. Culpabilidad creada por las leyes sociales
3. Culpabilidad creada por nosotros mismos

Culpabilidad creada por la familia cercana

Antes de los siete años de edad, la culpa es creada por tu familia cercana, si no haces lo que tus padres desean, te inculcan la culpabilidad. Te dicen que Dios no aprobará lo que estás haciendo. Pobre de Dios, tiene que apoyar lo que todos dicen acerca de él. O tus padres te dicen que deberías respetar sus deseos como padres. Inmediatamente te sientes culpable por hacerlos infelices. De esta forma, la familia siembra la primera culpa en ti. Tú a la vez lo haces con tus hijos. Como una corona, la culpa se va pasando por generaciones.

Porque no tienes el conocimiento para explicar por qué las cosas tienen que ser realizadas de cierta manera, la cambias a una regla y las impones en el niño, creándole culpabilidad a través de esta. Por ejemplo, a los niños les gusta girar. Les encanta moverse y flotar con el cuerpo. Es una forma natural para centrar su energía. Pero, ¿qué hacemos? Lo paramos y le inculcamos miedo de que se pueda caer. No dejamos de hacerlo hasta que volvemos al niño tieso, congelado y aburrido como nosotros.

El niño tal vez quiere salir y jugar en el sol o cortar flores, o simplemente brincar al aire libre. Si lo piensas no es mucho lo que pide el niño, pero la madre dice ‘no’, se puede enfermar debido a una insolación. Pero si observas con atención, puedes ver que al decir ‘no’ la madre obtiene un sentimiento sutil de poder, de estar en control. Ella puede decir que es por el sol, pero es algo más sutil que eso.

El “no” de la madre, realmente tiene un gran impacto en el niño. Crea culpabilidad en el niño. Ahora, el niño puede forzarse a si mismo a quedarse adentro o puede tratar de escaparse de la vista de su madre; y salirse. Pero de cualquier forma su energía innata está siendo suprimida. Si

se fuerza así mismo a quedarse adentro, no está permitiendo a su energía expresarse. Si se sale, se sentirá culpable, tendrá miedo de que alguien pueda verlo. Y todo esto por nada mayor, ¡solo por querer jugar en el sol!

Mientras el niño crece, esta profunda huella mnemónica de culpabilidad de hecho se establecerá en él. Aún después de que crece en un hombre y se vuelve independiente, puede ser que sentado en el pasto bajo el sol, esas huellas mnemónicas de la niñez se revivan. Puede que se sienta culpable e incomodo sin razón aparente. No hay nada de que sentirse culpable al sentarse en el pasto a tomar el sol, pero las memorias del pasado se han despertado.

Así es como se origina la culpabilidad. Pequeños incidentes como este se acumulan y hacen que la culpabilidad sea tu forma natural de vida

La Culpabilidad y la Felicidad

¿Por qué no podemos disfrutar y apoyar la alegría y felicidad natural en la que vive el niño?

Si te fijas con un poco de atención, puedes ver que la felicidad misma se ha vuelto relacionada con la culpabilidad. Un pequeño no sabe nada de culpabilidad, él es simplemente salvaje y natural. Es por eso que ver a un niño pequeño es tan cautivador. Es total en todo lo que hace. No ha sido presentado a la máscara de la civilización. Todavía es salvaje. Es por eso que está lleno de energía, desbordante de felicidad y curiosidad, y simplemente vibrante con la energía que burbujea adentro de él.

Los niños quieren disfrutar de todo, pero los padres están llenos de los condicionamientos de la sociedad –culpabilidad, seriedad, hipocresía. El niño quiere gritar y brincar y bailar, eso es su expresión natural. Pero los adultos lo detienen: "¡No grites! Es de mala educación. Debes ser civilizado. Debes comportarte bien como nosotros". Poco a poco, la misma noción de ser libre y feliz se asocia con sentimientos de culpabilidad.

La culpabilidad Creada por la Sociedad

De los siete a los catorce, la sociedad crea la culpabilidad en ti por medio de las reglas. La culpabilidad basada en el miedo es creada por las leyes sociales.

Hasta los 14 años, la familia y la sociedad crean culpa en ti. Una culpa muy importante en esta edad es la culpabilidad acerca del sexo. Los padres o la familia nunca tocan el tema del sexo. Cuando sucede un cambio químico en ti, sientes que tu cuerpo es nuevo. Muchas preguntas surgen y necesitan ser aclaradas pero nadie está preparado para contestarlas.

La culpabilidad es el pecado más grande. La culpabilidad te castigará cuando estás vivo.

Y para agregar a la confusión y deseo, los medios de comunicación a tu alrededor constantemente te bombardean con fantasías en esa edad tan vulnerable del cambio.

Para agregarle, la sociedad te inculca el sentimiento de que no eres suficiente así como eres. Te hace sentir culpable de lo que eres, de lo que haces. Una vez que te convencen de que eres un pecador, te tienen atrapados en sus garras. Entonces ya no puedes disfrutar más de la felicidad de la vida.

Según yo, la culpabilidad es el pecado más grande. Por lo menos los demás pecados te castigarán después de tu muerte. La culpa te castigará cuando estás vivo.

El poeta y santo Tibetano, Milarepa[42] cantó: "Mi religión es vivir y morir sin arrepentimiento."

Eres llamado santo o pecador solamente por la sociedad. Mientras que la sociedad te etiquete como un santo, eres un santo. En el momento que la sociedad te etiqueta como un pecador, eres un pecador. Si matas a alguien en la sociedad, te llamarán asesino y serás castigado. Pero si matas a alguien en la guerra, ¡te llamará un héroe y te darán un gran premio! Así que no existe una escala absoluta que decida que es lo correcto o que es lo incorrecto. Es la lógica propia de la sociedad.

El Cielo y el Infierno

Una forma muy sutil y audaz de sembrar la culpabilidad hoy en día es a través de la idea del cielo y el infierno. La gente explota tus miedos y deseos por medio de la idea del infierno y del cielo. Crean deseo por el cielo y miedo del infierno. Crean muchos conceptos del infierno y del cielo y te los venden. Ellos dicen; 'Si practicas estas cosas, se te premiará en el cielo, si no los practicas, se te castigará en el infierno'. Cuando se te dan reglas basadas en el deseo o el miedo, automáticamente empiezas a crear profunda culpabilidad en ti.

Una pequeña historia:

Una vez un general militar le preguntó a un maestro Zen: "Maestro, ¿qué es el cielo y el infierno?"

El maestro le preguntó: "¿qué haces para tu para ganarte la vida?"

El general contestó: "Soy un general"

[42] Milarepa-Yogui tibetano y discípulo del Maestro tibetano Budista Marpa.

El maestro simplemente se río; "¿Qué idiota te pidió que fueras un general? ¡Pareces ser más bien un carnicero!"

El general se enfureció y sacó su espada gritando: "Te voy a hacer pedazos."

El maestro solamente levantó su mano y dijo: "Estas son las puertas del infierno."

El general se dio cuenta de su tontería y se inclinó con profundo respeto al maestro y le pidió disculpas.

El maestro continúo; "Estas son las puertas del cielo."

Que quede muy claro, el cielo y el infierno no son lugares físicos. Son estados psicológicos de tu mente. Un instante la mente puede estar en el infierno y el siguiente puede estar en el cielo, las puertas del cielo y el infierno se abren y se cierran alternadamente en cualquier momento.

La culpa creada por ti mismo

Hasta los veinte años, el conocimiento de la familia y la sociedad crea culpabilidad. Después de los veintiún años, la culpa sembrada en ti por la familia y la sociedad ha crecido y echado raíces dentro de ti. Entonces empiezas a crear la culpa por ti mismo sin razón alguna. ¡La culpabilidad se convierte en un invitado permanente en tu ser!

La culpa creada por la familia y la culpa creada por la sociedad son culpabilidades impuestas, son como una corona que se hereda de generación en generación. La tercera culpabilidad es la peor –aquella que tú mismo creas para ti. Cuando internalizas la culpa basada en la ambición o el miedo, creas nuevos tipos de culpa para ti.

En el momento que empiezas a sentirse culpable acerca de algo, puedes ser explotado. Así mismo, cuando empiezas a pelear contigo mismo es mucho más fácil explotarte.

Si observas en tu vida puedes ver como cada momento estás sutilmente buscando alguna razón para pelear contigo mismo, para sentirte descontento contigo mismo. No puedes permanecer sin algún conflicto, quieres crear miseria para ti, porque esos es lo que se te ha enseñado- que la felicidad es pecado.

La piedra de la culpabilidad en el río de tu mente- el bloqueo en el fluir de la inteligencia

Estas diseñado para moverte como un río que fluye libremente. La culpabilidad es como la roca en el camino del agua. La sociedad ha marcado muy sutilmente a la felicidad como un pecado. Ese es el problema. Por eso notarás que cuando todo marcha bien y felizmente, existe un sentimiento por ahí de culpabilidad en ti. La sociedad te ha enseñado que estar feliz y disfrutando de la vida es ser irresponsable de una manera. Entonces te sientes culpable.

Se te enseña que la vida es una cadena de sufrimientos y penas, con felicidad asomándose de vez en cuando.

Por eso que la gente no tolera cuando te ven feliz y sonriendo todo el tiempo. Ellos intentan su mejor esfuerzo para traerte a lo que llaman realidad al inculcar la culpabilidad en ti.

Cuando estás disfrutando, bailando o relajado en la playa por ejemplo; de pronto observarás que la culpabilidad empieza a surgir en ti acerca de todo el trabajo que está pendiente, sobre todas las responsabilidades que necesitan ser satisfechas.

La culpabilidad no tiene base pero puede destruir toda tu vida. Si puedes vivir sin culpa, disfrutarás cada momento sin ningún arrepentimiento y aún cumplir con todas tus responsabilidades.

El problema es que tu Ser es una muchedumbre de voces que no te pertenecen. Es la suma de la voz de tu madre, la voz de tu padre, la voz de tu maestra, la voz de tu vecino y todos los demás. Todas estas voces están ahí. Si hay solo una voz, nunca tendrías ningún problema. Tu mente se movería como un río. Pero existen tantas voces diciéndote tantas cosas y creando las rocas de culpabilidad en tu camino.

Mientras fluyas como un río, expresarás inteligencia extraordinaria en tu vida.

Vivirás con una energía que esta desbordándose a cada minuto. En el momento que permites la culpabilidad en ti, es el momento en que eres detenido en tu fluir libre, creas bloqueos de energía dentro de tu Ser.

Mientras fluyas como un río, expresarás inteligencia extraordinaria en tu vida.

Elévate a ti mismo por ti mismo

Una vez que estés consciente de como eres manejado por la culpa, puedes empezar a practicar como salir de ella. Cuando empiezas a practicar algo, naturalmente tropezarás unas cuantas veces. Cuando practiques estar sin culpabilidad, claro que caerás de nuevo a los patrones de

comportamiento antiguos de ambición y miedo. Entonces de pronto recordarás: "Oh, empecé a trabajar por miedo, empecé a trabajar por ambición." Cuando empiezas a trabajar, naturalmente verás que estas cosas suceden.

Una pequeña historia:

Un monje de una gran organización espiritual, fue enviado a un área de una tribu muy remota para hacer servicio. De pronto, el centro principal recibió muchas cartas de reclamo acerca del monje.

El presidente después de leer las cartas dijo: "Hemos asignado a la persona correcta."

El secretario le preguntó; ¿Qué es esto, Señor? Estamos recibiendo quejas sobre él. ¿Cómo dice que hemos asignado a la persona correcta?

El presidente respondió: "Si estamos recibiendo quejas significa que él ya empezó a trabajar, ¡y que ya esta sucediendo algo!"

Nadie puede lastimarte a menos que tú lo permitas. Nadie puede ayudarte a menos que tú lo permitas.

Cuando empiezas algo nuevo tendrás tres fases -la primera es resistencia. La siguiente es simplemente evitarla/evasión –a la gente ni le importará ni resistirá. La tercera es la aceptación.

De la misma forma, cuando empiezas a hacer algo dentro de tu sistema, empezarás a crecer, pero estas tres fases estarán ahí. La primera fase será la resistencia. Sentirás que la práctica nueva es un cambio difícil en tu sistema actual. Por esto, la siguiente cosa que sucede es empezar a evitar oportunidades donde debes practicar el cambio. Una y otra vez, regresarás a tus viejas maneras. Tu sistema resistirá, tratará de crear toda clase de complicaciones, todo los argumentos posibles. Si permites que la resistencia crezca, te conviertes en tu propio enemigo.

Krishna dice en el Bhagavad Gita: "Deja que tu propio ser se eleve a sí mismo." Si no lo haces, tú mismo serás tu peor enemigo." Depende de ti, ayudarte a ti mismo como si fueras tu mejor amigo, o lastimarte a ti mismo como si fueras tu peor enemigo.

Que quede muy claro: nadie puede lastimarte a menos que tú lo permitas. Nadie puede ayudarte a menos que tú lo permitas.

Si te has olvidado de la práctica, recuerda y una y otra vez anímate a ti mismo. No caigas en depresión, no tengas culpabilidad. No pienses que no podrás hacerlo.

Si lees, aún en la vida de Buda, él estaba a punto de dejar el cuerpo cuando sus discípulos le pidieron que diera su último mensaje, y él dijo: "¡*Atma deepo bhava*!"- Se tu propia luz, se guiado por ti mismo.

Nadie puede lastimarte a menos que tú lo permitas. Nadie puede ayudarte a menos que tú lo permitas.

El camino de salida – mira hacia dentro

Sentirse culpable es estar en pecado. En realidad ese es el único pecado. El infierno del que hablamos no esta en otro tiempo o espacio. Esta adentro de nosotros cuando nos sentimos culpables, sin hacer nada para cambiar nuestra manera de pensar.

Toda tú culpa, todo tu dolor, todo es únicamente una cadena imaginaria que creas adentro de tu cabeza. Los errores que hiciste hace diez años, los errores que cometiste hace siete años, y los errores que hiciste hace tres años, son incidentes independientes y desconectados. Pero cuando los conectas y empiezas a pensar acerca de ellos, naturalmente empiezas a crear culpa. Empiezas a sentirte como un pecador recurrente. Este es una manera de tomarlo.

Existe otra manera de tomarlo: cuado cometes un error, ve objetivamente por qué lo cometiste, cómo lo cometiste. Mira como un observador, cómo y por qué se está repitiendo. Observa científicamente dentro del mecanismo de la culpabilidad. Simplemente esta consciencia abrirá una puerta nueva y nunca volverás a cometer el mismo error otra vez, porque una vez que lo observas y encuentras la causa, desparecerá. Conocer algo totalmente es liberarse de eso.

La moralidad

La integridad

Por favor entiende que la moralidad debe suceder debido a la integridad, no por culpa.

¿Qué quiero decir con integridad? Integridad es estar en el momento presente y ser únicamente una personalidad sólida y no muchas personalidades en conflicto. Es ver la realidad sin el juego de la mente. Una vez que la mente entra en juego, la dualidad también entra con ella. Simplemente siendo consciente intensamente del momento presente, puedes lograr la integridad cuando solamente existe una y no dos o tres o muchas personalidades peleando dentro de ti.

Solamente cuando la mente oscila entre el pasado y el futuro, te conviertes en personalidades divididas y la integridad no se establece. Si la mente esta en el presente, automáticamente te unificas y la integridad se establece.

Nunca cometerás errores si estás completamente alerta al momento de cometerlos.

Una pequeña historia:

Un día, un sacerdote se arrodilló ante Dios y empezó a llorar fuertemente: "Yo soy un pecador, por favor ten piedad de mi, O Dios". Un hombre que estaba orando en silencio se inspiró por esto y también se arrodilló a un lado del sacerdote y empezó a rezar. En ese momento, otro hombre también se arrodilló y empezó a llorar. Al ver esto, el sacerdote codeó al primer hombre y le dijo: "¡Mira quién cree que es un pecador!"

Toda nuestra humildad, nuestra moralidad, es más o menos una pretensión para con los otros y con nosotros mimos. Pretendemos porque no estamos integrados sólidamente dentro de nosotros. Nosotros mismos no sabemos cual personalidad adentro de nosotros es auténtica y entonces caemos en la trampa de tales juegos. Si somos íntegros, seremos auténticos en cada acción, y automáticamente seremos personas con moralidad.

Sé consciente, sé espontáneamente correcto

Por favor entiende, nunca cometerás errores si estás completamente alerta al momento de cometerlos. Cuando estás alerta, serás una personalidad sólida y moral también. Cuando te extravías desde el punto de estar alerta, tendrás muchas personalidades y serás inmoral también.

La moralidad tiene que ver con estar consciente, no con ninguna otra regla social. Ser consciente es la única forma de ser moral naturalmente.

La consciencia ocasiona que espontáneamente hagas la acción correcta en la situación correcta. La moralidad puede causarte que hagas la acción errónea en la situación adecuada, porque no tiene la base correcta. Su base no es su propia base, la construyó la sociedad. Entonces no te sientes conectado a esta. Cuando no te sientes conectado no puedes actuar con seguridad. Una vez que te integras en ti mismo, te centrarás en la consciencia. Si permaneces fragmentado, no habrá consciencia y dependerás de la moralidad como guía.

Una vez que te integras en ti mismo, te centrarás en la consciencia.

Conciencia Contra Consciencia

Cuando empiezas a interiorizar las leyes de la sociedad, creas una herida profunda en tu Ser. Destruyes tu inteligencia innata. Según yo, a los niños se les puede dar un conjunto de reglas inicialmente para que no se alejen del camino de la Consciencia. Pero pronto se les tiene que dar el entendimiento de la vida y la necesidad de operar desde la consciencia en vez de la conciencia.

Si vives con Consciencia automáticamente vivirás una vida moral. Para empezar a entender la necesidad de vivir con Consciencia, solamente hay que observar tu moralidad. La moralidad es solamente a flor de piel, mientras que la Consciencia viene desde tu propio ser. Tu Consciencia trata de atravesar a través de tu conciencia. Tu Consciencia pelea continuamente con tu conciencia. La conciencia es de la sociedad. La Consciencia es natural. La conciencia es un substituto pobre para la Consciencia.

La gente me pregunta: "Maestro, ¿qué es esto? Está derribando toda la estructura social. Entonces, ¿cómo podemos vivir todos moralmente?" Yo les digo: "Que quede claro, es solo para niños que necesitas forzar la moralidad. Para ellos necesitas decirles: "Quédate callado y te daré un dulce." Claro que hoy en día, los niños contestarían: "yo estoy feliz. No necesito tu dulce. ¡A quién le importa tus dulces!" Para un niño tú puedes decir que le darás un dulce y restringirlo. Puedes imponer moralidad en él basado en el miedo o la ambición. Pero para ti, es tiempo de que crezcas. Ya no eres un niño. Simplemente ponte de pie con Consciencia. Cuando digo Consciencia, quiero decir la energía inteligente de tu ser.

Reglas

El Instinto Natural de Romper las Reglas

Cuando algo es una regla forzada, siempre tratas de sacarle la vuelta. Por ejemplo: siempre aceleras si no ves a un policía.

Una pequeña historia:

Un policía detuvo a un auto en la carretera por alta velocidad. Cuando él le pidió la licencia de conducir, el conductor contestó: "Pero oficial, ¡yo solamente estaba tratando de mantener una distancia segura entre mi carro y el carro detrás de mí!"

Cuando sigues las reglas a ciegas sin entender su espíritu, esto es lo que sucede –sencillamente esperas una excusa para romperlas.

Honestamente contéstate a ti mismo; si no hubiera reglas, ni autoridades para mantener vigilancia sobre lo que hiciste, ¿serías la misma persona que eres ahora? ¿Estarías haciendo las cosas de la misma manera como las haces ahora? Si tu respuesta es no, que quede claro que las

reglas vienen desde tu conciencia, no desde tu Consciencia. No has interiorizado el espíritu de la regla o no estás de acuerdo con la regla. Esa es la razón por la que no estás haciendo las cosas de una forma natural para ti.

La emoción del "No"

Puedes ver, cuando les dices a los niños que no hagan algo, ellos estarán muy tentados a hacerlo. Mientras no mencionas nada acerca de hacerlo o de no hacerlo, ni siquiera se molestan acerca de eso. Pero en el momento que les dices que no hagan algo, buscarán el momento de hacerlo.

Una pequeña historia:

Un hombre dice: "Encontré tres formas de hacer las cosas." Su amigo le pregunta: "¿Cuáles son esas tres formas?"

El hombre responde: "Primero, hacerlo tú mismo. Segundo, contratar a alguien que lo haga. Tercero, decirle a tus niños que no lo hagan. Eso es todo, ¡será hecho!"

De hecho hay un sabor, una emoción en hacer lo que se supone que no debemos hacer. La mayoría de las veces, desarrollas una urgencia instantánea por algo si se te pide que no lo hagas. Sientes una clase de alegría o satisfacción al hacerlo. Esa es la tendencia básica en cada ser humano.

Hay una emoción en hacer lo que no deberías.

Una pequeña historia:

Una vez un vendedor estaba tratando arduamente de incrementar sus ventas. Él intentó varias opciones –descuentos, anuncios ingeniosos, mejor servicio al cliente. Nada funcionaba. Entonces un día, colgó una cortina negra en la ventana de su tienda y le hizo un pequeño agujero.

Debajo del hoyo puso un anuncio:

"Estrictamente prohibido espiar."

Desde ese día, veía mucha gente reunirse en la tienda, ¡cada uno curioso de ojear a través del hoyo para ver que había! Las ventas de su tienda automáticamente aumentaron porque la gente ahora realmente veía la variedad de mercancía que ofrecía su tienda.

Cuando se te dice que no hagas algo, la tendencia básica del humano es hacer exactamente eso.

Como adolescente, cuando dices “no” a tus padres, sientes que demuestras que eres independiente. Cuando dices “no”, sientes que has comprobado que eres alguien especial, alguien diferente. Mientras dices “sí”, sientes que eres solamente un niño. Cuando empiezas a decir “no”, sientes que te has convertido en un adulto.

Sientes que eres un hombre cuando dices “no” a tu padre. Hasta entonces sientes que eres un niño. Solamente para probar que eres un hombre empiezas a decirle “no” a tu padre. Esta es psicología básica. Cuando dices que “no” piensas que eres alguien, hasta entonces piensas que eres nadie. Así que ten muy claro, digas lo que digas tu hijo que está creciendo, va a decir “no”, porque quiere ser alguien.

Reglas Muertas Contra Inteligencia Viva

Al paso del tiempo, muchas regulaciones que tenían sentido antes se han convertido en reglas ciegas sin ningún significado.

En India, durante el tiempo antes de que la electricidad fuera inventada, los sastres cocían a mano con una aguja y la ayuda de lámparas un tanto débiles. Por lo tanto, la ropa no se cocía después del atardecer porque cocer en la penumbra o a la débil luz de la vela o lámpara causaría estrés en los ojos. Así que el trabajo se limitaba a las horas del día.

Pero incluso hoy en día en la India, los ancianos de la casa dirán: “¡No es bueno cocer después del atardecer!” ¡La razón por no cocer en las noches ya no existe! La electricidad y la luz brillante existen. Pero se ha vuelto un ritual para ellos –sin conexión con el propósito original.

Una pequeña historia:

Una vez un soldado paracaidista estaba siendo entrevistado en televisión. El entrevistador le dijo: “su vida debe ser realmente toda una aventura.”

El soldado contestó: “Sí, tiene momentos de miedo”

El periodista preguntó: ¿Cuál es la experiencia de más ansiedad en tu vida?

El soldado paracaidista contestó: “Cuando estaba cayendo en el jardín de una casa y el anuncio decía: “¡Manténgase alejado del jardín!”

Cuando no tienes la inteligencia correcta o el entendimiento, las cosas se vuelven reglas muertas en tu vida.

Cuando entiendes, cualquier regla correcta se convierte en una técnica amiga para vivir una vida feliz. Las reglas y rituales en realidad son técnicas par tu propia iluminación. Cuando yo digo

iluminación, quiero decir una vida dichosa llena de claridad. Claro, cuando se persigue la iluminación con profundidad, te llevará al estado máximo de iluminación.

Una pequeña historia:

Un oficial del ferrocarril reportó un asesinato en un tren. "El asesino entró en el compartimiento y apuñaló a la victima varias veces. Después abandonó el tren por la puerta trasera brincando en las vías del ferrocarril –y por tanto violando las reglas de las vías del tren."

Cuando no tienes el entendimiento correcto, te lo perderás todo y terminarás actuando de una manera tonta. Cuando se te da el entendimiento correcto, entenderás que cualquier regla fue creada solamente para que tú y los que están a tu alrededor vivan una vida feliz y dichosa.

Cuando se entiende el espíritu de la regla, no habrá ningún problema en alinearse/sintonizarse con ella. Al sintonizarte, habrá solamente lo mejor en tu acción; habrá solamente compromisos dichosos en ella. Pero si el espíritu se pierde, todo esta perdido. La vida parecerá aburrida y sin vida.

Toma la meditación como ejemplo. La meditación en sí se hace para ir adentro independientemente del ruido o la situación en el mundo exterior. Yo he visto que algunas personas antes de empezar su rutina de meditación, primero intentarán crear una situación sin ruido. Van a su alrededor diciéndole a todos que estén en silencio. Prácticamente congelarán a las personas que están haciendo su rutina diaria simplemente porque ellos van a meditar.

Solamente cuando se pierde el espíritu, las cosas se convierten en un ritual muerto. ¡Te lo pierdes y haces un desastre!

Todas las reglas y normas fueron creadas para una vida en armonía con el entendimiento: No me matarás y yo no te mataré, y ambos podremos vivir felizmente. Ese era el entendimiento básico. Sin embargo con el paso del tiempo, se convirtieron en leyes.

Todas las reglas fueron creadas para vivir una vida feliz y en armonía, pero el momento que interiorizas las reglas sin entenderlas, creas culpa. Mientras sigas las reglas con entendimiento, serás feliz. Cuando empiezas a seguir las palabras en lugar del espíritu, empezarás a crear culpa.

Cuando quieres escapar de la ley ¿qué es lo que haces? Solo captas las palabras de la ley y sueltas el espíritu de estas. Entonces legalmente trabajas alrededor de las palabras y evades la ley. Cuando captas las palabras, te conviertes en burócrata y te pierdes del espíritu. Solamente cuando captas el espíritu, puedes ser un Ser inteligente sin culpabilidad.

La Culpa Útil

Hay una cierta culpa que es útil para ti, una culpa que si se persuade inteligentemente puede causar que te avances en la vida. Es como esto: cuando ves que tienes el potencial de hacer algo, cuando sientes que tienes tanto potencial que no estás usando, entonces si eres inteligente la culpa sucederá en ti. La culpa puede impulsarte a empezar a hacer cosas que actualizarán todo tu potencial.

Algunas veces vemos el estado de las cosas a nuestro alrededor y sabemos desde el fondo de nuestra mente, que podemos muy fácilmente invertir esa situación. Pero debido a la flojera o al miedo de tomar responsabilidad, simplemente nos quedamos en silencio y observando. Este tipo de situación puede causarnos una gran culpabilidad. Esta culpa es significante. Si tomamos los pasos para corregir la situación haciendo lo que realmente sentimos que deberíamos hacer, entonces la culpabilidad desaparecerá y también seguiremos adelante.

Este tipo de culpa tiene la habilidad de llevarte a hacer lo que necesitas hacer. Porque por su propia naturaleza, no puedes guardar esta culpa por mucho tiempo. Tienes que sobreponerte y la forma de hacerlo es haciendo lo que necesita ser hecho. Una vez que está hecho, la culpa también desaparece. Por cuánto tiempo quieres guardar esta culpa sin tomar medidas, por todo ese tiempo sufres de ella. Esta es la lógica simple de la culpabilidad.

Otra manifestación de esta culpa sucede cuando puedes sentir que tu ego surge en ciertas situaciones y eres incapaz de evitarlo. Cuando puedes percibir tu ego pero no lo puedes controlar, esta culpa surge en ti. Esta culpa también es buena ya que es una señal de la profunda conciencia de tu propio ego. Te facilita trabajar con sinceridad hacia la eliminación del ego.

La culpa es el asesino seguro de la inteligencia. Según yo, la culpa es el peor destructor de la inteligencia. Nunca te permitirá moverte en tu vida.

Una vez, uno de nuestros devotos tenía un tumor en la base de la espina dorsal. Por veinte años sufrió con el tumor. Ella vino a pedirme: "Por favor ayúdeme a sanar. He sufrido con este tumor por muchos años. Después de la cirugía ha vuelto a aparecer."

Empecé a hablar con ella para rastrear poco a poco el origen del problema. Le hice unas cuantas preguntas y al final ella por fin se abrió y empezó a llorar. Yo le pregunté: "¿Sientes alguna culpa con respecto a tu energía sexual?"

Ella dijo que había sido físicamente abusada cuando era muy joven. Uno se sus familiares cercanos la había abusado por muchos años. Esa culpa permaneció en ella. También comentó: "Empecé a odiar esa parte de mi cuerpo y empecé a sentir que esa parte de mi cuerpo no debería existir en mi. Sentía que esa parte de mi cuerpo no era de mí ser. Mi odio hacia esa persona se volvió sobre mi propio cuerpo."

Su odio era tan profundo. Yo continúe hablando con ella. Poco a poco ella se abrió más y más. Cuando exteriorizó su culpa, ella salió de esta. Sanó psicológicamente.

Yo le di una pequeña técnica de meditación para esa área del cuerpo. Le dije: "Expresa tu coraje hacia ese hombre. Llora, grita, golpea. Enciérrate en un cuarto y toma una almohada, imagina que la almohada es ese hombre y muéstrale todo tu coraje. Después, siéntate en silencio y siente que esa parte de tu cuerpo también te pertenece. Siente amor hacia esa parte de tu cuerpo."

Te sorprenderás, ¡en tan solo diez días el tumor desapareció! Nunca más apareció.

La mayoría de nuestras enfermedades, se deben a perturbaciones psicológicas en donde la culpa juega el papel principal.

La mayor parte del tiempo, nuestro flujo de energía se bloquea debido a la culpa. Si observas cuidadosamente, donde no te puedes mover, donde no puedes tomar decisiones, donde sientes miedo, ahí habrá alguna culpa merodeando.

Aceptación – La maravillosa forma de salir

La aceptación es una herramienta maravillosa para aliviarte a ti mismo del estira y afloja entre el pasado y el futuro. Con la aceptación llegamos directamente al presente. La primera cosa es aceptar todo lo que sucede en el mundo exterior y todo lo que sucede en el mundo interior. Cualquier problema que tienes en el mundo exterior y cualquier problema que tienes en el mundo interior, simplemente acéptalos en toda su totalidad. Junta todo lo que experimentas como problemas y acéptalos en totalidad.

Acepta toda la culpa, todos los errores, y todos los fracasos. Aún si no puedes aceptarlo, acepta que no puedes aceptarlo. Entonces te relajarás y la culpa abandonará tu mente.

Solamente intenta este pequeño experimento:

Solamente relájate por tres días con aceptación completa. Si te relajas por tres días sin el estira y afloja en el mundo interior y el exterior, ¿vas a perder toda tu fortuna? ¡Claro que no! Entonces no hay problema. En tres días no vas a perder nada. ¿Por qué no lo intentas? Solamente por tres días, sinceramente, profundamente, ¡acepta todo en tu vida cien por ciento!

Si no lo puedes aceptar cien por ciento, entonces acepta que no puedes aceptarlo cien por ciento. Aún la aceptación de "no puedo aceptarme a mi mismo en el mundo interior y en el mundo exterior" te hará abandonar la constante oscilación entre el pasado y el futuro. El momento que

entiendes “no puedo liberarme a mi mismo del estira y afloja de los deseos y miedos, no puedo aceptar mi realidad”, ese entendimiento mismo, empezará a hacer su trabajo.

Si puedes llegar al momento presente, relajándote de las cosas del mundo exterior y mundo interior, en tres días tendrás un vistazo/vislumbre: ¿Qué es la vida? ¿Qué es lo que significa vivir en el presente? Si esto te sucede, experimentarás tal éxtasis, un lugar tan diferente, una vida tan diferente que nunca has experimentado antes.

Has vivido basado en tu filosofía, tal vez, por los últimos treinta años. Solo por tres días, no trates de alterar a nadie en el mundo exterior. Verás que cuando experimentas con estas grandes técnicas, hacen milagros en tu Ser. Empiezan el proceso de una gran alquimia en tu Ser. Si no puedes ser sincero, acepta que no puedes ser sincero. Aún esa sinceridad es suficiente. Empezarás a ver un espacio diferente en ti.

Técnica de Meditación

De la cabeza al Corazón

Siéntate y cierra los ojos. Toma respiraciones profundas y lentas, solamente por unos minutos. Junto con eso, siente que tu cabeza está siendo presionada en tu corazón, en el área del pecho. Conviértete completamente en alguien sin cabeza. Ahora no tienes cabeza.

Siente que estás respirando a través del corazón. Siente que ves a través del corazón. Siente que hueles por el corazón. Siente con claridad que respiras a través del corazón. Escucha por el corazón, ve a través del corazón y siente a través del corazón.

Ponte de pie. Ten consciencia desde el corazón y deja que tus movimientos sean tan lentos como te sea posible. No camines. Solo mueve tu cuerpo tan despacio como puedas. Recuerda que te estás moviendo desde tu corazón. Tu centro es el corazón, no la cabeza. Una y otra vez, olvídate de la cabeza. Muévete con el corazón. Recuerda que eres un ser sin cabeza.

De pie en un lugar. Ahora, aumenta la velocidad poco a poco, muy despacio. Recuerda moverte desde el corazón, no desde la cabeza. Olvídate de tu cabeza. Eres un ser sin cabeza moviéndote.

(*Después de unos minutos)*

Siéntate dondequiera que estás. Solo se un ser sin cabeza. Siéntate solamente con tu corazón. Relájate.

(*Después de unos minutos)*

Despacio, muy despacio, abre los ojos.

Tú eres el mejor, ¿Para qué comparar?

Comparación y Celos

Las emociones de miedo, deseo, y culpa son emociones subjetivas. Lo que quiero decir con esto es que no necesitas a otra persona ni ningún otro objeto para crear estas emociones. Imagina que estás en un cuarto a prueba de sonido con tus ojos cerrados y con nada para tocar, degustar u oler. Aún así puedes sentir las emociones de miedo y deseo. Pero para compararte con otra persona y sentirte celoso de él o ella, necesitas la presencia de otra persona. Por lo tanto los celos es una emoción objetiva. Necesita un objeto para que se active.

Una pequeña historia:

Una tarde un hombre estaba sentado con su esposa en un banco de un parque. Sin que se dieran cuenta, un joven y su novia se sentaron a un lado de ellos. El joven empezó a hablarle a su novia de una manera muy amorosa.

Al oír esto, la esposa le dijo en secreto al esposo, "creo que le va a pedir que se case con él. Tal vez deberías toser o hacer algo para prevenirlo."

El esposo respondió: "¿Por qué debería prevenirlo? A mí nadie me avisó.

Los celos empiezan por la comparación. Siempre nos comparamos con otros en varios aspectos – imagen, fortuna, conocimiento, nombre, prestigio o amigos entre otros. Cuando nos comparamos con otros sentimos que ellos tienen algo más de lo que nosotros tenemos, y estamos atrapados en los celos.

La comparación es la semilla y los celos es la fruta.

¿Por qué nos comparamos?

Exactamente, ¿por qué nos comparamos con los demás ?

Primero, nos comparamos porque nunca nos hemos entendido a nosotros mismos. No somos conscientes de quiénes somos ni de lo que tenemos.

Segundo, la sociedad nos ha condicionado desde que nacemos a evaluarnos basándonos en los demás. La comparación empieza en la niñez. En la escuela, el sistema de calificaciones introduce al niño a la competencia y compararse con los demás.

Existen puntos de referencia estandarizados para medir las cualidades del niño tales como: habilidades matemáticas, aptitud para la ciencia, habilidad artísticas, habilidad atlética, talento musical, etc. Pero de lo que no nos damos cuenta es de que, cuando tratando de medir una

cualidad usamos un punto de referencia estandarizado, no es otra cosa que utilizar la comparación como una escala para medir al niño en sí. Estamos literalmente castigando a todos los niños con el sistema de recompensa que usamos en las escuelas.

Nada existe excepto en las relaciones.

El niño se acostumbra a juzgar y conocerse mediante la observación de los otros y comparándose a si mismo con otros. No tiene entendimiento de sí mismo basado en lo que él es. Se conoce solamente basándose en otros.

Una pequeña historia:

Una vez un hombre presentaba en el juzgado las evidencias de un accidente de coche. De pronto notó que el secretario del juzgado estaba escribiendo a la vez que él hablaba. Cuando que el hombre empezó a hablar más y más rápido notó que el reportero también escribía más y más rápido.

De pronto el hombre dijo al reportero: "Por favor no escriba tan rápido, ¡no puedo mantener su ritmo!"

Cada juicio que haces sobre ti mismo está basado en alguna comparación. Pero, ¿por qué la idea del otro entra en tu mente? Es porque no te has adentrado en ti y no te has dado cuenta de quién eres. No has experimentado la dicha y el tremendo potencial que existe dentro de ti. Te sientes incompleto porque no has podido expresarte tal y como eres. Entonces, el vacío y la falta de satisfacción que sientes dentro de ti te hace sentirte inferior a los demás.

Lo inútil de la comparación

Buda dice: "Nada existe excepto en relaciones." Supón que eres la única persona en un planeta nuevo, ¿Cómo te podrías comparar a ti mismo con alguien más?

¿Te llamarías alto o bajito? ¿Feo o hermoso? ¿Rico o pobre? ¿Inteligente o tonto? ¡No! Cuando no existe nadie con quien compararnos, ¡simplemente somos!

Entiende, aún ahora, no existe escala para que te compares con nadie. Cada individuo es único.

¿Puedes comparar a un león con un caballo? ¿Alguna vez nos hemos comparado con flores o pájaros o montañas? Entonces, ¿por qué tenemos que compararnos con otros seres humanos?

Una hermosa historia Zen:

Una vez un rey fue con un Maestro a pedirle una técnica para volverse más poderoso que sus reyes vecinos. Se sentó enfrente del Maestro y empezó a decirle el propósito de su visita. El Maestro escuchó pacientemente al rey.

Luego le dijo que fuera al jardín real donde un rosal y un ciprés crecían uno al lado del otro. Le dijo al rey: "ellos son tus maestros. Te pueden enseñar lo que necesitas aprender."

El rey fue al jardín y vio a las dos plantas, pero no pudo entender lo que se suponía que aprendería de estas. Regresó con el Maestro y le preguntó: "¿Qué quiere decir, maestro? No puedo entender qué y cómo estas plantas me enseñarán."

El Maestro llevó al rey donde estaban las plantas y le explicó: "Este ciprés ha estado al lado del rosal durante muchos años. Nunca, ni una sola vez, ha aspirado a convertirse en un rosal. De la misma manera, el rosal jamás ha aspirado en convertirse en un ciprés. Si un hombre hubiese sido el ciprés, él ya se hubiera comparado con el rosal y se hubiera sentido celoso de la atención que el rosal recibe de la gente. O si el hombre fuera el rosal, hubiera mirado al ciprés con envidia pensando en lo tranquilo que está el árbol sin la tortura que es que la gente le arranque las rosas todo el tiempo.

Las dos plantas prosperan porque usan toda su energía para su propio crecimiento en lugar de compararse con los otros.

En el momento en el que dejas de compararte, todos los celos desaparecen. En lugar de eso empezarás a estar contento contigo mismo y agradecido con la Existencia por haberte dado tanto y haberte hecho un ser único.

En cambio, si te sientes celoso de los demás, sufrirás. Estarás peleando constantemente con los demás abiertamente o dentro de ti. Si alguien se ríe, pensarás que se ríe de ti. Si alguien es amigable con otra persona, te sentirás sólo y celoso de esa persona. De hecho, solamente estás esperando que alguien te haga daño. Los celos que permites dentro de ti son como una herida abierta. Cualquier acto hecho sin intención de herirte también te toca la herida y duele.

Entonces, cuando te sientes lastimado, entiende que tienes una herida. No pongas la responsabilidad del sufrimiento en la otra persona. La herida necesita sanar y los celos tienen que disolverse. Entonces nadie puede lastimarte. Que quede claro, nadie puede lastimarte sin tu consentimiento silencioso.

Cuando te sientes lastimado, entiende que tienes una herida.

Te comparas con otros porque sientes que, de alguna forma, te falta algo. Honestamente, ¡no tienes ni idea de tu potencial verdadero y único! Si no, no perderías un segundo buscando fuera

de ti mismo las respuestas acerca de cómo vivir una vida creativa y satisfecha. Toda la confianza, inteligencia, y energía vibrante que necesitas ya existe dentro de ti. Tienes el potencial de vivir como dios en la tierra. No creas esas cosas limitantes que te han hecho creer acerca de ti. Simplemente ve adentro, experimenta, explora y descubre la verdad de ti mismo. Entonces simplemente irradiarás todas estas cualidades sin esfuerzo.

Encima y Debajo de la Escalera

Supón que hubiera una escalera gigante y a todas las personas del mundo se les pidiera que se pararan en ella en orden ascendente de éxito en cualquier campo, por ejemplo: belleza o inteligencia. Tú probablemente te pondrías en algún lugar en medio de la escalera. Hay muchas personas encima tuya y también hay muchas personas debajo de ti. Ver a las personas encima de ti te causa celos. Así que constantemente tratas de ser mejor que ellos para subir más arriba en la escalera.

Ahora, en algún punto de tu vida, te puedes dar cuenta de lo inútil de este juego de nunca acabar. Entonces, quieres saltar de la escalera. Y miras hacia abajo. ¿Qué ves ahora? Hay muchas personas por debajo de ti. De pronto te empiezas a sentir feliz de ver tanta gente debajo de ti y sientes esperanza porque no eres tan inferior como pensabas que eras cuando veías a la gente encima tuya.

Todos funcionamos en torno al hacer, tener y ser.

Aquí es donde empieza la pelea. Cuando miras hacia arriba, te sientes triste, pero cuando ves hacia abajo, te sientes feliz. Ahora, aún cuando empiezas a darte cuenta de lo inútil de gastar tu vida solamente subiendo la escalera, todavía no puedes saltar de esta porque si saltas, te sentirías sólo. No habría nadie encima ni debajo de ti.

Hacer, Tener y Ser

Todos funcionamos alrededor de estos tres ejes de hacer, tener y ser. Hacer por tener, sin disfrutar el ser, es la única causa de toda nuestra tristeza. El Hacer nunca alcanza al tener. Cada vez que trabajas duro y consigues satisfacer un deseo, de pronto ese deseo pierde todo su poder de atracción sobre ti.

Como maestro iluminado, Ramana Maharishi maravillosamente dice: “La mente es tal que, nos muestra un pequeño grano de mostaza como si fuera una montaña gigante, hasta que lo obtienes. Tan pronto como lo has obtenido, incluso una montaña parece tan insignificante como un grano de mostaza.

Tan pronto como un deseo es satisfecho, otro empieza a atraerte. Ni siquiera tienes tiempo de disfrutarlo y sentirte satisfecho. Puedes pensar, "espera que tenga aquello también, entonces me puedo relajar y disfrutar de lo que tengo." Que quede claro, tu mente nunca dejará que esto suceda.

La única manera de realmente vivir y disfrutar la vida es disfrutando el mismo acto de hacer. Entonces, automáticamente estarán integrados el hacer, el tener y el ser, y sucederán.

Eres Único

La naturaleza tiene su propia y única manera de crecimiento para cada uno de nosotros.

Toma por ejemplo un bambú chino. Cuando brota, no parece que crece mucho durante los primeros cuatro años. Entonces, al quinto año, el bambú crece noventa pies en seis semanas. No era que el árbol no estaba creciendo durante los primeros cuatro años. Aún cuando el crecimiento no era visible, las raíces se estaban fortaleciendo para hacer posible que la planta creciera rápido y se convirtiera en un gran árbol.

Así como el crecimiento del bambú, no existe una escala para medirte a ti mismo con nadie más que con tu propio ser. Si gastas toda tu energía en mirar hacia tu interior y competir contigo mismo, progresarás a pasos agigantados.

Primero que todo, entiende que Dios es un artista y no un ingeniero. Si fuese un ingeniero, hubiera hecho un hombre perfecto y una mujer perfecta, y entonces hubiera hecho millones de copias de ese molde. No, Dios nos ha hecho a cada uno de nosotros únicos en sí mismos.

No importa si eres una rosa, un lirio o una flor silvestre. Lo importante es que la flor silvestre debe de darse cuenta de su máximo potencial como una flor silvestre, así como la rosa debe de darse cuenta de su potencial inherente. La fragancia de ti comprendiendo tu potencial único es lo que se irradia sin esfuerzo y toca a todos los que te rodean.

Ya sea en la belleza o en la inteligencia, eres único. Es sólo cuando no respetas que eres único que empiezas a compararte con otros. Aún si tu estrella de cine o modelo favorito es muy guapo o guapa, ¿puedes acaso disfrutar bebiendo un vaso de agua con su cuerpo? No. Solamente puedes disfrutar usando tu propio cuerpo –que es tu mejor amigo. Acéptalo y dale la bienvenida.

Presión Social – El palo de los Celos

Hay un verso hermoso en las antiguas escrituras que dice que el poder del *maya* [45], la energía que mueve al universo, usa los celos como herramienta para inducirte a hacer lo que quiere que hagas.

En India, hay personas que hacen actos de circo en la calle con monos. Ellos usan un palo pequeño. Una vez que el hombre agarra el palo, el mono hace lo que ellos dicen. Si sólo le hacen un gesto al mono, el mono no les hará caso. Aunque el mono sabe que el hombre puede coger el palo en cualquier momento, a no ser que agarre el palo, el mono no hará caso. Si el hombre agarra el palo y le dice al mono que camine derecho, caminará derecho. Si el hombre le dice que brinque tres veces, brincará tres veces.

La presión social es sólo un gran juego del ego. En realidad, no es necesario para tu crecimiento.

El hombre usará el palo como el entrenador de circo usa el aro. De la misma manera, el poder de *maya* usa la presión social y los celos como un bastón para incitarte a que hagas cualquier cosa que quiera. Entiende, la presión social es simplemente un gran juego del ego. De hecho, no es en absoluto necesario para tu crecimiento. Hay suficiente comida, habitación, cuidado médico y ropa en el mundo para satisfacer todas nuestras necesidades básicas. No hay necesidad de competir.

¿Cómo sobrepasar los Celos?

Los celos están muy relacionados con muchas emociones negativas tales como el enfado, la ambición, la posesión, y la depresión. Todas estas emociones se disolverán cuando rompamos este ciclo de los celos.

1. Ser Testigo

No puedes conquistar los celos ni escapando de ello ni odiando el objeto de los celos. Todo lo que tienes que hacer es estar completamente consciente cuando el sentimiento de celo aparezca. Te sorprenderás de cómo simplemente desaparece.

El maestro iluminado Buda dice: “Destruye las raíces de la envidia y disfruta de la paz duradera.”

[45] Maya- ilusión- aquello que no existe pero que causa problemas como si existiera.

Solo sé consciente y destruye los celos, la competitividad, la envidia y la comparación, las cuáles te han sacado de tu propia naturaleza que es la dicha. Utiliza la luz de la conciencia para revelar que estas emociones negativas son sólo sombras. De lo contrario, simplemente estarás atrapado en una carrera de ratas. Siempre le digo a la gente, incluso si ganas la carrera de ratas, serás todavía una rata.

Entiende que, para no puedes librarte de los celos reprimiéndolos o ignorando su existencia. Tampoco expresándolos o estimulándolos porque entonces no estarás listo para enfrentar los celos con conciencia.

Simplemente observa como los celos surgen en ti, como se desarrollan hasta llegar al odio por el objeto de los celo, como te crean intranquilidad y frustración, y hacen que pierdas toda tu paz y tu calma.

Sé consciente de los celos en lugar de odiarlos o de odiar el objeto de tus celos. Simplemente observa, como si no tuvieras nada que ver con ellos. Obsérvalos con una actitud científica. ¿Qué quiero decir con una actitud científica?

No Prejuzgues – La actitud del Científico

Cuando un científico experimenta, éste simplemente experimenta sin ningún juicio, sin ninguna conclusión predeterminada. Si ya tiene una conclusión en su mente, eso significa que no es un científico porque sus conclusiones pueden influir en el experimento.

Ahora, tú eres el científico en el laboratorio de la ciencia del mundo interior. Sé un científico en tu mundo interior y deja que tu mente sea tu laboratorio. Solamente sé consciente y sé testigo sin ningún prejuicio.

No condenes la emoción diciendo que es mala porque eso es lo que te han enseñado. No se ha convertido en tu experiencia. Si según tu experiencia los celos son una emoción negativa, entonces los dejarás automáticamente. Pero no han sido parte de tu propia experiencia, sino sólo algo que has recogido de otros. A menos de que esos celos y esa comparación negativa se conviertan en un entendimiento basado en tu experiencia, no se convertirán en una parte de ti.

No condenes el objeto de los celos. El objeto no ha generado la emoción desde afuera. Los celos están sucediendo dentro de *ti.*

Una vez que veas los celos con conciencia, te darás cuenta de que no tienen una base para que existan en absoluto. Cuando esto sucede, los celos te dejarán automáticamente, tú no tendrás que dejarlos.

Una pequeña historia:

Una vez, una mujer contrató un artista profesional para pintar su retrato. El artista cuidadosamente hizo un retrato grande y luego se lo presentó a ella diciendo: "¿Le gusta?"

La dama lo vio y dijo: "Sí, muy bonito. Pero ¿puede agregar unas cosas? Quiero que le agregues un collar de diamantes, un reloj de oro y un brazalete, aretes de esmeraldas y un hermoso anillo de perlas en los dedos." El artista sorprendido le dijo: "Pero estimada señora, el retrato se ve sencillo y muy hermoso así como es. ¿Por qué quiere agregarle toda esa joyería y desarreglarlo?"

La mujer respondió: "Quiero que mis vecinos ricos vean el cuadro y se vuelvan locos al ver toda la joyería que piensan que tengo."

El fuego de los celos puede consumirte por completo si no lo controlas con el extintor de tu conciencia.

2. Amor Infinito

Los celos no te permiten experimentar tu verdadera naturaleza de amor y dicha. Nacen de una mala interpretación de la vida y de ti mismo. Malinterpretas el amor como algo que está fuera de ti y que tienes que obtener. No sólo eso, piensas que el amor es una cantidad que hay que compartir. Es por eso que tienes miedo pensando que, si compartes tu amor, la parte que te corresponde se reducirá.

El amor es una cualidad dentro de ti. No es una cantidad limitada. Es un suceder sin fin, que rebosa desde dentro de ti. No puede ser bloqueado por nada ni nadie excepto por ti, porque es tu propia naturaleza.

Una vez que el amor empieza a fluir, los celos, la posesión y todo eso, simplemente dejan de existir. Si te aceptas a ti mismo tal y como eres, también puedes aceptar a los demás tal y como son.

¡No Eres Quien Piensas Que Eres!

Seriedad contra Sinceridad

Toda nuestra comparación con otras personas empieza con lo que pensamos de nosotros mismos. Los celos desaparecen cuando entendemos que somos únicos. Entonces, podemos crear otro problema. Podemos creer que somos tan especiales que empezamos a tomarnos demasiado en serio.

¿Qué es la seriedad?

La seriedad no es más que dar excesiva importancia a algo, a costa de todo lo demás. Nace de la inhabilidad de ver que toda la vida es solamente un drama que se está unfolfing desplegando en cada minuto. La seriedad es el resultado de tener unas expectativas exageradas de la vida.

Una pequeña historia:

Dos niños construían castillos de arena en la playa. De repente tuvieron una riña y uno de los niños se enojó y pateó el castillo de arena.

El otro niño fue y se quejó al rey sobre su serio problema. El rey comenzó a reírse de él por enojarse tanto por un simple castillo de arena. Pero el consejero del rey, un monje Zen, comenzó a reírse del rey.

Él preguntó: "Cuando tú puedes librar batallas y perder el sueño por castillos de piedra, ¿porqué te ríes de estos niños por pelearse por castillos de arena?

Nuestra seriedad está basada solamente en castillos de arena. Para el niño, a esa edad temprana, los castillos de arena le parecen preciosos, mientras que para nuestra edad, los castillos de piedra nos parecen preciosos, eso es todo. La seriedad que hay detrás de un castillo de arena o un castillo de piedra es la misma. El objeto puede ser diferente pero la seriedad es la misma. Así es que no te rías cuando los niños pelean por castillos de arena.

La seriedad cierra tu mente a la apertura y libertad de la vida. Te hace aburrido y muerto. Te reprime tus pensamientos y te hace apegarte a los patrones familiares que conoces y usas todo el tiempo.

Una pequeña historia:

En un monasterio Zen, había una competición entre discípulos para ver quien tenía el mejor jardín. Un discípulo era de naturaleza muy seria y tomó también la competición muy seriamente. Siempre mantenía su jardín impecable, limpio y bien barrido. Todo el pasto era de la misma altura. Todos los matorrales estaban arreglados elegantemente. Estaba seguro de que obtendría el primer premio.

En el día de la competición, el maestro fue alrededor de todos los jardines. Luego volvió y los clasificó. El jardín de este discípulo serio obtuvo el último lugar. Todos se sorprendieron. El discípulo no se pudo contener y preguntó: "Maestro, ¿Qué tiene de malo mi jardín? ¿Por qué me diste el último lugar?

El maestro lo miró y le preguntó: "¿Dónde están todas las hojas muertas? ¡Un jardín mantenido en tal forma deja de estar vivo! Está muerto."

La sinceridad es hacer la tarea lo mejor posible sin preocuparse excesivamente del resultado.

La seriedad mata la espontaneidad. La seriedad destruye la creatividad.

La ciencia ha demostrado que cuando realizas una labor de una manera relajada y ligera, tu capacidad de pensamiento y la toma de decisiones mejora automáticamente. La misma labor realizada de una manera seria adormece tu mente. Cuando haces algo demasiado serio, cuando te preocupas demasiado por el resultado, de hecho no estás permitiendo desempeñarte en el nivel más óptimo.

Por supuesto, necesitas hacer planes y pensar en el futuro. Pero hazlo con sinceridad, no con seriedad. La seriedad no es lo mismo que la sinceridad. La sinceridad es enfocarse en la labor con entusiasmo y llenos de energía. La sinceridad es dar lo mejor de ti a la tarea sin preocuparse excesivamente del resultado! Cuando estás serio, no disfrutas, no te ríes. ¡Cómo te puedes reír cuando estás serio!

Se sensible. Ser sensible significa ser fuerte, estar consciente de todo. Entiendan, ser sensible no significa estar abierto a todo. No ser capaz de decir "no" no significa ser sensible, ¡es en verdad ego! La persona que no es capaz de decir "no" cuando lo requiere, es egoísta. Sensibilidad es tener la claridad para decir "si" y "no" y tener la sinceridad y valentía para mantenerte en esa decisión.

Perfeccionismo

El perfeccionismo es siempre de tu mente. Se convierte en una meta para ti. Trabajas hacia él como una meta. Y cuando trabajas hacia el perfeccionismo como una meta, se muere y se vuelve mundano. Pero cuando eres total, cuando estás establecido en tu corazón, se convierte en una experiencia profunda. El desenlace tiene que ser maravilloso y te dará alegría. Luego, cualquier cosa que hagas, estará en sintonía con la Existencia. Cualquier cosa que hagas, hazla completamente, totalmente, y será total. No tendrás que preocuparte para nada del perfeccionismo.

El perfeccionismo nunca te da alegría; solamente satisface tu ego. Incluso si al final te sientes satisfecho, es solamente una satisfacción de tu ego, nunca una satisfacción de tu ser. Que quede

muy claro que los perfeccionistas son los egoístas más grandes. Se pierden la dimensión de ser total. La totalidad es posible cuando entras en algo profundamente. El perfeccionismo nunca es posible porque está en tu mente y tu mente continúa cambiando su definición de la perfección.

La Vida está más allá de tu Lógica

La mayoría de nosotros inconscientemente creemos que la vida está llena de incidentes que están bajo el control de nuestra lógica. Pero una y otra vez, la vida te recuerda de la verdad, que la vida está más allá de tu lógica. Recuerdas este hecho, especialmente, cuando algún querido amigo o miembro de la familia cercano muere o cuando algo inesperado sucede. Si pierdes tu empleo, de repente ves que la vida no está bajo tu control. De pronto despiertas a la realidad de que la vida va más allá de tu lógica. Entonces empiezas a buscar la Verdad.

Especialmente si vives en la ciudad, tu rutina está casi arreglada. De la mañana hasta la noche, sabes exactamente como será tu día. Sabes a donde irás, que harás o que no harás, qué y cuándo comerás.

Prácticamente, tu ego da una idea, tu lógica te da el sentimiento de que tu vida está bajo el control de tu lógica. Es por esto que cuando un incidente ocurre que va más allá de tu lógica, que no está bajo tu control, eres totalmente sacudido. No eres capaz de soportarlo, no sabes que hacer. O caes en depresión o simplemente sufres.

Existe una verdad importante, es un secreto supremo que debes entender. Nunca pienses que es por ti que las cosas van armoniosamente. A pesar de ti, ¡las cosas van armoniosamente! Este es uno de los secretos importantes. Mientras pienses que es por ti que las cosas van sin problemas, estarás constantemente sufriendo con ego.

El propósito verdadero de la vida no puede ser entendido por el ego.

¿Qué es el Ego?

De acuerdo a los *Upanishads*[46], mientras pienses que la vida tiene un propósito y tú corres tras ese propósito, eres una persona egoísta. Cuando te das cuenta de la hermosura del sin propósito de la vida, has dejado tu ego. El maestro es quien te hace entender el sin propósito de la vida. Lo

[46] Upanishad: Escrituras Sagradas Que forman la esencia de los textos ancestrales de los Vedas. Literalmente significa "sentándose con el maestro". Hay once Upanishads principales que han sido comentados por el maestro iluminado Adi Shankara.

que sea que piensas como digno ahora, no es en realidad la verdad y una cosa digna. Un hombre con ego busca con propósitos y se pierde la realidad.

La muerte muestra claramente que con cualquier mente con la que hayas vivido no tiene existencia real. Cuando te das cuenta del no propósito de la vida, una nueva conciencia comienza a florecer en ti. En el momento en que experimentas que no hay nada que lograr, que los diamantes que estás protegiendo no son diamantes sino piedras, y que todas tus grandes cosas de la vida son simples juguetes, entenderás el no propósito de la vida.

El verdadero propósito de la vida no puede ser comprendido por el ego. Cuando se deja el ego, entenderás el propósito Divino de la vida, los *leelas* o el juego Divino; disfrutarás el drama. Si continúas pensando que la vida tiene un propósito y esperas lograr algo, te perderás la vida misma.

La vida misma es el camino y la meta. Cuando tienes una meta, correrás. Tus pies no tocarán el suelo y te perderás la hermosura de la Existencia o de la naturaleza. Cuando dejas la meta, el énfasis estará en el camino.

Cuando entiendes el no propósito de la vida, entiendes el significado de vivir.

Cuando entiendes el no propósito de la vida, entiendes el significado de vivir. Hasta entonces, eres simplemente una persona "viviendo muerta". Una persona en coma en el hospital y una persona normal que no ha realizado la Verdad, ambos viven sin conciencias apropiada. El maestro es quién te hace darte cuenta de esta verdad. El significado de vivir es el significado de la vida o de la Existencia.

Elimina la meta y disfruta de la vida. Medita en esta enseñanza una y otra vez. La Verdad amanecerá en ti y el estado de *nithyananda* florecerá en ti, el estado que es el mismo significado de la vida.

La Sensación Sólida del "No"

Muchas veces haz visto que cuando alguien te dice algo, la primera reacción en ti es una cierta resistencia, un "no". Cuando dices "no", es una satisfacción del ego. Te sientes sólido y firme dentro de ti mismo. Cuando dices "si", te sientes líquido y vulnerable. Tu ego se siente sumiso, lo que es incomodo, por lo que dices "no".

Es por esto que también te sientes bien cuando rompes las reglas de la casa, escuela, en el lugar de trabajo o mientras manejas. Sientes el ego estimulado cuando dices "no" a las reglas. Puedes

ver esto con los niños pequeños. En el momento en que dices que no deben tener ciertas cosas, ¡ellos pedirán sólo esas cosas!

Ordinario contra Extraordinario

Cuando sea que tratas de vivir por tu ego, vuelves tu vida y la vida de los otros miserable. La mayoría de las veces, las miserias que enfrentas en tu vida no son creadas por otros, son creadas por ti sin saberlo. Puede que ni siquiera obtengas algún beneficio de ellas. Pero sólo para demostrar a tu ego las creas.

Una pequeña historia:

Un maestro iluminado, Suzuki, vivía en Japón. Cuando su maestro falleció, comenzó a llorar efusivamente. Una persona le preguntó: "tu eres una persona iluminada, ¿Por qué lloras por la muerte de tu maestro?"

Suzuki respondió: "Mi maestro era el hombre más extraordinario en el planeta tierra."

La persona estaba confundida y le preguntó: "¿Qué era tan extraordinario sobre él?"

Suzuki respondió, "¡Nunca he visto a una persona tan extraordinaria que pensará que era el hombre más ordinario!"

En la vida ordinaria, cada persona promedio piensa que es extraordinario. Cuando sientes que has pasado por el sufrimiento máximo, tu ego se siente bien porque has sido capaz de manejar una vida difícil. Solamente cuando tu enemigo es grande, te sientes grande. Cuando tu enemigo es pequeño, te sientes pequeño.

Por la misma razón, si tu sufrimiento es grande, te sientes bien. Tu ego se siente satisfecho. Mides tu vida con la cantidad de tu sufrimiento. Y sin saberlo, torturas a otros al mismo tiempo que a ti mismo. El maestro de Suzuki era extraordinario porque pensaba que era el más ordinario, pero en este mundo, casi todas las personas piensan que son extraordinarias.

Una pequeña historia:

Había un rey en India quien era muy egoísta. Su ego había crecido tanto que comenzó a decir, "Yo puedo hacer todo lo que Dios hace. Soy más grande que Dios." Si alguien se oponía a esto, inmediatamente ordenaría, "mátenlo".

Había un Maestro iluminado en ese reino. Cuando llegó a la capital, escuchó sobre la actitud egoísta del rey y quiso mostrarle al rey la verdad. Fue a la corte y comenzó a alabar al rey, "OH rey, tu eres igual a Dios, tu eres Dios".

El rey estaba muy feliz y dijo,"Si, tu pareces ser una persona inteligente. Dinos de que más te has dado cuenta." El maestro dijo, "OH rey, debo decirte algo importante. ¡Hay algunas cosas que tu puedes hacer y que ni siquiera Dios puede hacer!"

Ahora el rey estaba flotando con orgullo. Dijo, "¡Por favor dinos que es lo que yo puedo hacer y que ni siquiera Dios puede!"

El Maestro respondió calmadamente, "¡OH rey, si tu estás enojado con alguien tu lo puedes mandar fuera de tu reino, pero Dios no puede!"

Dios no puede sacarnos de su reino. El reino de Dios, la iluminación, el silencio vibrante, ¡es nuestro derecho de nacimiento!

Si quieres revisar si eres promedio o no, haz este experimento. Si te sientes extraordinario, que quede claro: eres promedio. Si te sientes ordinario, ¡eres extraordinario!

Usando la Máscara Correcta

Todos ustedes juegan roles diferentes y usan diferentes máscaras en sus vidas diarias. Usas una máscara con tu madre, una mascara diferente con tu padre, una diferente con tu jefe y así sucesivamente. Mientras uses la máscara correcta con la gente indicada, está bien. En el momento en que usas la máscara equivocada con una persona, se consciente de que tu ego ha entrado en juego.

Todo lo que tienes que hacer es cambiar de máscaras eficientemente y disfrutar del show. Entonces eres un observador. Puedes hacer esto solamente cuando sabes que eres algo más que la máscara. De otra manera, te dejarás llevar por la máscara y perderás toda la hermosura de la vida. Cuando sabes que solamente estás usando máscaras, tus deseos caen.

Al igual que cuando creces, automáticamente dejas tus juguetes, de la misma forma, cuando miras a estas máscaras inteligentemente, no tienes ningún deseo hacia ellas y simplemente las usas según las necesites.

Tu mente existe cuando choca con los rincones de tu sufrimiento.

El ego nace del descontento

Si eres una persona muy egoísta, no necesitas un infierno separado porque la mente puede existir solamente en conflicto y descontento. Con contentamiento, con satisfacción, perderás tu límite.

Es por eso que no quieres alegría o dicha. Por favor nunca pienses que quieres dicha. ¡No! En realidad le tienes miedo a alegría y a la dicha. Cuando pasas por un sentimiento de paz y sin preocupaciones, simplemente obsérvate. ¡Sientes que algo te falta cuando no tienes nada en que pensar! A menos que tengas algo fuerte que cavilar, no tienes un límite claro en tu espacio interior.

Tu mente existe cuando choca con las esquinas de tu sufrimiento. No sientes tu límite o tu identidad a menos de que tengas suficiente sufrimiento. Si observas un poco más profundo, entenderás que muchas veces te sientes solo si no tienes nada de que preocuparte o de que sufrir. Esa es la forma en que creen ser porque la mente por naturaleza puede grabar únicamente cosas negativas. La mente puede florecer, puede crear mayor número de pensamientos, y puede identificarse mucho más claramente con sufrimiento, insatisfacción y descontento. La cualidad de la alegría es sin límites. Cuando estás alegre no sentirás tu límite. Cuando no sientes tu límite estás en un estado alegre, con un humor satisfecho y contento.

El sufrimiento te conduce al Ego

Tu ego no puede existir sin sufrimiento. El sufrimiento es la raíz de tu ego. Esta es una cosa importante que necesitas entender. Siempre pensamos que el ego es perturbado por el sufrimiento. ¡No! El ego es enriquecido por el sufrimiento. Otra cosa importante más es que si tu sufrimiento es menor, tu ego es menor. Sientes que eres muy pequeño, así es que aumentas tu sufrimiento para sentir que eres alguien.

Menor el sufrimiento, más débil es el ego. Mayor sufrimiento, tu ego se vuelve más fuerte. Así es que siempre exageras tu sufrimiento. El problema es que después de un tiempo, olvidas que exageraste. Entonces, también quedas atrapado en la misma trampa. Puedes estar en desacuerdo y decir: "No, no conoces mi vida, no conoces mi sufrimiento." Pero que quede muy claro, ¡después de cierto tiempo quedas atrapado en la misma trampa que tu mismo creaste!

Identidades Duales

Todos tenemos dos identidades, la identidad que proyectamos al mundo externo, y la identidad que creemos que somos en el mundo interno.

La identidad que piensas que tú eres dentro de tu mente se le llama *mamakar* en sánscrito. Siempre será más pequeña de lo que tú realmente eres. Cargarás o recordarás todos tus fracasos, errores del pasado y culpas, y estarás constantemente tratando de trabajar en ellos.

La identidad que tu proyectas al mundo exterior es llamada *ahankar*. *Ahankar* es tu tarjeta de visita. Imprimes en esta todo lo que quieres que otros sepan sobre ti. Esta está basada en la

identidad que muestras al mundo exterior. Siempre será más de lo que tienes, más de lo que eres. Siempre será más de lo que eres porque piensas que debes de venderte a ti mismo. Esto se vuelve en una necesidad básica, especialmente en las sociedades en donde tienes que venderte a ti mismo.

Ahankar estará basado en un complejo de superioridad. *Mamakar* estará basado en un complejo de inferioridad. *Ahankar* estará basado en miedo, *Mamakar* estará basado en ambición.

Una pequeña historia:

Una vez un hombre volvió a casa después de dar unas rondas de discursos sobre liderazgo a grupos de empleados en una compañía.

Su esposa le preguntó, "¿como te fue en las charlas?"

El hombre respondió, "Bien supongo. Pero no estoy seguro cuanta gente entendió lo que hablé"

La esposa preguntó, "¿Por qué te sientes así?"

El hombre dijo, "¡porque ni siquiera yo me entiendo a mi mismo!"

La identidad que le muestras al mundo externo siempre estará basada en el miedo. Es por eso que siempre será más de lo que es. Estarás constantemente tratando de mantenerla viva. La identidad que llevas en el mundo interno está basada en la ambición. Es por esto que siempre tratas de desarrollar aquella identidad. Constantemente trabajas en la identidad que crees ser tú y continuamente tratas de tallarla.

Tu vida es nada más que la pelea entre estos dos mundos. El conflicto entre *ahankar*y *mamakar,* el conflicto entre la personalidad que muestras al mundo externo y la personalidad que revelas en tu mundo interno se llama "tensión". El sentimiento incómodo entre estas dos identidades crea la enfermedad.

Ambas identidades, *ahankar y mamakar,* son simples mitos, ¡ambos son mentiras! Tú eres algo más allá que estas dos identidades.

Si es que gastas toda tu energía expandiendo *ahankar*, la identidad que proyectas al mundo externo, tu vida se convierte en materialista. La gente que trabaja en *mamakar* está constantemente trabajando en su personalidad, tratando de crear alguna identidad para sentirse satisfechos. Si gastas toda tu vida tallando y desarrollando *mamakar*, la identidad que crees eres tu, toda tu vida se convierte en moralista y supresora.

La verdad básica es que tú eres mucho más que estas dos identidades. Cuando te "un-clutch" (desconectas) de estas dos identidades, de pronto te darás cuenta que estás por sobre estas dos identidades. Cuando eso sucede, estas dos identidades nunca más pueden amarrarte.

Ego de inferioridad

La baja autoestima significa mostrarte a ti mismo como mucho menos de lo que eres. Alta autoestima es imaginarte a ti mismo ser mucho más de lo que eres. Una vez más, esto también está basado en las opiniones de otros. Te basas según el estilo de vida en vez de tu vida. Te mides por los autos y casas que has obtenido, y no por la cualidad de conciencia que has logrado.

El gran problema, es que no sabes como mover tu personalidad e ir la siguiente personalidad, como usar personalidades como abrigos. Estás atrapado en una personalidad.

Usando la personalidad equivocada en el lugar equivocado es lo que llamo ego. Entiendan, si es que eres arrogante y violento en donde tienes que ser cortés y humilde, es ser egoísta. Si eres cortés y humilde donde tienes que ser valiente, eres egoísta. Entiendan, siempre pensamos, "si soy muy humilde, ¿Cómo puedo ser egoísta?" Estén muy claros, el ego parado en su cabeza sigue siendo ego, se llama "ego inferior".

Un incidente de la vida de Ramana Maharishi[47]:

Uno de los discípulos de Ramana Maharishi tradujo uno de sus libros a otro idioma. En la traducción, dentro del libro, su nombre también fue publicado como el traductor.

Cuando el discípulo vio el libro, estaba perplejo de ver esto. Fue a con las autoridades correspondientes y los reprendió por el error. Luego fue y le contó a Ramana Maharishi, "Bhagavan, no debieron haber puesto mi nombre. No siento que mi nombre debe ser publicado. No soy ese tipo de persona."

Bhagavan dijo: "El ego que pide que el nombre esté ahí y el ego que pide que el nombre no esté ahí son uno y el mismo. Relájate."

Que quede muy claro, el ego de inferioridad que está tratando de mostrar humildad también es ego.

Con un complejo de superioridad, con un ego violento y agresivo, al menos la sociedad te enseñará. Este ego es muy visible. Con el ego humilde te escaparás de la sociedad. Eso es más peligroso, es el ego astuto que puede salvarse a si mismo bastante bien. Ego es simplemente la identidad que cargas sobre ti mismo.

[47] Ramana Maharishi – Maestro iluminado quien incentivó la Autorrealización a través del auto cuestionamiento "¿Quién soy yo?"

Tipos de Ego

Ego activo contra Ego pasivo

El ego activo es fácil de reconocer. La gente con ego activo se comportarán de una manera muy déspota; aclamarán importancia de si mismos abiertamente; serán arrogantes. De hecho, para un maestro este ego es fácil de manejar. ¡Él solamente necesita golpearlo unas cuantas veces y se quebrará!

Una pequeña historia:

Un psiquiatra le pregunta a su paciente si está sufriendo de fantasías de auto importancia. El hombre respondió: "Absolutamente no. De hecho, ¡pienso de mí mucho menos de lo que realmente soy!"

Una persona con ego activo no estará dispuesta a soltarlo bajo ningún costo.

El ego pasivo es muy sutil y astuto. La gente que tiene ego pasivo posará como si fueran muy humildes, careciendo de valentía para enfrentar a las personas, tímidamente evitando llevarse el crédito. La peor parte de esto es que ellos piensan que son así porque no son egoístas. Pero en realidad, están muy cuidadosamente protegiendo a su ego de no salir herido ¡al pensar inconscientemente que son humildes!

Las personas con ego activo son como una rama dura y seca. Pueden ser quebrados fácilmente. La gente con ego pasivo son como una rama verde y fresca. Cada vez que su ego es golpeado, ¡se doblan pero no se quiebran! Su ego está tan bien protegido que se vuelve difícil de tratar. En realidad, trabajan muy duro para protegerlo, pero de una manera dulce y pasiva.

Te preocupas tanto por las reacción del otro y sus opiniones hacia ti. No puedes soportar que el sufrimiento te hiera el ego que has criado tan cuidadosamente durante los años. Este ego es tu verdadero punto de anclaje. Si es sacudido, te sentirás sin ancla. Entonces con la excusa de ser humilde y obediente, te quedas callado. Pierdes una oportunidad más de exponer tu ego en la presencia del Maestro. Pierdes una oportunidad más de dar un paso hacia el florecimiento.

"Yo" y "Mío"

"Yo" es el ego, la raíz del miedo. "Mío", "está es mí casa", "ese es mí auto", "estos son mis amigos", es la raíz de la ambición.

"Yo" significa haciendo continuamente. "Mío" significa teniendo continuamente. Continuamente tú tratas de expandir tu límite. Continuamente tú tratas de cambiar las cosas del exterior. Tú

quieres expandir tu límite de “mío”. Por ejemplo, en este momento tienes un auto básico, pero quieres tener un carro más lujoso, quizás quieres más de un auto. Tienes una casa en donde vivir, pero quieres una casa más grande. Este tipo de personalidad está basada en tener. Esta gente se siente feliz, asegurada y relajada solamente cuando continuamente poseen más y más cosas.

Si es que segues a la mente, no puedes seguir al maestro.

El sentimiento profundo de inseguridad, ese miedo, aumenta nuestra ambición, continuamente tratar de poseer más cosas. Continuamente poseer cosas es nada más que un sentimiento profundo de inseguridad. Puedes ver que la idea de continuamente poseer más y más cosas es debido al miedo y la inseguridad.

Habitualmente nos sentimos más seguros si tenemos más amigos, más familiares, más cosas a nuestro alrededor. Con más seguridad, sentimos que no seremos llevados de este mundo.

El ego contra El Maestro

La gente me pregunta: “¿Por qué tenemos que seguir a los maestros?” Yo les digo: “no tienen que seguir a los maestros. Pero si no sigues a los maestros, estarás siguiendo a tu ego, eso es todo. Sólo hay dos opciones: o escuchas al maestro o escuchas a tu ego.”

El maestro es el ser que ya ha logrado la dicha eternal*, nithya ananda*. Si lo sigues a él tú también alcanzarás ese estado. Pero tu ego, tu sabes lo que ha logrado hasta este momento y ¡hacia donde va! Si eres feliz, estas confortable, contento y dichoso en el camino en el que tu ego te está llevando, entonces puedes seguir a tu ego. Nada de malo con eso. Si estás un poquito incómodo, si quieres cambiar, entonces sigue el camino del maestro.

Solamente hay dos para seguir: el maestro y la mente. Si tú sigues al maestro no puedes seguir a la mente. Si sigues a la mente no puedes seguir al maestro.

Existe una palabra hermosa, “*na maha*”. Significa, “no mío”, “yo no soy” entrego el “yo” y el “mío” a los pies del maestro o Dios.

Técnica de meditación

Meditación del Tercer Ojo

Duración total: 25 min

Esta es una técnica extremadamente ponderosa, mucho más efectiva cuando se práctica en la presencia del maestro o en frente de una foto de los ojos del Maestro.

Primer paso: *Duración 5 minutos*

Con tus ojos cerrados, solamente ve a través de tus ojos todas las imágenes que estés viendo con los ojos cerrados en el fondo.

Segundo paso: *Duración 5 minutos*

Ahora, abre tus ojos y a través de tu tercer ojo, mira intensamente al tercer ojo del maestro en la foto. Mira *a través* de tus ojos.

Tercer paso: *Duración 5 minutos*

Con tus ojos cerrados, solamente mira a través de tus ojos todas las imágenes que estés viendo con los ojos cerrados en el fondo.

Cuarto paso: *Duración 5 minutos*

Ahora, abre tus ojos y a través de tu tercer ojo, mira intensamente al tercer ojo del maestro en la foto. Mira *a través* de tus ojos.

Quinto paso: *Duración 5 minutos*

Con tus ojos cerrados, solamente mira a través de tus ojos todas las imágenes que estás viendo con los ojos cerrados en el fondo.

Durante esta meditación, puede que tengas visiones de tus deidades favoritas, o puedes ver que la forma del maestro es reemplazada por un rayo de luz. A veces puedes ver vacío total donde su foto estaba. No te alarmes o pierdas tu atención en estos momentos. ¡No es ninguna hipnosis! De hecho, es un proceso de deshipnotización. Tu superconciencia está siendo despertada. Si solamente ves luz o vacío, es una señal de que has hecho la meditación con profunda sinceridad. Porque esa es la verdad de nuestra naturaleza- todos somos nada más que energía.

Ver a través del ojo, puedes lograr el "Yo". En este momento, tú estás creando tu propia realidad. Si ves a través de los ojos, despertarás de ella y ¡verás la realidad como es!

¡La Gratitud es Suficiente!

¿Qué es la Gratitud?

Cuando reconocemos que somos parte del esquema total de la Existencia, y que somos cuidados cariñosamente a cada momento por la Existencia, nos llenamos de gratitud. Nos volvemos sinceramente agradecidos por lo que recibimos a cada momento, aun si es tan básico como el uso de nuestros miembros y sentidos.

La gratitud es tu respuesta para reconocer la abundancia de la Existencia. Es una energía maravillosa que florece en tu interior.

Si existe una energía que se encarga de todo en tu vida, es ¡la energía de la gratitud! Si alguna vez sientes que te falta algo en tu vida, es porque sientes menos gratitud.

La gratitud debería convertirse en tu misma respiración. La gratitud es una energía transformadora, transforma los sucesos en ti y alrededor tuyo. Es la energía que te armoniza con la energía del universo y te trae gran prosperidad. Con la gratitud verás que la Existencia simplemente te responde –como es un ser vivo. ¡Es el canal para comulgar con la Existencia!

Cuando la gratitud sucede, trabaja maravillosamente a través de la ley de la atracción y atrae gran prosperidad para ti. ¿Cómo es esto posible?

Una pequeña historia:

Akbar[48], un gran rey de la India antigua, y Birbal, su consejero, estaban caminando juntos por la calle un día.*

Pasaron por la tienda de un comerciante de madera de sándalo y Akbar le dijo a Birbal: "No se por qué, pero siento ganas de colgar a ese hombre."

Un mes después los dos pasaron de nuevo por la tienda del comerciante de madera de sándalo.

Esta vez Akbar dijo: ¡Es extraño, pero siento ganas de darle un donativo a este hombre hoy! ¿Cómo es esto posible?

Birbal respondió: " ¡Oh Rey! Hace un mes, el negocio del comerciante de madera de sándalo estaba sufriendo y cuando te vio pasar, él pensó para si mismo: "si el rey muere, los cortesanos me vendrían comprar mucha madera de sándalo para hacer la pira de su funeral."

[48] Akbar : Emperador Mughal y Birbal uno de los ministros del emperador Akbar, que se considera muy inteligente. Por lo tanto hay muchas historias tejidas en torno a él y Akbar.

Él envió estas vibraciones negativas que causaron que usted sintiera odio contra él. Es por eso que la última vez usted sintió que lo quería colgar, sin razón obvia. Yo inmediatamente le compre mucho sándalo a él para hacer mesas y sillas para nuestro reino. Esto lo hizo muy feliz. Ahora, él siente mucha gratitud hacia usted por la compra. Ahora a usted le invaden estas vibraciones positivas que viene de él y por lo tanto siente deseos de darle algún regalo."

La Gratitud de hace resonar con la Existencia y te transforma en un ser humano hermoso.

Según la Ley de la Atracción, energías iguales se atraen. ¿Cómo aplica esto en la gratitud? Entiende esto: cuando sientes gratitud por todo, significa que te sientes satisfecho, te sientes dichoso. Entonces cuando irradias gratitud, tu energía de satisfacción atrae satisfacción de vuelta hacia ti en forma de ganancias materiales, buenas relaciones, buena salud y así sucesivamente. Así es como esto funciona.

Lo principal es que la gratitud te sintoniza con la Existencia y te transforma en un ser humano hermoso.

Los psicólogos han hecho investigaciones de los efectos del sentimiento de gratitud en la gente. En el primer estudio, dos investigadores, el Dr. Michael McCollough de la Universidad Southern Methodist en Dallas, y el Dr. Robert Emmons de la Universidad de California en Davis, concluyeron que la gratitud jugó un papel muy importante en el bienestar de una persona.

Los resultados del estudio indicaron que ejercicios de gratitud diaria resultaron en niveles altos de estar atentos, entusiasmo, determinación, optimismo, energía, y menos depresión y estrés.

Además sugirieron que cualquiera puede aumentar su bienestar y crear efectos positivos en la sociedad con solo contar sus bendiciones.

Se Agradecido por el hecho de Ser

Cuando le digo a la gente que vivan con un sentido de gratitud, ellos inmediatamente empiezan a buscar razones. La verdadera gratitud nunca puede tener una razón. Sucede como un florecimiento sin causa en tu interior. ¿Acaso la flor florece por una razón? ¡No! Florece porque es su mera naturaleza. La gratitud es nuestra verdadera naturaleza. Ha sido cubierta por capas decondicionamiento de la sociedad.

El problema es que la sociedad no conoce el lenguaje de la gratitud. Solamente conoce el lenguaje de la utilidad. Directamente inculca la ambición y el miedo en ti para que le des los resultados necesitados. La sociedad no conoce que existe un camino de gratitud que dará muchos mejores resultados que el camino del miedo y la ambición.

Existen innumerables razones para sentir gratitud. Esta vida misma es un regalo que hemos recibido. ¿Alguno de nosotros trabajó para recibirla? No. Nacer con conciencia humana es la primera bendición que hemos recibido. Nuestra gratitud debe empezar por esto. Solamente por Ser deberíamos sentir gratitud.

Una jovencita se sentó en la mesa a cenar. Empezó a comer cuando de pronto la madre la paró y le preguntó: "¿Diste las gracias antes de comer?"

La joven respondió: "Pero no hay nada en este plato que anteriormente no haya ya agradecido a Dios por lo menos un vez."

Entiende, si alguna vez sientes que la vida es aburrida, que ya no es tan jugosa como debería de ser, es porque la gratitud no ha sucedido en ti. La gratitud es la energía que hace intensa tu vida y emocionante a cada momento.

Este es el secreto básico de la vida.

Todo es un Regalo

La razón principal por la que no experimentas la gratitud es que todo lo menosprecioamos. Sientes que todo lo que la gente hace por ti es tu derecho de nacimiento. Entiende, la gente pudiera estar haciendo algo más en vez de hacer cosas para ti. Entonces, es realmente un regalo de ellos para ti. Tienes que agradecerles por ello.

Recibe cada cosa pequeña en la vida como un regalo. Cuando te sientas a comer, ¿has alguna vez dado gracias a tus dedos? Existe gente que no tienen dedos con los cuales comer. ¿Te has puesto a pensar en esto alguna vez? ¡Nunca! Solamente vemos a aquellos que tienen un anillo de diamante en su dedo, pero nunca vemos a aquellos que no tienen dedos.

Cuando empezamos a sentir agradecimiento por las pequeñas cosas, nuestra sensibilidad incrementará. Nos volveremos más refinados.

Una pequeña historia:

Un hombre le estaba contando a su amigo comoun dìa se había perdido en el desierto.

Él le dijo: "De pura desesperación, me arrodillé y oré que debería ser guiado para salir del desierto."

El amigo estaba impresionado por la historia y le preguntó: "Entonces, ¿Contestó Dios tu oración?

El hombre respondió: "¡Oh, No! Antes de contestar un explorador apareció no sé de donde y me mostró el camino."

¡Así de insensibles somos en la vida! Nos mantenemos menospreciando todo. Si nos sensibilizamos a nosotros mismos con gratitud, nunca menospreciaremos nada-

ni nuestros dedos, ni nuestra riqueza, ni la benevolencia oportuna de la Existencia. Cuando la sensibilidad sucede, cada momento sucede con profundo asombro de los sucesos en la Existencia.

Colma de Gratitud a los Demás

La primera cosa que necesitamos entender es que ninguna persona ha nacido solamente para servirnos. Cada persona está también en el camino de la vida al igual que nosotros. Con un gesto amable, de amor, ellos hacen cosas por nosotros.

Especialmente entre la pareja, muchas cosas se toma por hecho. De alguna manera, esta idea se ha enraizado muy profundamente en nuestra sociedad. Por esto, hoy en día muchos matrimonios se deshacen. Te digo, aún en las relaciones físicas, puede haber profundo agradecimiento por el cuerpo de la otra persona. Hará que todo sea una experiencia divina en vez de un simple placer físico. Cuando puedes derivar tanto placer de el otro, ¿por qué no sentir gratitud hacia el otro por eso? Si el otro se siente profundamente respetado desde el principio, muchos matrimonios pueden ser salvados.

Cuando sea que te sientes verdaderamente agradecido hacia las personas en tus relaciones, nunca intentarás poseerlos.

Una pequeña historia:

Un hombre oró a Dios: "Oh Señor, por favor ten compasión de mi. Yo trabajo tan duro mientras mi esposa se queda en casa. Ella disfruta estar en la casa, mientras yo me mato todo el día. Por favor, concédeme un deseo, donde yo me convierta en mi esposa y ella se vuelva yo. Quiero enseñarle una lección de que tan dura es la vida de un hombre.

Dios le concedió el deseo.

La mañana siguiente, el hombre que ahora era mujer, se despertó temprano, preparó la comida para los niños, hizo el desayuno, preparó a los niños y los llevo a la escuela. Después, regresó y puso la ropa en la lavadora. Luego, fue al banco y cambió los cheques, pagó los recibos de

electricidad y el teléfono. Después, fue al mercado y compró algo de mandado, puso la ropa en la secadora, recogió a los niños de la escuela, resolvió todos sus problemas, les ayudó con su tarea, vio televisión mientras planchaba la ropa. Después, preparó la cena, alimentó a los niños, los acostó a dormir en su cama, y se fue a dormir ella también.

En la mañana siguiente, el hombre una vez más oró a Dios: "Oh Dios, no creo que pueda soportar esto mañana. Te suplico que por favor me vuelvas a mi estado de hombre."

Dios respondió: "Claro que te devolveré, pero tendrás que esperar nueve meses porque ahora estás embarazada."

Cada individuo juega un papel equivalente en la vida. Nadie debe ser menospreciado. Tiene que haber algo de gratitud para cada persona en el planeta Tierra. Siempre le digo a la gente que aún cuando las cosas no funcionan entre tu y esposa y tienen que separarse, háganlo con gratitud.

El problema es que de alguna manera sentimos que la gente está esperando para lastimarnos. Y no es así. Es solamente nuestra propia inseguridad que proyectamos en los otros.

Mucha gente se siente malagradecida con sus padres y la sociedad por condicionarlos de ciertas formas. Entiende por favor que con la inteligencia que tienes ahora, puedes ver que no recibiste el patrón mental correcto anteriormente. Aquellos que nos dieron este cuerpo y mente no tenían ninguna intención de privarnos o perturbarnos en ninguna forma. Lo que sabían como su mejor, solamente nos dieron, eso es todo. Ahora vamos más allá de todo esto porque nos volvimos más inteligentes. Solo siente gratitud hacia ellos, eso es suficiente.

Otra cosa: cuando te sientas realmente agradecido hacia la gente en tus relaciones, nunca tratarás de poseerlos. Los verás como individuos hermosos y lo dejas ahí. La posesión sucede solamente cuando piensas que la otra persona es un objeto y no un individuo. Con gratitud, permitirás que la persona tenga su propio espacio.

Decide conscientemente que vas a responder con amor puro y gratitud por los siguientes días, sea cual sea la situación. Automáticamente empezarás a ver a cada persona como una creación única de la Existencia, como un reflejo de la Divinidad.

No solo eso, sentirás gran compasión hacia todos a tu alrededor. Si eras una persona que se enojaba fácilmente, encontrarás que el enojo desaparece. Toda la energía que invertías en otras emociones negativas serán liberadas con el crecimiento de esta gratitud. Serás una persona compasiva y amorosa.

Agradece a tu Cuerpo

Una pequeña historia:

Una mujer de mediana edad sufrió un ataque cardiaco y fue llevada al hospital. Mientras estaba en la camilla de operación, tuvo una experiencia cercana a la muerte. Durante la experiencia vio a Dios. Ella le preguntó si este era el final de su vida.

Dios le respondió que ella tenía otros treinta o cuarenta años más de vida.

Una vez que se recuperó ella decidió quedarse en el hospital y someterse a múltiples cirugías para estirarse la cara, reconstruirse de quijada, respingarse la nariz, y quitarse el exceso de grasa. También coloreó su cabello. Ella pensó que si iba a vivir por treinta o cuarenta años más empezaría con una apariencia fresca.

Al terminar las cirugías y estaba a punto de salir caminando del hospital cuando la atropelló una ambulancia del hospital y la mató.

Llegó ante Dios y le preguntó: "Dios, pensé que me dijiste que tenia otros treinta años de vida."

Dios respondió: "¡lo siento, pero no te reconocí!"

Cada ser humano es una pieza maestra de Dios. Por eso no existen dos cuerpos iguales. Dios no es un ingeniero, él es un artista, por eso cada uno de nosotros es diferente. Si fuera un ingeniero, nos hubiera hecho a todos con el mismo molde como en una línea de producción. Nos ha creado de manera única a cada uno de nosotros. Pero nunca sentimos que somos lo suficientemente bellos. Constantemente nos comparamos con otros y tratamos de imitarlos. Nunca hacemos sentir a nuestro cuerpo que es hermoso.

Nuestro cuerpo es influenciado por los pensamientos que entretenemos sobre él. Cada célula responde a nuestros pensamientos y sentimientos sobre él. Si sentimos gratitud por nuestro cuerpo, nuestro cuerpo responde mejorando nuestra salud. Si odiamos nuestro cuerpo, responde encogiéndose con una enfermedad. En la tradición Sufista, el agradecimiento para con el cuerpo se realiza como una meditación diaria en donde cada parte del cuerpo se siente con amor y agradecimiento.

Todo es Auspicioso, ¡Simplemente Celebra!

Toda la Existencia es un suceso auspicioso. Eres parte de la Existencia, entonces todo lo que sucede alrededor es también auspicioso. Esta es la verdad de la Existencia. Todo es una bendición.

Si entienden esto claramente, no habrá nada que reclamar en la vida. Tu ojo mismo se vuelve agradecido. Verá que todo es extraordinario. Nada le parecerá mundano. Todo parece como un milagro.

Una pequeña historia:

Un día un cazador de patos, fue al mercado a comprar un perro cazador.

Para su sorpresa encontró un perro ¡que podía caminar sobre el agua!

Inmediatamente se lo llevo a casa.

Invitó a uno de sus amigos a cazar el día siguiente y trajo al perro.

Cuando una parvada de patos se acercó tomó puntería y disparó, observó

silenciosamente. El perro caminó por encima del agua y fue a recoger el pato.

El volteo a ver a su amigo para ver su reacción, pero se mantuvo en silencio.

El amigo le preguntó; ¿viste algo fuera de lo normal en el perro?

El otro contestó; 'Sí, el perro no puede nadar'

Los milagros están constantemente sucediendo enfrente a nuestros ojos. Pero no los vemos. Solo porque nos los perdemos la vida nos parece aburrida algunas veces. Cuando empezamos a percibirlos, toda nuestra vida se vuelve un milagro. La verdad es, que hay tantos milagros en nuestras vidas.

Solo acéptalo en todas sus dimensiones y paradojas. No juzgues. Es lo que hacemos continuamente, si algo está bien, si algo está mal; algo debería ser así o debería ser de esta otra forma.

En todo el mundo, solo hay dos clases de personas; Unos los que sienten que todo lo que sucede en el mundo esta contra lo que ellos desearían, que las cosas deberían cambiarse todo el tiempo. Tales trataran de alterar, juzgar, criticar y desarrollar las cosas que pasan en el mundo de acuerdo a su idea. Este grupo, sufre continuamente, porque trata de cambiar las cosas todo el tiempo. El otro grupo, que es en verdad muy escaso, son aquellos que sienten que todo lo que sucede es auspicioso –como Shiva-. Que sienten que todo es eterno, dichoso y en celebración.

Incluso la enfermedad y la muerte, todo tiene un mensaje para nosotros. Todo tiene algo que enseñarnos. Cada incidente eleva nuestra inteligencia, nuestra frecuencia y la consciencia.

Necesitas saber una cosa importante: no hay diferencia cualitativa o cuantitativa entre tú y un ser iluminado excepto que él se siente contento en el mundo externo e interno mientras que tú no te sientes de esta forma. Tú sientes que algo falta todo el tiempo. Tal como la Existencia quiere que él esté aquí en este planeta, la Existencia te quiere a ti aquí. No eres un accidente aquí; eres un incidente. Eres un milagro de la Existencia. Esta es la verdad directa y simple. No pienses que esto es pensar positivo. No. Esta es la simple verdad. Si confías en esta verdad, automáticamente te volverás positivo, eso es todo.

Entiende que tú eres una realización para la Existencia. Si no estás aquí, la Existencia te extrañará. Toda tu riqueza, relaciones etc. No son un accidente. La Existencia quiere que tengas todas estas; quiere vivir a través de ti, ¡lograr la plenitud a través de ti! Entiende esto.

Una pequeña historia:

Existía una aldea aislada y rodeada de campos enteros de maíz. La ciudad estaba distante, por lo que se mantenía tranquila

Una mañana los de la aldea, vieron un sabio, que nunca antes habían visto por ahí.

Estaba sentado bajo el árbol banyan.

Le preguntaron de donde venía.

El les dijo; 'He venido a quedarme algunos días con todos ustedes, a los que considero como mis hermanos'.

Los aldeanos estaban felices de oír esto y le construyeron una choza. Sucedió que muy pronto el sabio, empezó a sanarlos y resolver todos los problemas de la aldea.

Una vez que atacó una epidemia en la aldea y mató a muchas gallinas. Los aldeanos fueron a comentarlo al sabio. El dijo; 'Es triste que hayan perdido tantas gallinas, pero si tienen fe en la Existencia y rezan, la pérdida, puede realmente ser una forma de ganar'.

Los de la aldea no estuvieron de acuerdo con él, pero como le tenían respeto se fueron silenciosamente.

La semana siguiente, de pronto todos los perros de la aldea se escaparon. Los aldeanos se enojaron mucho porque los perros cuidaban de los ladrones.

Fueron a contárselo al sabio; El solo repitió el mensaje; 'Si tienen fe en la Existencia y rezan, aún la pérdida, será una ganancia'.

Unos días más tarde sucedió algo extraño. En aquellos días, no existían las cajas de cerillos. Acostumbraban a frotar dos piedras para hacer fuego y mantener sus hornos continuamente. Un día, todos los fuegos de las casas se apagaron. Ellos trataron y trataron de frotar las piedras, pero no resultó, no salía fuego. Ellos se sintieron muy perturbados.

De nuevo fueron a contar al sabio lo que sucedía. El viejo sabio les dijo;

'Parece que algún fenómeno muy especial está a punto de suceder'.

Los aldeanos empezaron a dudar de el. Se preguntaban en que forma era superior a ellos y si era apto para decirles tales cosas. Algunos de los aldeanos fueron a una aldea cercana a obtener fuego, pero el aldeano los detuvo firmemente, diciendo que no deberían de ir.

Temprano, a la mañana siguiente algunos de ellos, empezaron su camino hacia la otra aldea. De pronto vieron algo, como una lluvia de arena en la distancia. Después de unos minutos pudieron ver; era una enorme armada a caballo. Iban rumbo a la ciudad, devastando las aldeas a su alrededor. Los aldeanos se escondieron tras los árboles y los observaron. La tropa paro de pronto, delante de la aldea y gritó; 'Ataquemos esta aldea también'.

Otra persona dijo; 'No tiene caso; no hay gallinas que canten por la mañana, ni perros que ladran, no hay humo de las chimeneas que salga de las casas. No parece que viva aquí ni un alma'.

La tropa dio la media vuelta y se fue.

Los aldeanos que se escondían corrieron de regreso a la aldea y les contaron a los del pueblo lo que había sucedido. De pronto se dieron cuenta que el sabio tenía razón todo el tiempo. Fueron a buscarlo a su choza, pero la encontraron vacía. El sabio se había ido. Nadie supo adonde fue.

La Existencia no es un accidente. Es inteligencia independiente.

Entiéndase; la Existencia no es un accidente. Es una inteligencia independiente. Cuando entiendas esto; que es un profundo misterio para ser experimentado y no para ser resuelto, todo en la vida se te abrirá y te revelará la lección que trae consigo.

Algunos me preguntan; 'Maestro, ¿cómo podemos expresarle nuestro agradecimiento? Yo les digo; la única manera de hacerlo es vivir de forma iluminada de la manera que ya se los he explicado. Es lo mejor que puedes hacer por mi y lo mejor que yo puedo hacer por ti.

La gente me pregunta; 'Maestro, ¿cómo puedo servir a la misión? Yo les digo; 'El mejor servicio que pueden hacer por el mundo es trabajar para que florezca su propia consciencia'. Una vez que sucede, darán servicio donde se necesite, pero no con ego, sino por simple desbordamiento de la celebración. Entonces no se llama servicio. Ya no es dar, sino compartir espontáneamente.

La Gratitud Puede Quemar tus Karmas

El Sufismo es una religión, completamente basada en la gratitud. Si tuviera que describir el Sufismo en una palabra, sería gratitud. Pueden ver sus poemas del Maestro Sufi; Jaladuddin Rumi y algunos otros. Como fluye la energía de gratitud en sus palabras. La gratitud hace a cualquiera, fluir de energía.

La gratitud es como un pequeño fuego que quema tus *karmas.* ¿Qué es el *karma*? Es una acción insatisfecha de tu parte que te jala una y otra vez hasta satisfacerlo. Para extenuar y satisfacer tal karma que hemos acumulado, volvemos a nacer una y otra vez en este planeta. Con tan solo experimentar la energía de la gratitud, esos karmas son quemados. Tal es el poder de la gratitud.

La Gratitud – La máxima Oración y Religión

Cuando tus oraciones se vuelven gratitud, atraes más bendiciones. Es la ley de la atracción y la ley de la naturaleza. Como las energías iguales se atraen, la gratitud es la máxima oración que puede traernos más de lo que imaginamos.

Mucha gente piensa que la gratitud es una atadura. No. Es el mayor libertador. Te libera de tus apegos e inconformidad.

La oración debe ser una satisfacción y gratitud desbordante. Algunos me preguntan; 'Entonces ¿para qué vamos a los templos a orar?', Rezamos como una celebración de la benevolencia de la Existencia. Cuando lo hacemos, la Existencia responde y te devuelve más benevolencia. ¡Es un círculo **virtuoso**, de oración y bendiciones!

Siempre cuento una historia del Santo Sufí, el Sufismo es una religión con raíces en la gratitud. Nada más que gratitud hacia el total de la Existencia.

Un Santo Sufí y sus discípulos se encontraban en su peregrinaje espiritual. No tuvieron comida por tres días. En el cuarto día los corrieron de un pueblo y esa noche tuvieron que dormir en el cementerio.

En la mañana siguiente, el Santo como de costumbre empezó a decir sus oraciones de agradecimiento a dios.

Sus discípulos, no podían creer lo que veían sus ojos. Habían estado sin comer, sin abrigo por tantos días y su Maestro todavía daba gracias a dios.

Ellos se negaron a hacer lo mismo. Preguntaron al maestro: ¿Por qué debemos agradecer a Dios, si la comida y casa se nos negó por tres días?

El Maestro respondió; 'Se les ha alimentado y proveído de casa donde quiera que han ido por treinta años. ¡¿Qué tal si agradecemos por eso?!'

La oración es el agradecimiento por lo que la Existencia nos da continuamente.

La expectativa es la Culpa, Déjala.

Siéntense y hagan dos listas: una con las cosas que tienen y otra con las cosas que no tienen. La primera lista incluye todo y cada cosa que tienen, empezando con los ojos, los oídos, las manos las piernas, porque hay gente que no los tiene. Incluyan tu salud mental física, antes de ir a lo material. Si lo hacen con sinceridad sin dejar nada fuera, no terminarán con esa lista. Esa es la verdad. Si no pueden terminar esa primera lista, significa que empieza a suceder la gratitud en ti.

El problema es que continuamente tenemos expectativas. Por eso nos es difícil ser agradecidos.

Trabajar con expectativas es como derramar mantequilla en el fuego para apagarlo. ¿Puedes apagar el fuego si le pones aceite o mantequilla? ¡Nunca! De la misma forma, nunca puedes estas satisfecho, si tus acciones están basadas en la expectativa. Solo cansarás tus sentidos.

Puedes vivir sea en la expectativa o en la gratitud, nunca en los dos al mismo tiempo.

Con la expectativa, existe el deseo de poseer cosas. Te conviertes en el dueño. Con gratitud, te conviertes en el que disfruta. Cuando eres el dueño, solo disfrutas las cosas que posees. Cuando estás disfrutando, tú gozas todo lo que existe. Cuando buscas poseer, nada te parece suficiente. Cuando disfrutas, todo parece desbordante. Esa es la diferencia.

Una pequeña historia:

En un pueblo, el guardia nocturno hacía sus rondas haciendo sonar su pito periodicamente. Tenía una pipa para fumar. La llenaba con tabaco y buscó su caja de cerillos, pero no tenía una.

Fué a una casa cercana, donde vivía una anciana y preguntó si le daría algo debraza de su horno. La anciana le dijo que su horno no había sido prendido durante los últimos tres días y que ella misma se las ingeniaba con la poca comida que le daban en el templo.

El guardia decidió ir a la casa del encargado del pueblo, donde de seguro la empleada tendría cerillos.

Una de las muchachas lo vio y le dijo; '¿Fuego para su pipa?' y ¿qué tal la lámpara que trae en la mano?

El guardia no lo podía creer. ¡Estaba cargando una linterna todo el tiempo y buscando cerillos!

Cuando creemos que lo que buscamos esta fuera de nosotros, estamos buscando como este centinela. Cuando creemos que la Existencia nos da lo que necesitamos, encontraremos que siempre tenemos todo, todo el tiempo.

Tu lenguaje corporal mismo, puede convertirse en gratitud

Cuando trabajamos con expectativas todo el tiempo, cargamos una cierta violencia en nuestro cuerpo; no es una violencia deliberada, pero violencia inherente. Si percibimos nuestro lenguaje corporal, podremos darnos cuenta fácilmente de esto.

Observa cuando escribes en la computadora, cuando tomas el teléfono, como depositas el teléfono en el recibidor, con cuanta agresividad caminas, como cierras la puerta tras de ti, como le llevas la mano a un niño…y en todo. Verás, que todo lleva una violencia sutil.

Con gratitud, todo tu lenguaje corporal cambia. Cuando empiezas a experimentar profunda gratitud, tus respuestas a las situaciones cambian. Tu cuerpo fluye con esa resonancia –con gracia y suavidad-. Todas tus acciones serán agraciadas. No habrá más violencia.

Solo fluir de felicidad. Entonces todo lo que hagas solo hará tu vida más dulce.

II-VERDADES MAS PROFUNDAS DE LA VIDA

Tú Puedes Desconectarte del Laberinto de la Mente

Hasta ahora hemos visto en profundidad las emociones básicas que nos controlan. Cuando expresamos estas emociones de forma negativa, destruimos la energía dentro de nosotros y nos bloqueamos impidiendo que nos llegue la energía del exterior. Si has practicado las técnicas que se han ido dando en los capítulos anteriores, habrás notado cómo puedes sobreponerte a estas energías negativas y romper los bloqueos.

Veamos ahora otros temas, que, si los entendemos bien, pueden cambiar la manera en que vivimos. Este entendimiento nos puede transformar.

Empecemos con algo muy sencillo, algo que todos damos por sentado. Veamos cómo trabaja nuestra mente *verdaderamente*.

El Experimento de los Diez-Minutos

Prueba este sencillo experimento tan sólo durante diez minutos. Toma papel y lápiz y siéntate solo. Escribe cualquier pensamiento que llegue a tu mente, como si tuvieras conectado a tu mente un programa de grabación y transcripción y transcribe exactamente lo que piensas. No edites o suprimas ningún pensamiento. El experimento es sólo para ti. Nadie más va a ver lo que has escrito. Transcribe cualquier cosa que te llegue a la mente palabra por palabra, como si se tratara de un programa que se encuentra conectado a una grabadora y que lo graba todo. Al final de los diez minutos lee lo que escribiste, solo una vez. Te sorprenderás. Podrás ver con claridad que no hay lógica en la forma en la que los pensamientos aparecen en la mente.

Por ejemplo, ves un perro en la calle. Inmediatamente te acuerdas del perro al que le tenías miedo cuando eras pequeño, o aquél con el que jugabas cuando eras joven. El segundo pensamiento puede ser acerca de tu niñez, el tercer pensamiento puede ser acerca de la maestra y la escuela a la que solías asistir, el cuarto pensamiento puede ser sobre la casa donde vivía tu maestra.

No existe una conexión lógica entre el perro que has visto recientemente en la calle y la maestra que te dio clase en la escuela. Sin embargo, en unos cuantos segundos has saltado y has pasado del perro, a la maestra de tu niñez.

Cada pensamiento es completamente independiente, y está desconectado por completo del pensamiento previo.

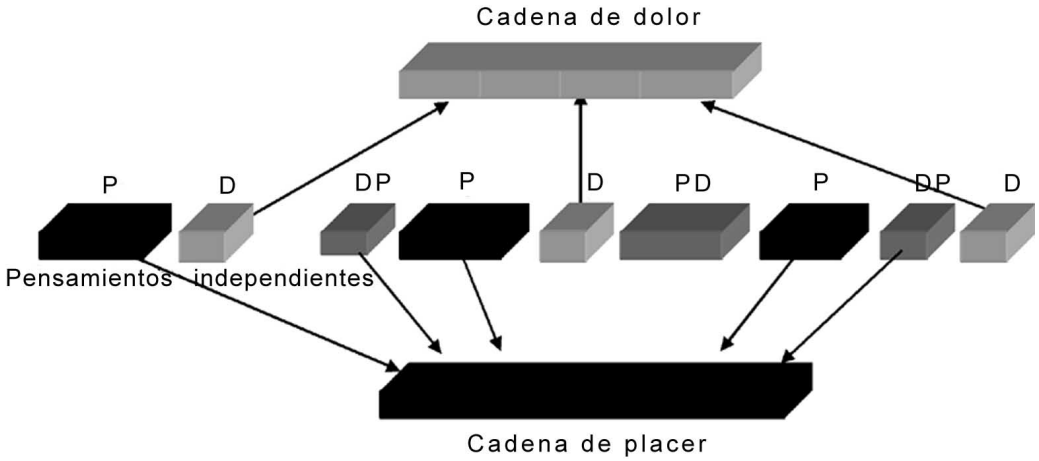
Puedes ver que tus pensamientos se están moviendo todo el tiempo, pasando de una cosa a otra. Ni siquiera podemos llamar a esto ‘pensar’. Es solo una ‘asociación’. Eso es todo. Tú asocias el perro con tu niñez, tu niñez, con la maestra, y así sucesivamente.

Realmente, si haces este ejercicio por lo menos una vez, el entendimiento que recibes transformará la manera en que piensas de ti mismo, así como la manera en que te tratas a ti y a los demás. Tu vida se transformará completamente.

¿Cómo funciona nuestra mente?
¿Cómo creamos los pensamientos y les damos un significado?
¿Cómo experimentamos la vida?

La Naturaleza de la Mente

Déjame mostrarte un diagrama muy sencillo para entender cómo fluyen los pensamientos en la mente y cómo los conectas.



Cada pensamiento en tu mente aparece como un cuadrado o un rectángulo. Cada uno tiene una forma, un color y un tamaño diferente. Pensamientos diferentes están constantemente fluyendo dentro de ti. Uno puede estar relacionado con el dolor o una experiencia dolorosa. Otro puede estar relacionado con un momento feliz o con una experiencia placentera. El siguiente puede estar relacionado con un momento feliz, pero tu lo sientes como algo doloroso. Aparece como FD (felicidad-dolor) en el gráfico–experiencia feliz, impresión dolorosa.

Igualmente puedes tener un pensamiento que lo relacionas con una experiencia dolorosa, pero piensas en él como algo placentero. A esto nos referimos con DF –experiencia dolorosa, impresión de felicidad.

Generalmente, todos tus pensamientos están relacionados con algo acerca del pasado o del futuro. No puedes tener pensamientos sobre el presente. En el presente, solo puedes tener conciencia, no pensamientos. Los pensamientos están relacionados con alguna experiencia de felicidad que tuviste en el pasado y que te gustaría tener en el futuro, o con experiencias dolorosas que tuviste en el pasado y que no quieres tenerlas de nuevo.

Aún en aquellas situaciones en las que tienes serios problemas, siempre tendrás un pensamiento positivo. Aún en la cúspide de la felicidad, tendrás algún pensamiento negativo aislado. Cada pensamiento es completamente independiente y no está conectado con el pensamiento anterior. Es por eso que puedes tener un pensamiento de felicidad en medio de pensamientos de tristeza y viceversa.

Entiéndase que los pensamientos no están conectados de forma lógica. Ningún pensamiento es responsable de la creación de otro pensamiento. Todos ellos aparecen al azar, independientemente y sin ninguna lógica.

¿Cómo desconectar esta aleatoria corriente de pensamientos? Usaremos la palabra '*unclutch*' una y otra vez. Definamos con claridad lo que quiere decirse con '*unclutch*'.

Cuando cambiamos de marcha mientras conducimos, ya sea al cambiar de primera a segunda, o de segunda a tercera, o entre cualquier marcha, siempre tenemos que pasar a través del punto muerto. Tenemos que dejar de apretar el 'pedal' o 'desconectarnos', atravesar el punto muerto, y sólo entonces podemos ir a la siguiente velocidad, ¿no es así? De la misma manera, nosotros experimentamos en nuestra mente el espacio de punto muerto entre un pensamiento y otro. El espacio neutral, ese silencio que existe entre dos pensamientos, es paz y plenitud. Cuando no nos aferramos a los pensamientos y dejamos de conectarlos al pasado o al futuro, nos mantenemos '*unclutch*'. Cuando permanecemos desconectados de nuestros pensamientos, nos volvemos más conscientes del espacio neutral entre los pensamientos. El espacio entre los pensamientos se ampliará automáticamente cuando permanecemos '*unclutch*' de la corriente de pensamientos. Nos establecemos en el espacio neutral por periodos más extensos y experimentaremos más y más la paz y la plenitud.

Conciencia

La clave definitiva

Cuando te vuelves consciente, cualquier pensamiento que fluye frente a ti se convierte en tu vida por ese instante, y empiezas a ponerle atención, ya sea para satisfacerlo o para escapar de él. Es como una diapositiva en el proyector. Si mantienes una diapositiva en la luz del proyector, ésta se percibe como realidad en la pantalla. El problema está en que en tu espacio interior, la luz del proyector no siempre está encendida. Cuando digo la luz del proyector, me refiero a tu conciencia. Simplemente se enciende y se apaga, se enciende y se apaga, - no permaneces totalmente consciente en todo momento.

Muchas veces, aunque tus ojos están abiertos y tu cuerpo en movimiento, no eres consciente de tu existencia. Un ejemplo de la vida diaria es cuando vas en el coche y conduces media hora hasta la oficina. Sólo una vez has aparcado, salido del coche y llegado a la oficina, te das cuenta: '!Ay va!, he llegado a la oficina'. Esto quiere decir que mientras conducías, la luz del proyector estaba apagada la mayor parte del tiempo.

Cualquier diapositiva que se coloca en el proyector durante esos momentos en que la luz del proyector, (tu conciencia) está apagada, no es parte de tu vida. No te acuerdas de nada. Cuando vuelve la luz, cuando tu conciencia regresa otra vez, cualquier pensamiento que tienes en ese momento se convierte en parte de ti. Entiende, por favor, esta verdad sutil. Tu vida es el conjunto de todos los pensamientos que tienes cuando estás tanto en estado consciente como inconsciente.

Lamentablemente, muchas veces hay pensamientos y decisiones importantes, incidentes que cambian la vida, que suceden cuando no estás atento o en estado de presencia. Estos incidentes son también parte de tu vida, parte de tu biografía. Desafortunadamente, no eres consciente de esas escenas, de estas decisiones o pensamientos en el momento en el que suceden, y sin tu conocimiento, han contribuido significativamente a tu vida.

Que quede claro. Cada momento que pasa en tu vida sin tu presencia y sin que seas consciente de ello, es sufrimiento. Crearás, ya sea directa o indirectamente, situaciones de sufrimiento. Así, al igual que el intermitente de tu coche parpadea, tu conciencia también parpadea. Pero, debido a tu falta de atención, no sabes cuando está encendida o apagada.

No recuerdas tu biografía tal y cómo sucedió. La recuerdas sólo como quieres recordarla.

Leí un chiste el otro día:

Un hombre entró en su auto y arrancó el motor. Encendió el intermitente y pidió a su hijo que comprobara si la luz parpadeaba en la parte trasera del auto.

El hijo gritándole respondió; ¡Sí, está encendida…, no, no está encendida,…sí, sí está encendida…no, está apagada…ahora está prendida!

Si observas atentamente el pensamiento que fluye frente a ti, te darás cuenta, '¡Oh, Dios mío, todas esas cosas están pasando dentro de mi!' 'No tengo ni idea de hacia donde voy. 'No sé qué está pasando dentro de mi'.

No eres consciente, pero crees que sí lo eres. Esta es la primera ilusión.

Si estas presente de forma continuada, te abres a la realidad por primera vez. Al principio puede ser un proceso muy intenso debido a que, hasta ahora, has estado la mayor parte del tiempo en la inconsciencia. Pero, finalmente, te llevará a experimentar sólo felicidad y plenitud.

No eres consciente de tu verdadero pasado.

Esta es la primera verdad: no eres consciente de todas las cosas que están sucediendo frente a ti. No recuerdas tu biografía como sucedió, sino como quieres recordarla.

Sólo toma este simple ejemplo. Tu vida está llena de muchas clases de incidentes relacionados con la felicidad, el sufrimiento, la culpabilidad, el dolor y la depresión. Pero tú no ves tu vida como es. ¿Qué es lo que haces sin embargo? Coleccionas sólo los incidentes relacionados con el sufrimiento y creas una cadena conectando sólo esas ideas, y piensas que tu vida no es más que puro sufrimiento. Piensas que tu vida sólo es una cadena de sufrimientos, una cadena de dolor.

En raras ocasiones creas una cadena de felicidad. No es habitual que colecciones incidentes felices y sientas que la vida es felicidad. Es raro, tanto por el bajo número de las cadenas de felicidad, como por la calidad de las mismas. La mayoría de las veces coleccionas todos los recuerdos e incidentes dolorosos y creas la idea de que la vida es sólo dolor. En el momento en que crees que la vida es una secuencia de incidentes dolorosos, inconscientemente, tratas de reforzar esa creencia, aún cuando, conscientemente tratas de romper esa cadena de dolor. Por favor entiéndase, tu creencia de que la vida es una cadena de dolor o de felicidad estará solo mientras vivas en la inconsciencia, pero no cuando estas con atención plena.

La Relación entre Conciencia y los Pensamientos en tu Espacio Interior.

Si normalmente disfrutas con los pensamientos lujuriosos, entonces, cuando tienes ese tipo de pensamientos, llegas a la realización de; 'Yo existo'. Si normalmente disfrutas con los pensamientos violentos, cuando tienes esos pensamientos en tu sistema, te sientes vivo y sabes que existes. Eso es lo que yo llamo, un círculo vicioso; tú le atribuyes poder a la negatividad y la negatividad te trae de vuelta a la vida; tú le atribuyes más poder aún a la negatividad y ésta mayor negatividad te revive la percepción de excitación.

La cadena que no existe

La cadena de dolor atrae incidentes dolorosos a tu vida

Existe una hermosa analogía de Ramana Maharishi, un maestro iluminado de India. Un perro mordía un hueso seco, mientras lo hacía, algunos fragmentos del hueso le lastimaron la boca haciéndole sangrar. El perro creía que la sangre venía del hueso y hasta disfrutaba de ésta, de forma que continúa mordiendo el hueso por el placer de la sangre, sin darse cuenta de que la sangre venía de su propia boca y no del hueso.

Si la violencia te excita, tú esperas esa clase de incidentes en tu vida. Si el dolor te mueve, si creas una cadena de dolor en tu vida, esperas esa clase de incidentes para reforzar tu creencia. Así funciona en general la psicología humana. Aunque la gente dice que quiere romper con la cadena de violencia, secretamente la alimentan.

Cadena de Dolor

Déjenme explicarles más en detalle. El dolor que tuviste hace diez años, el dolor que tuviste hace siete años, el dolor que experimentaste hace tres años y el que experimentaste ayer, son todos dolores desconectados, independientes entre sí,… son incidentes individuales. Tú conectas estos incidentes creando una cadena de dolor. Conectas todos esas cadenas de pensamientos, creas una cadena mucho mayor que todas esas cadenas, y empiezas a creer que: 'mi vida es puro dolor'. ¿Es cierto esto? ¡No! ¿Qué pasó con todos los incidentes agradables que experimentaste en los intervalos? Seguro, que hubo momentos de felicidad entre los dolorosos, pero simplemente te has olvidado de ellos. Nunca los seleccionaste ni los pusiste en una cadena. Entonces esa cadena, cualquier cadena, nunca fue verdadera, porque te enfocas sólo en un fragmento de tu biografía.

Primero archivas los recuerdos dolorosos con un objetivo práctico. Archivas todos tus dolores, digamos que para tu historial médico o para contárselos a tu doctor. Poco a poco, empiezas creyendo que todos los dolores que te han sucedido en tu vida están conectados. Decides que tu

vida es puro dolor; que tu vida es sólo sufrimiento, y creas un infierno para ti.

Por ejemplo, hasta ayer tú solo caminabas, no podías volar. Tú sabes en función de tu pasado que nunca has podido volar; que sólo has caminado. ¿Podrás creer de la noche a la mañana que puedes volar? No puedes. Tú sabes que mañana sólo podrás caminar.

Confías sólo y exclusivamente en tus recuerdos de experiencias pasadas, y a partir de ellos predices tu futuro, eliminando así otras muchas nuevas posibilidades.

Cadena de Felicidad

La felicidad que experimentaste hace diez años, la que experimentaste hace tres años, y la de ayer, son todas independientes, individuales y desconectadas, cadenas de pensamientos que has creado. En el presente, conectas todos los pensamientos y creas aún otra cadena mucho mayor de felicidad.

Puedes asociar tu felicidad con un objeto, una persona, un espacio, como un lugar de vacaciones en particular. Ahora, tratarás una y otra vez de traer a esa persona, objeto o espacio, a tu vida. Inténtalo todo lo que quieras, pero no podrás experimentar la misma felicidad de nuevo. Esto te lleva sólo a una sensación de mayor dolor.

La cadena de Dolor o de Felicidad – Ambos te Llevan al Sufrimiento

En la vida creamos constantemente ya sea cadenas de dolor o cadenas de felicidad. Una vez que creas una cadena de dolor, tratas de romperla. Si creas una cadena de felicidad, tratas de prolongarla. Pero no entiendes que no puedes ni prolongar la cadena de felicidad ni romper la cadena de dolor –simplemente, porque la cadena misma no existe. Es sólo un recuerdo selectivo. La cadena misma está en tu imaginación.

Los pensamientos son como burbujas en una pecera

No existe conexión lineal entre un pensamiento que tenemos y otro . La única relación entre los pensamientos es que vienen de la misma fuente, pero nosotros conectamos constantemente un pensamiento con el siguiente de una forma lineal.

Igual que las burbujas en una pecera suben desde el fondo, nuestros pensamientos suben de la misma manera. Cuando una burbuja alcanza la superficie del agua, la siguiente burbuja comienza su ascenso y entonces la tercera le sigue. Debido a que las burbujas ascienden a gran velocidad, parece que es una corriente continua, pero realmente siempre existe un espacio entre las burbujas.

Al igual que las burbujas, también nosotros experimentamos un espacio neutral entre dos pensamientos.

Debido a que este espacio neutral entre los pensamientos es tan pequeño, pensamos que todos los pensamientos están conectados y que forman una cadena. Pero siempre existe un espacio entre ellos.

Déjenme contarles acerca de un incidente que sucedió:

Un hombre de mediana edad vino a decirme: -Voy a divorciarme de mi esposa. Bendiga Ud. mi decisión, por favor.- Yo le contesté: - Yo solo bendigo matrimonios. ¿Por qué quieres divorciarte de tu esposa?-...él contestó:- Por favor deme su bendición para divorciarme, pues he sufrido mucho.- Le digo: -¿Qué te hizo venir a mí a pedir la bendición para divorciarte? El sufrimiento siempre es dar y recibir. No sólo tomar. Tú también habrás hecho sufrir a tu esposa algunas veces. Dime la verdad de lo que sucede y analizaremos juntos la situación.
Él contestó:- No se cómo decidir cuál de los incidentes por el cual comenzar a contarle, y cuáles reservarme. ¡Hay tantos! Desde el primer día, ella ha estado torturándome; ni se imagina todo lo que he tenido que soportar. Entonces comenzó a contar un incidente del comienzo de su matrimonio.
En las aldeas de India, cuando se celebra un matrimonio, los recién casados tienen la tradición de colocar un anillo dentro de una vasija llena de agua. Entonces la pareja pone las manos dentro de la vasija y juegan a ver quién encuentra el anillo primero. El primero que lo encuentra gana.

La única relación entre los pensamientos, es que tienen el mismo origen.

Estos jueguecitos se crean para que los futuros cónyuges se conozcan, ya que algunos matrimonios son acordados por los padres, quienes deciden casar a sus respectivos hijos, siendo el primer encuentro entre los contrayentes el día de la boda.

El hombre dijo: -Durante el juego, ella me arañó la mano. Con sus uñas, me arañó.- Luego empezó una larga historia acerca de cómo desde entonces, ella ha planeado todo para fastidiarlo. Por motivos prácticos, desde el primer día del matrimonio, él creó un archivo, como un informe policial.
Después de contarme dos o tres de los incidentes, le dije: Pare de contar. Si éste es el caso, ella debería de estar más contenta que tú de la separación. Es muy difícil vivir con alguien que mantiene un recuento tan extenso y detallado en la cabeza.

En cualquier momento que ella hace algo, este hombre estaría buscando en sus archivos. Entonces, finalmente comentó la razón por la cual quería divorciarse y dijo: "Ella me manchó la ropa con café". Le dije, "que manchara tu ropa con café no puede ser el motivo para divorciarse". El contestó, "No no Swamiji, no lo ves. Hoy es café y mañana será ácido". Dijo esto literalmente. No entendí la conexión, le respondí, que como podía conectar el café con el ácido. De nuevo él dijo: "No, no Swamiji, usted no sabe."

Puede que parezca exagerado, y hasta que se rían cuando escuchen esto. Pero si observan su vida profundamente, verán que hacen lo mismo; crear constantemente conexiones ilógicas. Se olvidan de ver los incidentes como incidentes independientes.

Si tan sólo aprenden esta sencilla técnica de 'unclutch', podrán retener una cantidad significativa de energía en su sistema, en su ser, y, como consecuencia, podrán ser mucho más efectivos, productivos y creativos. Sus relaciones serán mucho más amistosas ya que no estarán conectando incidentes que no están relacionados. No se sentirán agobiados por la gente o las expectativas que tengan acerca de ustedes. Tendrán disponible un gran espacio interior con el que pueden satisfacer tanto sus necesidades como las necesidades de los demás. También sentirán una gran compasión y podrán entender porqué están sufriendo los demás. Sólo eres grosero con la gente cuando no entiendes porqué sufren. Cuando haces "unclutch", tienes la habilidad de aceptar a los demás en tu espacio interior y te vuelves compasivo automáticamente. Tu vida cobra otra calidad y te conviertes en una persona diferente en el mundo.

Nunca es lo 'Mismo'

Todos los sucesos en nuestras vidas están desconectados entre sí, incluso las actividades diarias como el comer y beber. Por derecho propio, todas y cada una de las experiencias son independiente entre si. Haber bebido agua ayer y tomarla hoy, son dos incidentes completamente diferentes.
La comida que comiste ayer y la comida que comes hoy son diferentes, aunque parezcan físicamente iguales, pero la mente crea una cadena entre los dos incidentes y dice; 'como la misma comida todos los días'.
Que quede claro. Tú no comes la misma comida todos los días. Puede que utilices la misma

palabra ‘comer’ para las dos experiencias, pero no son la misma experiencia. Que no te confundan las palabras que usas. La comida de ayer, la de hoy y la de mañana, son incidentes y experiencias separadas. Son incidentes completamente independientes y están desconectados entre sí.
Un incidente muy hermoso de la vida de un maestro iluminado de India Central:
Durante los últimos diez años de su vida, los doctores le pidieron que comiera una clase de comida en particular, y no se le permitía comer nada más que eso. Tenía que comer la misma clase de comida tres veces al día, todos los días.
Después de dos años la persona que cocinaba para él se quejaba; ‘Maestro, yo estoy aburrida de cocinar la misma comida, ¿Cómo es posible que usted pueda comer la misma comida día tras día?
El maestro simplemente sonrío y dijo: -No estoy comiendo lo mismo a diario, ¿Cómo puede ser la misma comida? Sólo puedo comerme esta comida hoy. La comida de mañana será totalmente diferente.
La vida es nueva en cada momento. Es la mente la que hace que parezca repetitiva, aburrida y mundana.

Simplemente suéltalo…¡Y podrás volar!

Durante mis días de peregrinaje espiritual en los bosques del Norte de India observé que los cazadores usaban una trampa para atrapar a los pájaros. Ataban un lazo enredado y tensado, luego en medio del lazo colocaban un pedazo de madera y lo colgaban entre dos árboles. Al lazo se le hace un nudo para sostener el pedazo de madera. Así es cómo los cazadores atrapaban a los pájaros.
Puedes pensar, ¿Cómo es posible que puedan atrapar a los pájaros con sólo un pedacito de madera? Realmente, todo lo que hacen es colgar esa maderita, entre los dos árboles, usando esta soga. Eso es todo. Cuando los pájaros se posan en la madera el mismo peso del pájaro en el palito hace que el pájaro quede boca abajo. Ahora el pájaro boca abajo, se aferra al palito.
En el momento en que se da la vuelta, pierde el sentido del equilibrio y se asusta, y por lo mismo se agarra con más fuerza, como si su vida dependiera de ello. Al estar colgado boca abajo, piensa; ‘Si me suelto del palo, ¿qué me sucederá? Caeré y moriré.

La vida es nueva a cada momento. Es la mente la que te hace verla repetitiva, aburrida y mundana.

No existe en la historia ningún dato de que ningún pájaro haya caído y se haya roto la cabeza! Pero el pájaro no tiene la inteligencia para darse cuenta de esto, y sigue agarrándose al palo sin soltarlo. Al no soltarse, al no dejarlo ir, no sólo pierde su libertad, sino que pierde también la vida, ya que, al final lo atrapa el cazador.
Igual que el pájaro, tú tampoco te das cuenta de que si tan sólo dejaras a un lado tu mente te convertirías en un Paramahamsa [49]. En ese mismo instante puedes liberarte y empezar a volar. De la misma manera que el miedo que siente el pájaro lo hace aferrarse a ese pedazo de madera, tú te aferras también a tu mente. Tu miedo y el miedo del ave es lo mismo. Ambos creen que no son capaces de soltarse, porque si lo hacen pueden morir. De la misma forma, se aferran a su mente y sienten; 'No puedo abandonar la mente, pues si lo hago, si empiezo a confiar que soy un ser de mente desconectada, independiente, de pensamientos ilógicos, … puede ser que me pierda'.

El cazador viene cuatro o cinco horas más tarde, toma el pájaro, lo pone en la jaula y se va con la presa. Ahora el pájaro no goza de libertad para volar, ni del palito para balancearse. El pobre pájaro no sabe que si tan sólo se suelta del palo, puede volver a volar.

De la misma manera, tu te aferras a cualquier cosa que crees que forma tu identidad y seguridad; tu educación, tu mente, tu vida, tus relaciones, o el balance en el banco. Yama, el señor de la muerte, al final vendrá y te arrebatará de esa agarradera –tu identidad-. Entonces ni podrás ser un Paramahamsa un alma liberada, ni podrás seguir aferrado a tu identidad. No tendrás tu libertad, ni tendrás tampoco a qué aferrarte, a esa identidad a la cual te agarras con fuerza, porque ese palito al cuál te aferras es en si mismo una ilusión.
Déjame que te diga, si el pájaro suelta el palo y se relaja, puede que por un momento vacile mientras recobra el equilibrio, pero no se caerá ni morirá. Cuando suelta el palo, caerá por unos segundos; entonces se reajustará y volverá a volar.

[49] Paramahamsa – Literalmente significa Cisne Supremo. Título otorgado a seres iluminados.

Al soltarlo, no caerá, ni morirá, simplemente se convertirá en ¡Paramahamsa!

En ese momento, confía en ti. No te preocupes por perder tu identidad. Confía y abandona tu identidad. Te volverás un Paramahamsa y te liberarás. Todo lo que necesitas hacer es confiar en que ya eres un ser unclutch aún cuando no lo creas, ni confíes, ¡esto es simplemente la verdad!

La red de seguridad del Sangha

Cuando te desconectas sucederán cambios revolucionarios en tu vida, en tu manera de pensar, en la manera de tomar decisiones, en tu rutina diaria, y en general en tu estilo de vida. Pasar con valentía por esa revolución, por esa transformación por la que pasas, es lo que yo llamo tapas o penitencias.

Durante mis años de peregrinaje, en raras ocasiones he visto pájaros colgando del palito en la trampa. Un pájaro que una vez también cayó en la trampa pero que tuvo el valor de soltarse, viene y le dice al pájaro atrapado: -Oye, suéltate, relájate!, a mí también me pasó eso una vez. Tuve el mismo problema, y cuando me relajé, simplemente empecé a volar de nuevo. Sólo necesitas dos o tres segundos para recuperar el equilibrio. Cuando me abrí a la posibilidad no me rompí la nuca ni me maté. Solo me liberé. Libre como un pájaro de nuevo. Anda…hazlo, ¡suéltate!- Pero el pájaro colgado no lo creyó.

Entiéndase que es responsabilidad del pájaro liberado, liberar a otros pájaros. Tiene la responsabilidad de ir a hablar con el pájaro atrapado y decirle; 'Libérate'.

Yo soy ese pájaro liberado y he creado una red de seguridad, para que aún si te cayeras, no te lastimes. ¡Relájate! ¡Suéltate! Y empieza a volar. Como ves, el Sangha, la comunidad del maestro, es esa red de seguridad y aún cuando caigas no sufrirás daño alguno.

Lo primero es que no te caerás. Pero además, está el sangha, la comunidad espiritual, que se crea para darte más seguridad. Así, Yo los invito a venir y experimentar el *sangha.*

Entiéndase, que la responsabilidad del pájaro liberado es liberar a los pájaros atrapados para ayudarlos e inspirarlos para que se liberen a sí mismos.

La historia del mono

Al Igual que la trampa de los pájaros, los cazadores tienen trampas para cazar monos, utilizando una caja. En ella ponen un dulce con una pequeña apertura, y el mono mete la mano dentro por la hendidura pequeña y toma el dulce. Mientras que el mono sostenga el dulce en la mano, no podrá sacarla, porque el puño con el dulce es más grande que el agujero en la caja.

Mientras que el mono tenga el dulce en la mano, no podrá sacar la mano.

Si el mono suelta el dulce, puede sacar la mano y liberarse, pero el mono no tiene la inteligencia suficiente para darse cuenta de esto.

Lo único que tienes que hacer es confiar en que ya eres un ser *unclutch*–aunque no lo creas, esta es la verdad.

Se aferra al dulce y no puede escapar. Si permites que te llegue el mensaje de este cuento, te desconectarás de tus patrones inmediatamente y te liberarás en este mismo instante.

Viviendo Intensamente en el Presente

Por tu Naturaleza Renuncias a Cada Momento

Afortunadamente, por naturaleza, sólo puedes tener un pensamiento a la vez. En el momento en el que un nuevo pensamiento entra en tu sistema, el pensamiento anterior ha perdido su poder o influencia sobre ti. Si te llega un nuevo pensamiento significa que ya has renunciado al pensamiento anterior, ya que no puedes tener dos pensamientos a la vez.

Una bella historia contada por Ramakrishna Paramahamsa

Un rey que se encontraba en una fortaleza fue atacado por una poderosa armada con dos millones de soldados. El rey solo tenía a dos o tres hombres con él y se sentía temeroso.

'*Dos millones de soldados, y yo estoy solo'. ¡Me matarán!*

El consejero real le dijo; 'No se preocupe mi Rey. Abra sólo una puerta, pues así sólo una persona podrá entrar a la vez. Mientras lo hacen, nos ponemos de este lado de la puerta y los mataremos uno a uno. No trate de pelear con toda la armada'.

Si piensas que todos tus enemigos están unidos, empezarás a tener miedo sin necesidad. No es posible tener dos pensamientos a la vez, lo que significa que cada pensamiento es reemplazado por el próximo pensamiento.

Voy a repetirlo; lo primero es que sólo es posible tener un pensamiento a la vez.

Lo segundo; a menos de que se vaya el primer pensamiento, el siguiente pensamiento no puede entrar.

Tercero, es que, … si alguien viene y me saca de aquí y toma mi asiento, seguramente que es más poderoso que yo. Cualquier pensamiento que viene y empuja al pensamiento anterior es más poderoso que el primero. Esto significa que cualquier pensamiento que nos viene ahora está cimentado en el momento presente y tiene más poder que el pensamiento al que hemos renunciado, con indiferencia de cuál haya sido este.

Por naturaleza, estás renunciando en cada momento y no necesitas aprender a renunciar. Lo que quiero decir por medio de la palabra 'renunciar', es que en cada momento 'sueltas', dejas ir un pensamiento después de otro. Sólo entonces puedes permitir que nuevos pensamientos entren en tu sistema. En cada momento tu espacio interior se está limpiando de viejos pensamientos.

Los pensamientos están continuamente renunciando a ellos mismos. Lo único es que cuando crees que tus pensamientos están conectados, tienes el problema de conectarlos y sufres por esa cadena que has formado. Tu creencia de que tienes algún problema es en sí el único problema.

A cada momento tu espacio interior se purifica con los nuevos pensamientos. Si permites que este proceso continúe, sucederá por sí sólo y se limpiará a si mismo. No hay necesidad de que tú limpies tu mente. Todo lo que necesitas hacer es salirte de tu sistema para que el sistema mismo pueda actuar por su cuenta.

Algo verdaderamente importante que debes de saber es que, aunque quieras, aunque lo intentes conscientemente, no puedes poseer o aferrarte a tu sufrimiento por mucho tiempo.

Incluso si tratas de atraparlo y sostenerlo, no podrás, porque, continuamente los pensamientos que creaban sufrimiento, también son reemplazados por nuevos pensamientos. En verdad, para aferrarse al sufrimiento necesitarás mucho más esfuerzo por tu parte, ya que los pensamientos están fluyendo constantemente.

Permite que Tus Pensamientos Sean Reemplazados

Tu capacidad de traer nuevos pensamientos, prueba en sí que tienes el poder de abandonar los pensamientos viejos. El problema es que, en lugar de observar cómo los nuevos pensamientos fluyen a través de ti, tratas de traer los viejos pensamientos a tu sistema. Es como traer los correos electrónicos que has desechado de vuelta a tu buzón. ¿Hay alguna razón para traerlos de nuevo? No. Si constantemente traes los viejos pensamientos, estarás sólo creando sufrimiento.

Entiende que, si alimentas la verdad de que cualquier sufrimiento puede ser reemplazado por un torrente de nuevos pensamientos, esto se convertirá en tu realidad. No habrá más sufrimiento. Pero si continúas diciendo; 'No, no importa cuánto reemplace, pues el sufrimiento regresa', esa será tu realidad. Si alimentas el pensamiento de que el sufrimiento va a regresar, entonces, claro que regresará. Pero, sin embargo, si alimentas el pensamiento de que se irá, se irá.

Lo único que necesitas hacer es entender que si al menos reemplazas un pensamiento en tu espacio interior sin regresar al pensamiento precedente, esto te dará confianza en ti mismo; 'Yo ya lo he hecho por lo menos una vez'. ¡Si el pensamiento regresa diez veces, lo reemplazaré diez veces!, eso es todo. De pronto verás que los viejos pensamientos dejan de regresar.

Hay un bello incidente de la vida de Buda:

Buda dice; 'Cada vez que he dicho mientras meditaba: 'Me levantaré después de unas horas', nunca llegué a iluminarme. 'No voy a levantarme de aquí hasta que me ilumine. No me moveré de aquí aunque este cuerpo se seque.' En el momento en el que creó esa claridad tan fuerte, la auténtica *sankalpa* [50] *ocurrió*– y acto seguido se iluminó!

Tu espacio interior se está limpiando todo el tiempo de viejos pensamientos.

Cuando te sientas a reemplazar tu sufrimiento y piensas; 'Hoy lo reemplazaré diez veces. Si vuelve once veces, puedo continuar intentándolo mañana'. Entonces no sucederá nada. Ninguna transformación. Decide con claridad; 'Hasta que dejen de volver, voy a reemplazar los pensamientos negativos'. A eso le llamo yo tener valor.

Soluciones para Problemas Físicos Mentales y Emocionales.

Cuando estamos 'unclutch', lo primero que sucede es un efecto sanador interior, una paz y un silencio profundo dentro de nosotros.

Segundo, esa sanación interior empezará a manifestarse como bienestar físico, que es nuestra salud.

Tercero, de forma natural comenzará a notarse y a manifestarse igualmente en nuestras relaciones.

Cuarto, debido a estos tres hermosas sucesos, nos volveremos más creativos y productivos.

Soluciones para Enfermedades Crónicas

La gente viene a decirme; "Swamiji, en los últimos veinte años he tenido dolor de rodillas". No, no puede ser. Entiéndase por favor, que en realidad esto no es verdad. No estoy siendo

[50] Sankalpa –Voto o decisión.

irrespetuoso o incrementando tu sufrimiento al decir que todos tus problemas están sólo en tu cabeza. Sólo te digo la verdad: todos tus problemas están en tu cabeza. Sólo estoy estableciendo esta verdad.
El dolor de rodilla que experimentaste hace dos años, el que experimentaste hace un año y el que sentiste hace dos meses o el de hace dos horas, son experiencias independientes. Pero los conectas y concluyes que has estado teniendo dolor de rodillas durante veinte años. ¿Es realmente cierto que has tenido dolor de rodilla continuamente durante veinte años? ¿Qué sucedió con esos momentos de no-dolor intermedios? Lo que necesitas entender, y esto es muy importante, es que debido a que conectas y ves todos esos incidentes como un único y continuo incidente, bloqueas la posibilidad de sanarte a tí mismo.

Soluciones para la Depresión

La depresión que sucedió hace un mes, la que sucedió hace un año, y la que sucedió hace tres años, son independientes, individuales y desconectadas. El problema es el mismo que con el dolor físico. Empiezas a conectarlos y concluir que has estado continuamente deprimido durante todo ese tiempo, y has creado la idea de que has tenido una vida depresiva. Entonces empiezas a pelear con esto, lo que a su vez te trae más pensamientos depresivos.

Imagínate que tienes a una persona sentada frente a ti; alguien que consideras que es tu enemigo. De pronto, si te das cuenta de que tiene la cabeza separada, y sus piernas y manos también, ¿sentirías las mismas ganas de pelear con él o ella? No, no valdría la pena. Ni siquiera tiene una existencia sólida cómo te imaginabas. ¿Entonces quién está ahí para pelear? De la misma manera, cuando te imaginas que tienes enfrente de ti un gran problema, que una persona muy grande está frente a ti, empiezas a pelear y a meterte en más problemas. Tu depresión no es un gran enemigo como te imaginas. Es como el caso de la persona desmembrada, en el que eres tú el que junta las partes y le das vida. Tu pelea con la depresión es la raíz y la causa de tu depresión.

En Ramayana [51], hay una historia. Cualquiera que se pare frente al rey mono Vali [52] y pelee con él, pierde la mitad de su poder y se lo otorga a él. De la misma forma, quien quiera que se enfrente a pelear con sus cadenas de pensamientos, pierde su poder, que se desplaza a reforzar la cadena misma.

En el momento en que te desconectas de esa cadena, experimentas ese espacio neutral y tu

[51] Ramayana – Épica Hindú, acerca del príncipe Rama. La versión original escrita por un sabio poeta Valmiki.
[52] Valí –El rey mono en la épica Hindú, Ramayana, quien mató al príncipe Rama.

interior comienza a sanar. En el momento en que tu interior empieza a sanar, el físico también sana.

No trates de renunciar a tu depresión, porque por naturaleza, ya estás renunciando y se está disipando de tu mente. En el momento en que tratas de eliminarla, lo único que logras es prolongarla y darle más vida.

Entonces, si tienes una profunda depresión, ¿dejarías de ir a la oficina? No. Puede que cargues con la depresión en tu mente pero tu cuerpo se mueve y puede trabajar; tal vez no será tan productivo o eficiente, pero tu cuerpo se puede mover.

En lugar de 'vivir deprimido', yo digo 'vive unclutch'.

Cuando tenemos una depresión, no nos preguntamos, ¿si estoy deprimido, cómo puede moverse mi cuerpo? La depresión se vuelve parte de nuestra vida. Al principio, tal vez te hagas preguntas como; ¿Cómo puedo permanecer 'unclutch'?, ¿Cómo puedo mover mi cuerpo? Entiende que el recordar constantemente que debes 'unclutch' no interfiere con tu mente o los movimientos de tu cuerpo. Sólo te libera de la depresión porque permite que los pensamientos depresivos afloren y desaparezcan sin apegarse a ellos.

Soluciones para las adicciones

¿Qué es una adicción? Es el comportamiento o la acción que, si no la haces, sientes terriblemente que te estás perdiendo algo. Pero, si lo haces, no sentirás felicidad o placer alguno, sino que será algo mecánico. Adicción quiere decir, creer que el placer o éxtasis sucede debido a algún objeto, persona, o situación.

Entiende que esto es la adicción: tratar de prolongar la cadena de felicidad por medio de su re-creación. Traes la misma persona, situación, incidente o suceso a tu vida una y otra vez, sabiendo de antemano que no vas a poder encontrar la misma felicidad. Algunas personas son adictas a las fiestas, algunas a fumar o a beber,… hay tantas adicciones.
Recuerden que cuando reviven una situación una y otra vez, ésta no les proporcionará el mismo entusiasmo que tuvieron la primera vez. Esto no te lleva a la felicidad, sino a la adicción. La primera vez que pruebas un dulce, es una experiencia maravillosa. Pero si continúas comiendo más y más dulce, no tendrás la misma experiencia, y si comes demasiado, lo aborrecerás para siempre.

Cuando veas los dulces dirás; 'Oh no, no más dulces que me sientan fatal'. De la misma forma, cuando conoces a una persona por primera vez, el entusiasmo es totalmente diferente. Más tarde, ese entusiasmo se apaga.

En lugar de 'vivir la depresión', Yo digo; 'Vive *unclutch*!

El fumar de hace dos días, diez años y veinte años, son incidentes completamente independientes. No están conectados. Cuando los conectas mentalmente y crees que tienes el hábito de fumar y que eres adicto a eso, la creencia misma crea una cadena. Entonces empiezas a pelear con eso. Es tu creencia lo que crea ese hábito. Si dejas esa creencia, el hábito te dejará a ti.

Si crees que es una experiencia agradable, continuarás fumando más y más. Si crees que es dolorosa, empezarás a pelear con la cadena. Sea cual sea la forma, no ganarás. Aún si crees que fumar es agradable, trata de fumar sin restricciones y observa cómo te sientes. Fumar e inhalar, no puede ser nunca una experiencia agradable.

Cuando fumas, observa, qué sucede en ese momento en tu espacio interior. No estás disfrutando de nada, solo estás tratando de escapar de algo. La excusa es fumar, y aunque no sea una sensación placentera, tratas de extraer felicidad de eso.

Si profundizas en tu vida y observas, entenderás que, ya sea fumar, sexo, dinero o cualquier otro placer, tratas de extrapolar la misma sensación de felicidad, aún cuando no sientas el placer que sentiste la primera vez. Tratas de consolarte a ti mismo; 'si esto es felicidad, que otra cosa sería la felicidad…' Tratas de encubrir la frustración y quieres creer que eso es felicidad.

Intenta con todas tus fuerzas dejar una adicción y verás que no puedes conseguirlo, o si lo dejas, será por miedo o por codicia, lo cual es incluso peor que la adicción. Si es el miedo o la codicia lo que te lleva a dejar de fumar, no estás haciendo nada bueno para tu conciencia, para tu espacio interior. Solo consigues dañarte a ti mismo aún más.

Puede que hayas dejado de fumar, pero el miedo y la codicia que te llevaron a dejarlo, se agregará a tu interior. Por lo menos, al fumar sólo destruyes tu cuerpo, pero el miedo y la codicia destruirán todo tu ser, vida tras vida. En el próximo cuerpo, llevarás ese miedo y esa codicia. El hábito de fumar, puede que no te alcance en el próximo cuerpo, pero la emoción del miedo y de la codicia llegará y alcanzará tu próximo cuerpo. Entonces, lo mejor es que dejes la idea de que tienes una adicción, y así la adicción te dejará a tí.

Unclutch –Trabaja Inteligentemente, No Duramente.

En el momento en que oyes '*unclutch*', el primer miedo que tienes es; 'Si empiezo a vivir sin conectar los pensamientos, ¿quién va a pagar mis facturas? … Puedo perder todos mis bienes…, puedo olvidarme de donde guardo el dinero…, Tal vez no me sea posible vivir exitosamente en la sociedad. ¿Cómo realizaría mi trabajo? ¿Cómo cuidaría de todas las cosas? Es que estaré simplemente echado en la cama sin hacer nada… ¿Qué me motivaría ir a la oficina?

Yo te pregunto; ¿Por qué dejarías de ir a la oficina? En el momento en que preguntas esto, significa que dentro de ti existe algo de resentimiento o de venganza en contra de tu trabajo de

oficina. Es por eso que en el momento en que encuentras una excusa, quieres escapar de tu trabajo. Al preguntar esto, sólo expresas tu enfado y cómo te violenta tu rutina, nada más…La pregunta no tiene nada que ver con 'el estar *unclutch*'.

Si te haces esta pregunta, simplemente *unclutch* y duerme diez días. 'No hay nada de malo en eso'. Decide; 'Me voy a desconectar de ambas identidades. ¿Cuántos días crees que puedes dormir? ¿Cuántos días piensas que puedes estar inactivo? Sólo hasta que la energía de los '*tamas'* se acabe. Después, automáticamente empezarás a hacer algo.

Deja la idea de que tienes una adicción y la adicción te dejará.

Aún si no tienes el sentido de responsabilidad o comportamiento derrotista, 'mantente en un estado de *unclutch*', por unos cuantos días. Entonces entenderás y experimentarás que cuando estas '*unclutch*', no tienes una actitud de pereza o de pasividad. Mentalmente estarás en silencio, pero físicamente estarás activo y vibrante.

Cuando te encuentras en este espacio de actitud irresponsable o de derrota, mentalmente estás muy activo pero físicamente estás cansado. Cuando estás "*unclutch*", físicamente estás activo y vivo, pero mentalmente estás en silencio.

Verás, 33% de tu cuerpo es *sattva* [53], silencio puro, 33% es *rajas* [54], inquietud y el otro 33% son *tamas* [55], sueño profundo, pereza. Ahora mismo, lo primero que temes, si estas *unclutch*, es que te puedes volver tamásico, una persona perezosa.

Unclutch! Ese 33% de tu cansancio o pereza se agotará rápidamente. Desaparecerá de tu sistema dentro de unos cuantos días. Entonces empezarás automáticamente a trabajar desde tu inteligencia innata. No tienes que estar motivado por el miedo o la codicia para vivir tu día a día.

No quiero decir con esto que deben de dejar de pensar. Solo estoy diciendo, que cuando se encuentren *unclutch*, cualquier pensamiento que tenga que suceder, sucederá automáticamente. Al principio, cuando estás *unclutch*, sentirás como si no tuvieras pensamientos. Más tarde entenderás, aún después de estar en el estado de *unclutch*, que cuando es necesario **pensar**, la mente está desconectada. Cuando no es necesario **pensar**, la mente está desconectada. Tu mente se usa como un instrumento, no como un jefe o maestro.

Podemos vivir puramente de inspiración, pero el problema es que nunca se nos ha infundido la confianza para hacerlo. Nunca se nos ha transmitido el valor de que es posible vivir solo de

[53] Rajas – Una de las tres gunas o atributos de la naturaleza. Atributo de agresión.
[54] Satva - Una de las tres gunas o atributos de la naturaleza. Atributo de Acción pasiva.
[55] Tamas –Una de las tres gunas o atributos de la naturaleza. Atributo de Inactividad.

inspiración. Algunas veces verás que sin razón alguna tú irradias entusiasmo, inteligencia. A eso es lo que llamo inspiración. Puede que dure solo un momento, pero tienes que darte cuenta de que ese momento puede convertirse en un estilo de vida para ti. Si te mantienes '*unclutch*, una continua inspiración sucederá en tu vida. *Unclutch* directamente enciende la energía de tu ser. Esta energía es la energía de la inspiración, del ser *unclutch*.

¿Eres 'tú' necesario para gobernar tu vida?

Entiende algo muy importante. Tenemos una inteligencia automática, que puede gestionar nuestras vidas, que puede cuidar de nuestras responsabilidades cotidianas. No sólo puede conducir nuestras vidas, sino que también puede mantenerlas, extenderlas, y ampliarlas, en todo el sentido de la palabra.
Pero la sociedad te condiciona desde muy joven, y te enseña que no puedes dirigir tu vida sin planearla, sin miedo o avaricia. Te priva de tu autoestima. Te hace perder confianza en que puedes guiar tu vida espontáneamente, sin miedo ni avaricia. Y por eso tratas de inyectarte avaricia y miedo. Tratas de usar el miedo o la avaricia como combustible para que tu vida corra, para darle vida a tu vida.

Que quede claro. Tú no puedes dirigir tu vida basándote en el miedo y la avaricia, y si lo haces, sentirás una constante irritación. Desde por la mañana hasta por la noche, desde el momento que te despiertas hasta que te vayas a dormir, estarás constantemente irritado. Simplemente esperas una excusa para poder explotar. Un pequeño roce, será suficiente y estarás listo para saltar sobre la otra persona y atacarla, verbal e incluso físicamente. La otra persona no tiene ni siquiera que cometer un error, pues el simple hecho de cruzarse contigo hace estallar tu ira. Esto sucede debido a la tensión que hay en tu vida por el miedo y la codicia.

Si tan sólo te relajas, la inteligencia automática de la Existencia guiará tu vida de una forma hermosa, y tus acciones serán impulsadas directamente por la energía Existencial.

Técnica – 'Yo no soy el hacedor'

Ashtavakra [56] dice; Tú, que has sido mordido por la gran serpiente negra del egoísmo 'Yo soy el hacedor'. Bebe el néctar de la fe 'Yo no soy el hacedor' y sé feliz.

Ashtavakra le dio esta técnica al rey y buscador espiritual, *Janaka* [57]. Entiéndase que el simple hecho de pensar 'Yo no soy el hacedor', o tener fe en que 'Yo no soy el hacedor', no te liberará

[56] Ashtavakra –Un sabio védico e iluminado, que nació con ocho deformaciones en el cuerpo. Es el autor del Ashtavakra Gita.

directamente. Esta técnica por sí misma no te liberará. Lo que hará es que te cansará, ya que no serás capaz de recordar que "no eres el hacedor" continuamente y sin pausas. En el momento que entiendes que no eres capaz de recordar todo el tiempo "no soy el hacedor", acabarás completamente frustrado y dejarás a un lado la mente, y en el momento que la dejes, la verdad de que 'tú no eres el que hace', se convertirá en una realidad en ti. Esta es en realidad la técnica que se sugiere aquí.

Unclutch –Una purificación de uno mismo y una técnica evolutiva

Unclutch consiste en un entendimiento muy sencillo. Lo único que tienes que hacer es acordarte de *unclutch* cada vez que empieces a dar significado a los viejos pensamientos o cuando conectes los viejos pensamientos, y estos empiece a molestarte. Entonces, *unclutch*!

No origines, mantengas o destruyas ningún pensamiento. Si dejas de hacer estas tres cosas, eres un Ser Supremo, ¡*Parabrahma!* [58]

Unclutch, es un método de auto-purificación. Para que una técnica pueda ser de auto-purificación y liberación, en el momento en el que te haces más sutil, la técnica también se vuelve sutil por sí misma. *Unclutch* es una de estas técnicas.

Si te mueves de acuerdo con el miedo y la avaricia, estarás irritado todo el tiempo.

La técnica que no se vuelve sutil por sí misma, permanece en un nivel básico. Si no puede aniquilarse a sí misma, si la técnica no es capaz de cometer suicidio, ella misma te mataría a ti. Lo bello con la técnica de *unclutch*, es que se convierte en más y más sutil a medida que tú mismo te vuelves más sutil, hasta que, finalmente, acaba disolviéndose.

Técnicas de Meditación

Unclutch – En cualquier momento, en cualquier lugar

Cuando te sientas, de forma natural aparecerán algunos pensamientos. Cuando veas venir un pensamiento, no le des significado alguno. Le das significado si lo conectas con el pasado. Sin

[57] *Janaka-* Un rey de la India del reinado de *Vida ha cuya capital era Mithila,* mayormente conocido por su generosidad e imparcialidad.
[58] Parabrahma – Ser Supremo

darle ningún significado, sólo recuerda *unclutch*, y observa qué pasa. En el momento en que te acuerdes, 'Voy a *unclutch* de este pensamiento, no le daré significado alguno'; por unos segundos se creará un espacio de silencio. En el momento en que te das cuenta de que está este silencio, esto se convertirá en un nuevo pensamiento. Entonces, *unclutch* también de este pensamiento.

Entonces, de nuevo habrá una pausa durante unos segundos. Luego aparecerá un nuevo pensamiento: 'Estoy en silencio', o 'estoy *unclutch*'. *Unclutch* de este pensamiento también. Esta pausa debería de ser cada vez más larga. Esta es la idea.

La naturaleza de la mente es dispersarse después de unos minutos. Así, en el momento en el que te das cuenta de que la mente está divagando, entonces *unclutch*. No hay necesidad de que te sientas culpable o angustiado porque la mente se haya distraído. En el momento en que te des cuenta, ¡*Unclutch*! Nada más.

Al principio puede ser un proceso muy duro, como una pelea directa. Tal vez tengas que repetir la palabra '*unclutch*' como un 'mantra' [59]. Pero en unos segundos verás que se convierte en un proceso muy sutil.

Al estar *unclutch*;
Cada momento será nuevo.
Cada momento será de éxtasis.
Cada momento será de gozo.
Cada momento será emocionante.
Unclutch es la fuente de la dicha interminable, dicha eterna –
nithyananda spurana [60].

[59] Mantra – Literalmente significa; 'aquello que muestra el camino'. Cántico sagrado que tiene un efecto vibratorio, positivo y poderoso.
[60] *Nithyananda Spurana* – Dicha eterna, floreciente.

Se Puede Romper el Ciclo del *Karma*

Si realmente somos capaces de manejar nuestra mente con el entendimiento de que es la mente la que conecta los pensamientos en cadenas de dolor o de placer, y nos mantenemos "unclutched", desconectados, podemos permanecer en lo que Buda llama "mente alerta". Podemos quedarnos en un estado consciente y en el momento presente. Son nuestros pensamientos los que nos llevan constantemente del pasado al futuro, y de nuevo al pasado, y no nos permiten descansar en el momento presente.

Entiende muy bien, cuando estamos en el momento presente, podemos permanecer fuera de problemas, sin miedo ni ambición. Podemos actuar sin miedo ni ambición. Tal vez te preguntarás cómo es posible. ¿Cómo puedo motivarme a hacer algo si no tengo el deseo? No hay necesidad de motivación. ¿Acaso crees que es la motivación la que te hace respirar o digerir tu comida? Es la energía inteligente que se encuentra dentro y fuera de nosotros la que nos permite vivir y crecer. No vivimos por nosotros mismos sino a pesar de nosotros mismos.

Cuando actuamos sin apego, nuestras acciones no tienen consecuencias, nuestras acciones no generan *karma.*

¿Qué es el *karma*?

Hay un verso hermoso en el *Isa Vasya Upanishad* [61]:

Om poornamadah poornamidam

Poornaat poornamudachyate

Poornasya poornamaadaaya

Poornamevaavashishyate

Del Todo se originó el Todo. Si quitas el Todo del Todo, solo queda el Todo. Por propia naturaleza, buscamos la Totalidad. Por naturaleza buscamos plenitud en cualquier cosa que hacemos.

Ya sea comiendo, bebiendo, brincando, leyendo, hablando, durmiendo o meditando, en cualquier actividad en la que nos involucramos, nuestro ser anhela experimentar completamente la actividad y envolverse totalmente en ella. ¿Acaso somos completamente conscientes de cada acción que realizamos? ¿Acaso somos conscientes en cada momento de nuestra vida?

[61] *Isa Vasya Upanishad* – Uno de los principales y más antiguos textos Védicos.

Una pequeña historia:

Un hombre viajaba en taxi hacia el aeropuerto. El chofer del taxi conducía rápidamente, aún en las curvas y las esquinas pronunciadas. El pasajero estaba asustado por su manera de conducir.

Finalmente, viendo al pasajero aterrado, el chofer dijo: "¿Por qué no hace usted lo que yo hago cuando doy las curvas? ¡Simplemente cierre los ojos!"

Cuando no estás completamente atento y presente en cada acción que realizas, la experiencia permanece en tu Ser como algo insatisfecho. La experiencia insatisfecha permanece dentro de ti y te lleva a reproducirla una y otra vez con intensidad para poder satisfacerse. Esto es el *karma*.

El *karma* es la acumulación de experiencias insatisfechas que se quedan en nosotros y nos llaman constantemente a satisfacerlas.

Cualquier cosa que hacemos y experimentamos intensa y profundamente, siempre deja nuestro sistema. Nos libera. Cualquier experiencia que no es completada, que no obtuvimos la culminación completa, que no obtuvo toda nuestra energía, atención y conciencia, permanece dentro de nosotros como un *karma*.

Aún cuando cargamos algún *karma*, en esencia somos plenos, Totales. Entonces, cualquier karma que no ha sido satisfecho, no puede quedarse dentro de nosotros por mucho tiempo. Intentará realizarse por sí mismo. Nos llevará una y otra vez a través de la misma actividad para conseguir la satisfacción. Cualquier deseo, cualquier experiencia incompleta en nuestro sistema permanecerá como karma hasta que se cumpla.

Pensamos, hablamos y hacemos cosas sin claridad, sin satisfacción y con una profunda ignorancia. Todas las acciones, palabras y pensamientos acumulados contribuyen colectivamente a la carga *kármica*, debido a que no nos dan completa satisfacción. Cuando no nos lleva a la plenitud, nuestro *karma* buscará la forma de satisfacerse.

Nuestros propios pensamientos, palabras y acciones se convierten en nuestro *karma* y nos incitan a realizarse de alguna manera.

El presente es la totalidad de todas las decisiones pasadas.

Entiende bien, ahora estás leyendo este libro debido a todas tus decisiones pasadas. Decidiste poner atención al libro del escaparate. Decidiste comprarlo. Y ahora decides sentarte a leerlo. La totalidad del conjunto de estas decisiones contribuyeron al hecho de que estés sentado y leyendo aquí.

La totalidad de las decisiones pasadas es tu presente. Ahora, aplicando la misma lógica, la totalidad de tus decisiones presentes será tu futuro.

Esa es la esencia de la teoría del *karma*: la totalidad de tu pasado es el presente y la totalidad de tu presente será tu futuro.

La totalidad de tu pasado es el presente. La totalidad de tu presente será tu futuro. El problema reside en que tomamos la mayoría de nuestras decisiones inconscientemente. Tomamos miles de decisiones de forma inconsciente. Es la razón por la cuál no logramos conectar la causa con el efecto.

Inunda tu sistema de pensamientos con más conciencia e inteligencia. Inunda tu capacidad de tomar decisiones con más atención, más conciencia.

En cualquier momento, el futuro está predestinado *condicionalmente*. El futuro se determinará según la totalidad de los eventos que han sucedido hasta ese momento - éste es el futuro predestinado. Pero es condicional. Existe un factor importante que puede cambiarlo y lo cambiará – es tu conciencia, tu voluntad.

Infunde tu capacidad de tomar decisiones con más atención, más inteligencia, más conciencia.

Una pequeña historia:

Había una vez dos hermanos que encontraron a un sabio conocido por su capacidad de ver el futuro. Los hermanos presentaron sus respetos y le pidieron si podía predecir su futuro. El ermitaño les aconsejó: "Puede que no sea bueno que sepan su futuro. Además su futuro puede cambiar más tarde, incluso si se lo digo ahora."

Los hermanos insistieron en saber su futuro. El ermitaño, viendo al hermano mayor dijo: "Tú te convertirás en rey en un año." Viendo al más joven le dijo: "Tú estás predestinado a morir en manos de un asesino dentro de un año." Los hermanos empezaron a caminar de regreso a casa. El más grande estaba muy contento mientras el joven estaba abatido.

Entonces el hermano mayor empezó a crear su mundo de fantasía, siempre soñando en convertirse en un rey. El más joven, quién estaba destinado a vivir menos de un año, solía pasar su tiempo en actividades espirituales. Usaba su tiempo para servir a los demás y muy pronto salió de su depresión.

Once meses pasaron. Un día, el hermano mayor invitó a su hermano a su casa. Él quería buscar un terreno para un gran palacio que pensaba construir, porque muy pronto sería rey. Mientras caminaban a través de una explanada, el hermano menor tropezó con una olla medio enterrada. Los hermanos escavaron para sacar la olla. Era enorme y estaba llena de monedas de oro.

El hermano mayor estaba emocionado y empezó a gritar: "¡Este tesoro es mío! Será para la construcción de mi palacio y reinado." En este instante, un bandido saltó de entre los arbustos, le propinó un golpe en la cabeza al hermano mayor y trató de arrebatarle la olla. El joven saltó para proteger al hermano cuando el bandido lo atacó con una daga que sostenía en la mano. Durante la lucha, el bandido dejo caer la olla y huyó.

El mayor estaba muy agradecido con su hermano por haberle salvado la vida y le ofreció la mitad de las monedas de oro. El joven rechazó con amabilidad, diciéndole que no iba a vivir mucho más en todo caso. El mayor con su tesoro recién adquirido, empezó a vivir una vida derrochadora, comiendo, bebiendo y viviendo muy alegre.

Pasó un año. No se veía señal alguna de la corona, y el joven gozaba de buena salud. Entonces decidieron visitar de nuevo al sabio. Al llegar le preguntaron: "¿Cómo es que sus predicciones estaban equivocadas?" El sabio tambien sorprendido fue a meditar. Entonces les explicó: "Les dije que su destino podía cambiar."

Miró al hermano mayor y dijo: "Tu destino cambió debido a tus acciones irresponsables en los últimos meses. La corona que ibas a obtener fue reducida a una olla de monedas de oro."

Ahora, viendo al hermano menor dijo: "Tu vida espiritual, confianza y entrega a la Divinidad cambió tu destino también. La muerte, en manos del asesino, se redujo a unas pequeñas heridas."

Entiende, el destino no es algo escrito en piedra. Realmente depende de cómo respondes a cada situación que se te presenta en la vida. Tu conciencia te dará inteligencia y valor para cambiar el curso de los eventos en tu vida.

Karma y PPS

Si no conoces tu pasado completamente, repetirás las mismas cosas en el futuro. Si tus Pensamientos Por Segundo (PPS) pudieran reducirse y pudieras conocer tu pasado tal como sucedió, no repetirías ese mismo pasado en el futuro. Entonces te convertirías en *karma mukta* [62], liberado del *karma*. Ahora eres sólo un *karma banda*[63], atado al *karma* debido a que no has vivido tu pasado completamente.

Por ejemplo, tu niñez siempre parece de color dorado. Era el pasado de oro. Puedes sentir que tu vida en el colegio fue fabulosa, pero cuando estabas en el colegio no lo creías así. ¿Por qué?

[62] *Karma mukta* – Libre de sus propias acciones, porque se cumplen sin apego alguno.

[63] *Karma bandha* – Atado a sus propias acciones, porque se cumplen con un interés personal.

Debido a que tu sufrimiento se ha vuelto mayor ahora, ¡el pasado en comparación te parece mucho mejor! Ahora, tú atribuyes la felicidad al pasado y si pudieras lo repetirías. Pero cuando lo viviste, ¿realmente lo experimentaste de esa forma? ¡No!

Si te puedes relajar en el momento presente, en cero PPS durante por lo menos 11 *kshanas* [64], irás mas allá del eje del tiempo. Si puedes estar en cero PPS por 21 *kshanas*, puedes hasta alterar el futuro. Está en tu mano.

Todas las técnicas de meditación son formas de reducir tu PPS, para que puedas trascender el eje del tiempo.

Kshana

Es importante que se entienda el concepto de *kshana*. No existe una palabra equivalente a ésta en inglés o español. Así, déjame que te explique lo que significa. *Kshana* es una medida de tiempo, no es un segundo o un minuto como muchos creen.

El espacio entre dos pensamientos es un *kshana*. Estamos acostumbrados a pensar que el tiempo es algo absoluto. Pero un *kshana* es absolutamente relativo. Los pensamientos de cada persona y la frecuencia de pensamientos dependen de la persona en sí. El *Kshana* varía de persona a persona.

Si una persona es inquieta y tiene demasiados pensamientos en cuestión de segundos, su *kshana* es más corto, debido a que el espacio o pausa entre los pensamientos es menor.

Si una persona es calmada e integrada como es el caso de los meditadores, tiene sólo algunos pensamientos en el mismo espacio de tiempo. Su *kshana* es más prolongado porque la pausa entre sus pensamientos es mayor.

El *karma* – La totalidad de elecciones conscientes

Tu vida no es más que la totalidad de las elecciones conscientes que tomas continuamente. Lo quieras o no, directa o indirectamente, estás tomando decisiones todo el tiempo. Nadie más lo hace por ti. Eres tú quien elige.

Una pequeña historia:

Un empleado aborda a su jefe: "Señor, mi esposa dice que debería pedirle un aumento."

El jefe contesta: "Oh, le preguntaré a mi esposa esta noche si te concedo ese aumento o no'.

[64] *kshanas* – Intervalo de tiempo entre dos pensamientos.

Entiende, continuamente es tu elección, tu decisión. Podrías pensar que alguien más decide por ti, pero eres tú el que lo hace.

Un pequeño ejemplo te puede hacer entender esta verdad básica. Si alguien te critica, tú eliges sentirte ofendido. Si alguien te alaba, tú eliges sentirte halagado y orgulloso. Por costumbre, puede que elijas inconscientemente. Pero no es otra persona quién elige, sino que eres tú mismo quien decide. Debido a que se ha convertido en un hábito el pensar que alguien más influye en tus decisiones, se te ha olvidado que tú mismo estás eligiendo.

Cada vez que alguien te critica, tú eliges enfadarte. Cuando te alaban, decides, sentirte orgulloso. Esa decisión no es de nadie sino tuya. Puedes elegir de una u otra forma, ya sea ofenderte o permanecer relajado. Es tu decidión ofenderte o no hacerlo.

El conjunto de todas las elecciones que tomas en cada minuto es lo que decide tu vida. Si no tomas decisiones y permites que los incidentes decidan tu vida, estás en "parálisis". Hasta ahora, nuestra vida está en parálisis. Es sólo cuando tomas la decisión de vivir la vida sin ser influenciado por situaciones, decisiones o eventos exteriores que han sido forzados en ti, que realmente decides vivir.

Mientras no entiendas que la vida es tu elección, vives en parálisis.

Vasana, samskara y karma

There are three interrelated concepts, termed vasana, samskara and karma, in Sanskrit.

Existen tres conceptos en Sánscrito, vinculados entre sí: *vasana*, *samskara*[65] y *karma*.

Vasana

Vasana es la semilla del deseo. Por ejemplo, estás caminando y de repente ves un collar resplandeciente en la vitrina de una tienda. Inmediatamente nace un deseo de poseerlo. Esto es *vasana*.

Samskara

Samskara es la planta que crece cuando la semilla del *vasana* germina. Cuando ves el collar una y otra vez, el deseo de poseerlo se convierte más fuerte dentro de ti. Cuando entretienes el deseo de poseer ese collar, es como darle agua y nutrición a la semilla del *vasana*.

La corrupción que sucede a el espacio interior es lo que se llama *samskara*, o memoria grabada. Son aquellas memorias que se quedan en tu espacio interior y te llevan a repetir la misma

[65] *Samskara* - Huella mnemónica o memoria grabada profundamente.

experiencia. Te llevan a tomar las mismas decisiones, una y otra vez, a reproducir los mismos patrones mentales, aunque no quieras. Esas memorias son las que llamo *samskaras*.

Cualquier *samskara* que opera en tu consciente o inconsciente no es más que un obstáculo para satisfacer tu vida. No existe tal cosa como un *samskara* bueno o malo. Ningún *samskara* es bueno. Un espacio interior lleno de *samskaras* es un infierno. Un espacio interior sin *samskaras* es el paraíso. No trates de clasificar los *samskaras* como buenos o malos.

Un *samskara* por sí mismo, por naturaleza es negativo. Por naturaleza, el *samskara* es depresivo. Cualquier cosa que se hace desde los *samskaras* reduce todo a un vacío aburrido. Todo lo que sucede con profundo conocimiento, desde un espacio interior puro, siempre trae valor a tu vida. Todo lo que se hace desde los *samskaras* solo agrega más ataduras en ti.

De muchas formas desde nuestra juventud, acumulamos muchos *samskaras*. Los acumulamos y los reproducimos. Los *samskaras* se reproducen así mismos sin ninguna intervención de nuestra parte.

Los *samskaras* se fortalecen de muchas formas. Algunos por la acción misma, cuando repetimos la acción. Otros, por recibir información acerca de ellos, cuando recibimos información del mundo acerca de ellos. Existen otros que no necesitan ni la acción ni la información, con un solo recuerdo es suficiente, eso los fortalece.

Acumulamos toda clase y niveles de *Samskaras*, memorias grabadas, y las guardamos en nuestro sistema, para que se expandan.

Karma

Finalmente, impulsados por estos deseos, ejecutamos la acción y se convierte en *karma*. El poder del deseo nos lleva hasta comprar el collar. Esa es la acción –el *karma*.

Cualquier cosa hecha a medias deja un *samskara* (memoria grabada) en nuestro Ser. Cualquier cosa no vivida totalmente deja una impresión o *samskara* en nuestro ser, que una y otra vez, nos atrae a recorrer el mismo camino, hasta que se cumpla.

La causa de las adicciones también se relaciona con los *samskaras*. En mi experiencia, al haber trabajado con millones de personas, por lo menos unos cuantos miles de casos de adicción se han recuperado por medio de la meditación. La verdad básica acerca de la adicción, es que han vivido vagamente la vida, difusa, no total o con todo el Ser. Los deseos insatisfechos crean un *samskara* en ti, llevándote de esta manera a cumplir ese deseo por medio de re experimentar el mismo deseo una y otra vez.

Cualquier emoción vivida intensamente, simplemente te libera de esa emoción – sea coraje, miedo, deseo de comer o apego a algo o a alguien. Te liberas completamente de lo que sea

cuando lo vives en totalidad. Si una persona regresa al mismo problema una y otra vez, significa que él o ella no ha vivido el problema en su totalidad.

Cuando vivimos, la mitad de la mente se encuentra en otra parte. Hermosamente, Patanjali[66] dice: "Entre más cantidad, menor la calidad." En el momento que la calidad del disfrute de cualquier objeto aumente, la cantidad disminuye en proporción directa, por su propia cuenta. Por lo tanto, es la calidad lo que necesitamos incrementar.

Cualquier emoción vivida intensamente, simplemente te libera de esa emoción sea coraje, miedo, deseo de comer o apego a algo o a alguien.

La vida no es una vela breve. Es una antorcha brillante. Deja que arda tan brillante como sea posible en tu vida.

Tres tipos de *karma*

Existen tres tipos de *karma – agamya*, *prarabdha*[67] y *sanchita*.

Sanchita karma, es como un banco, una reserva. Entiende, no es necesariamente la primera vez que asumes un cuerpo en el planeta Tierra. ¡Puedes haber tomado millones de cuerpos anteriormente! En estos millones de cuerpos, cualesquier pensamientos que tuviste, lo que sea que hablaste e hiciste, todas esas experiencias insatisfechas se han convertido en tus *samskaras* - memorias grabadas. Juntándolas todas, forman un banco llamado *sanchita karma*. Cuando digo "banco", no me refiero a los ahorros, ¡es una deuda! ¡Tendrás que pagar toda esa deuda!

La siguiente clase de karma es *prarabdha karma*. *Prarabdha* significa esto: desde el banco de *sanchita karma*, retiras algo de *karma* de lo cual creas tu cuerpo presente. Entonces decides disfrutar y agotar todos esos *karmas* que has traído contigo a través de este cuerpo. Entonces *prarabdha* es simplemente un poco de la cuenta de *sanchita karma*, lo cual has traído contigo a esta vida. Has planeado disfrutar o agotar estos a través de este cuerpo en esta vida.

[66] Patanjali – Un sabio de la India antigua, autor de los Yoga Sutras, lo cual es considerado como la fundación del sistema de yoga.
[67] *Prarabdha* – Patrón mental y deseos que traemos a este mundo cuando nacemos.

La tercera clase de *karma* es la peor. Es el *agamya karma*, el *karma* que empiezas a acumular después de llegar al planeta Tierra, debido a palabras, acciones y pensamientos nuevos.

Cualquiera que viene al planeta Tierra, tiene que agotar su *prarabdha karma*, antes de morir. Por ejemplo, vamos a decir que tienes 1000 *karmas* en tu banco de *sanchita*. De esos 1000 *karmas*, cuando tomas este cuerpo, supongamos que tomas solo diez contigo como tu *prarabdha karma* diciendo: "Voy a agotar estos diez *karmas* esta vez." Pero después de llegar a la Tierra, en vez de agotar tus propios *prarabdha karma*, empiezas a ver a los demás y a acumular *karma* basándote en sus deseos. Esos son los deseos prestados de otros alrededor tuyo. Debido a todos esos deseos prestados, creas ciertos pensamientos, palabras y acciones.

Por ejemplo, si ves a alguien más hermoso que tú, tus pensamientos se multiplican debido a la comparación y los celos. Creas *karma* basado en esos pensamientos. A veces hablas mal de los demás, sin saber nada relacionado a ellos. Cuando lo haces, acumulas *karma* basado en tus palabras.

La forma de escapar de la irritación diaria – vivir tu *prarabdha karma*

Déjenme explicarles, los tres tipos de *karma* desde otro punto de vista.

Mira, si tomas todas las posibilidades de las cuales estás consciente y que están a tu disposición en el cosmos, las llamamos *agamya*. Existen todas clases de posibilidades. Puedes convertirte en un pez, en una serpiente, en un hombre, o puedes convertirte en un Dios. Todas estas posibilidades se conocen como *agamya*.

También existen otras posibilidades disponibles para ti. No solo están en el campo de tu conciencia como las cosas que conoces como un pez, un mono, un perro, un burro o un hombre, pero también otras posibilidades desconocidas hasta ahora. Esto es lo que llamamos *sanchita*, todo el rango de posibilidades conocidas y desconocidas.

El total es *sanchita* y las posibilidades disponibles frente a ti son *agamya*. Entonces, cuando asumes este cuerpo tú decides jugar dentro de ciertos límites. Es lo que llamamos *prarabdha*. Cuando viniste a este plano, decidiste jugar dentro de ciertos límites. Estos límites son lo que llamamos *prarabdha*.

Después de que viniste, muchas posibilidades se ofrecen frente a ti, entonces tratas de acumular y obtenerlas. Esas posibilidades se llaman *agamya*.

Este *prarabdha* que trajiste contigo tiene la inteligencia de dirigir tu vida.

Una gran dificultad es que ves demasiado *agamya*, demasiadas posibilidades frente a ti. Debido a eso, no confías en tu *prarabdha*, o tus propias posibilidades preseleccionadas. Por culpa del *agamya*, de tantas posibilidades en frente de ti, piensas que tu *prarabdha* no tiene el poder de guiar tu vida.

Déjame decirte esto, confiar en tu *prarabdha* es muy poderoso. Satisfacer tu *prarabdha* eliminará un aspecto negativo de tu vida –la irritación continua. Esa irritación constante que llevas desde la mañana hasta la noche, eso es el producto del *agamya*.

Desde la mañana hasta la noche, desde que sales de la cama hasta que te vas a dormir, sientes esa constante irritación. Solo esperamos que alguien cometa un error, para saltarle a gritos. Cualquiera que se presente frente a nosotros ¡se llevará nuestras "bendiciones"! La irritación se debe a que estamos centrados en *agamya*.

Si nuestra energía, nuestro espacio interior, está centrado en *prarabdha*, no llevaremos esa constante irritación que tenemos ahora. No quiere decir que no estaremos trabajando o relacionándonos con las posibilidades. No es que dejaremos de trabajar, ¡no! Continuaremos trabajando, pero basándonos en nuestro *prarabdha*.

Mira, el ánimo de rechazar todo constantemente, de estar irritados, sucede por el *agamya*, debido a las posibilidades que vemos alrededor. Corremos detrás de todas las opciones, de las posibilidades, del *agamya*. Pero nos olvidamos que el *prarabdha* es muy inteligente, muy poderoso.

Mover el cuerpo físico por miedo o por ambición es lo que yo llamo vivir tu vida basándote en *agamya*.

En todo el mundo, solo hay dos clases de personas, la gente que centra su espacio interior en *agamya* y la gente que centra su espacio interior en *prarabdha*, eso es todo. Aquellos que se centran en *prarabdha*, viven su vida en un estado de relajación consciente.

La mente basada en *agamya* se inspira solo en el miedo o en la ambición. Puedes verlo cuando te despiertas. Despertarás de tu estado de sueño solo si tienes una ambición o si estás atrapado por algún miedo. Por ejemplo, puedes levantarte con la inspiración y el deseo de enviar a tus hijos a la escuela, para que tengan buena educación y tengan un futuro brillante. O puede que te levantes por miedo de llegar tarde a la oficina, porque no quieres perder tu trabajo.

Mover el cuerpo físico por miedo o por ambición es lo que yo llamo vivir tu vida basándote en *agamya*.

Como salir del ciclo del *karma*

Todas tus acciones son invariablemente inspiradas por la ambición o el miedo y por lo tanto, terminan siendo acciones superficiales, aumentando tu *karma*.

De esta forma, terminas acumulando más *karma*. De aquí a que regreses, ¿qué sucederá? Tu balance en el "banco de *karma*" ¡habrá incrementado por la cantidad de tu *agamya karma*!

Digamos que viniste con diez *karmas*, pero no los agotaste y ¡adquiriste 200 más!

¿Qué sucederá la próxima vez que asumas un cuerpo? Tu *sanchita* será ahora 1000, más los 200 nuevos *agamya karmas* que adquiriste. Ahora tienes 200 *karmas* extras de cuando naciste. De nuevo tomas diez de ese grupo y vuelves con otro cuerpo, pero cada vez acumulas más antes de regresar. Se vuelve un círculo vicioso. Es lo que llamamos *janma marana chakra*, el ciclo de vida-y-muerte, continuamente tomando un cuerpo y muriendo, una y otra vez.

De otro modo, mientras estás viviendo, si alguien te proporciona el conocimiento de que no eres solo el cuerpo y la mente, y que es el *karma* lo que te influencia, entonces empieza a reducir la influencia del *karma* sobre ti. Empiezas a agotar el *prarabdha karma* con el que viniste al planeta.

Digamos que trajiste diez *prarabdha karmas* cuando tomaste este cuerpo. Suponiendo que en estos diez *prarabdha karmas*, tienes tres *samskaras* que tienen el poder de deprimirte. Si continúas obedeciendo esos *samskaras* y te deprimes, no solo tres permanecen ahí, pero probablemente se convierten en diez. Los siete *karmas* adicionales son los *agamya karmas*. Si en lugar de agotar tu *prarabdha*, decides permanecer con ellos, acumulas *agamya*.

Por otra parte, cuando estos tres *samskaras* te ponen en depresión, si aprendes alguna técnica para salir de esa depresión, entonces esos tres empezarán a perder el poder sobre ti. Después de un tiempo, de los diez *karmas*, tres de ellos te abandonarán. Cuando reduces la influencia del *prarabdha* sobre ti, no solo quemarás el *prarabdha*, es más, el riesgo de acumular *karma* nuevo, el *agamya* también reducirá.

Dejas de acumular *agamya* cuando el *prarabdha* pierde su influencia sobre de ti. Cuando se pierde la influencia de estos diez *samskaras* de *prarabdha*, entonces la acumulación de *agamya* también se detendrá porque son esos diez *samskaras* los que son reponsables de ir acumulando más *samskaras* o *karma*.

Ahora vamos a hablar del *sanchita karma*. Entiende, no puedes hacer nada directamente con tu banco de *sanchita karma*. Para quemar el *sanchita*, solo *Guru Krupa*, la gracia del maestro, puede lograrlo. Solo la gracia del maestro puede quemar y terminar con tu *sanchita*.

Solo la intención importa

Una hermosa historia de las escrituras Védicas Bhagavatam[68]:

Krishna llegó a orillas del río Yamuna[69] con las gopis[70], sus amigas lecheras. Ellas querían cruzar el río, pero no había forma de harcerlo.

Krishna declaró: "Si soy un verdadero brahmachari[71], entonces que el río Yamuna se abra y nos deje cruzar."

El Yamuna se apartó.

Desde afuera, parecía que Krishna estaba con las muchachas como un hombre ordinario, pero Krishna estaba más allá del cuerpo-mente. Sus acciones no llevaban ninguna intención como las de un hombre común. Es la intención de cualquier acción que cuenta, no el acto en sí.

La intención es el equipaje, el *karma*, no la acción. Si la acción crea intención, se convierte en equipaje. La acción pura sin objetivo final no es *karma*.

La acción sin intención es vivir la iluminación.

La presencia del maestro afecta la intención

Mira, cualquier cosa que haces en la presencia del maestro, lo estás haciendo por el maestro. Sabes que no lo haces para ganar nombre o fama. Entonces, la acción sucede sin intención. No existe intención. La intención es la del maestro. La acción es tuya. La intención está en el Ser de aquel ¡que no tiene intenciones!

Entiende, el total del *sanchita karma* puede ser tuyo o mío. Mío es un obra divina. El tuyo es sufrimiento. Al principio, la totalidad de tu *sanchita karma* también empezó como un obra divina. Pero después de acumular más y más *agamya karma*, se contaminó.

Debido a que Yo no tengo *karma*, cuando tú fluyes conmigo, tú también actúas sin intención. La acción sin intención es vivir la iluminación.

[68] Bhagavatam – Una narración de devoción, de las diez encarnaciones del Señor Vishnu, especialmente la encarnación completa como Krishna
[69] Yamuna – Un río sagrado Hindú asociado con el maestro iluminado Krishna.
[70] Gopis – Vaqueras y devotas del maestro iluminado Krishna.
[71] Brahmachari – Un estudiante védico, normalmente refiriéndose a un monje joven y célibe.

Acción sin intención está libre de *karma*

Si una persona ha cometido diez homicidios, la cantidad de homicidios no será registrada. Pero la intensidad del homicidio sí lo será. Es la calidad, el patrón mental y la actitud que conlleva la carga *kármica*.

Por eso es que Krishna dice una y otra vez en el *Bhagavad Gita*, que la intención es más importante que la acción. Ese es el mensaje de todo el *Gita*. Él dice: "Cuando no tienes intención, Yo me encargaré."

La acción no se graba. Solo la intención se registra.

El *Mahabharata*[72] nos cuenta, la bella historia de una cortesana y un monje.

Había una vez un monje que vivía enfrente de la casa de una cortesana. Solía mantener cuenta de cuantos hombres entraban en la casa de ella, e imaginaba todas clases de cosas acerca de su estilo de vida. La mujer ocupaba todo su tiempo libre orando a Krishna para redimirla de su vida miserable.

Un día, ambos murieron al mismo tiempo. Los dos llegaron a la corte de Yama[73]*, el dios de la muerte. Yama, examinó los registros de sus vidas y dio el veredicto: el monje debe ir al infierno y la mujer al cielo. El monje sorprendido empezó a protestar diciendo: "Yo he vivido una vida piadosa, mientras que ella vivió una vida inmoral. ¿Cómo puede mandarme al infierno y a ella al cielo?"*

Yama respondió: "En mi corte de juicios, tus acciones no tienen valor, solo tu intención cuenta. Tú vestías ropas de moje y exteriormente, vivías bien, pero en tu espacio interior, estabas lleno de lujuria. Entonces en el mundo exterior tu cuerpo está ahora siendo enterrado con honor, pero tienes que sufrir el infierno. El corazón de la mujer siempre fue para Krishna, aún cuando ella vendía su cuerpo a los hombres. Por lo tanto, su cuerpo no tiene a nadie que haga los rituales finales, pero ella se va al cielo."

Te preguntarás: ¿puede la gente hacer lo que quieran? ¿Tienen licencia para ser inmorales y cometer asesinatos?

Es la intención y la actitud que cuentan.

[72] Mahabharata – La epopeya Hindú con los cinco príncipes Pandavas, sus cien primos, los Kauravas, y el maestro iluminado Krishna como personajes principales.
[73] *Yama* – Dios Hindú de la muerte y de la justicia.

Un Ser iluminado, una encarnación, es unido con la Existencia. Un Ser iluminado solo puede operar en sintonía con la Existencia. Las acciones de un maestro iluminado nunca pueden ser inconscientes o sin compasión.

Cuando no estamos alertas o conscientes, no podemos justificar nuestras acciones diciendo que así hacen los seres iluminados. Que quede claro, la acción puede parecer igual exteriormente, pero la intención, el espacio interior, la actitud, es completamente diferente.

Una historia hermosa de la vida de Adi Shankara[74]:

Una vez, Shankara caminaba con sus discípulos y de pronto sintió sed. Estaban en medio de la nada. Caminaron un poco más y finalmente encontraron una tienda. Shankara le pidió al dependiente que le diera agua para beber. El hombre dijo: "Lo siento, pero no tengo nada que ofrecerle, excepto licor. Es todo lo que tengo."

Shankara respondió: "De acuerdo, déme un poco, por favor." Tomó el vaso de licor y agradeció al hombre. Los discípulos estaban sorprendidos de ver que el Maestro había tomado licor. Los discípulos sedientos, decidieron seguir al maestro y ellos también tomaron el licor hasta que se llenarán.

Cuando siguieron la jornada, Shankara continúo caminando normalmente, pero los discípulos bajo la influencia del alcohol, ni siquiera podían mantenerse de pie. Caminaron un poco más y después de un rato, llegaron a una herrería.

Shankara fue hasta donde estaban vertiendo hierro en moldes. Le pidió al hombre un vaso de agua. El hombre se disculpó diciendo que no tenía agua para ofrecerle. Shankara dijo: "Bien, entonces por favor deme un poco de hierro fundido."

El hombre y los discípulos de Shankara ¡estaban atónitos! El hombre dio a Shankara el hierro caliente y ¡simplemente lo tomó como si fuera agua!

Entonces se dirigió a sus discípulos y les dijo: "Ahora pueden beber también." Los discípulos bajaron la cabeza. Shankara entonces explicó: "No sigan lo que hago, sigan lo que digo. De otra forma, solo eligen seguir lo que les dicta su mente."

Un Maestro Iluminado no tiene interés personal porque su la identidad se disuelve en la identidad del universo entero.

Entiende, el plano mismo en donde viven los seres iluminados es diferente del plano existencial de un humano común. Por lo tanto, no necesitan ni pueden hacer las cosas según la lógica

[74] Adi Shankara – Maestro Iluminado

normal. Su intención es lo que importa, la cual no puede ser explicada en términos de una lógica ordinaria.

Un ser iluminado no tiene interés personal, porque no tiene una identidad individual – su identidad está disuelta en la identidad del universo entero.

Intención y acción

Si la profundidad de la intención es más que la acción, la persona es perezosa. Es perezosa o está en *tamas*.

Si la profundidad de la intención y la acción son iguales, la persona esta en acción inquieta, o *rajas*.

Si no existe intención, solo la acción, la persona está en acción sin propósito, o *sattva**.

Por eso en el *Bhagavad Gita,* Krishna dice: "Pelea, O Arjuna[75]." No es la acción de "matar" que se registrará, pero la intención. La intención de Arjuna es la intención de Krishna, quien es un ser sin intención, porque ¡Él mismo es uno con el Cosmos!

Cuando actuas de acuerdo con el Cosmos, el Cosmos entero te bendice. Atraes todas clases de coincidencias positivas alrededor tuyo. Por eso, cuando la gente contribuye, aún con un poco, a la causa de tal persona, son bendecidos en abundancia por todos los medios.

El poder de la intención diaria

Tenemos siete capas o cuerpos de energía, los cuales son: el físico, *pránico*[76], mental, etérico, causal, el del placer y el *nirvánico*[77]. Entiende por favor, en la capa causal, el *karma* acumulado, el *agamya karma*, está totalmente disponible para nosotros. Mira, en el cuerpo causal, puede que tengas la habilidad de jugar golf y tenis. Pero si despiertas del sueño profundo con una fuerte decisión o intención de jugar tenis, entonces traerás esa inteligencia del cuerpo casual. Te guiará naturalmente a la situación, al ambiente y con la inteligencia adecuada. Si vas a dormir por la noche con la fuerte intención de jugar golf y despiertas en la mañana con la intención de jugar golf, entonces traerás contigo la inteligencia para jugar golf.

[75] Arjuna – Guerrero príncipe y tercero de los cinco hermanos de la familia Pandava en la epopeya Mahabharata. Él era discípulo del maestro iluminado Krishna y recibió la sabiduría de Krishna en el Bhagavad Gita.

[76] *Pranico* – Relacionado al prana o la energía vital.
[77] *Nirvánico* – Conectado al *nirvana*. La capa *nírvanica* es la séptima y última capa energética en nuestro cuerpo-mente.

La capa causal es un lugar de intercambio, como un intercambio monetario. En la capa causal, puedes intercambiar cualquier cosa. Si tienes una fuerte intención cada día, cuando vas a esa capa, el *karma* de este nacimiento mismo puede cambiarse. Esa es la verdadera libertad.

Las intensiones firmes tienen la capacidad de cambiar el *agamya karma* acumulado y el *prarabdha karma* de esta vida. No puede cambiar el total de *sanchita karma*. El *sanchita karma* solo puede ser cambiado por la gracia del maestro – aquel que no tiene *karmas*.

¿Misión o máquina?

Buscar al maestro, hacer lo que te dice y actuar sin intención, es todo de lo que se trata el drama de la vida.

Acción sin intención es misión. Si actúas con intención, eres como una máquina.

Si actúas sin intención, eres la misión. Máquina o misión…la elección es tuya. Hasta que actúes con mi intención, sin agregarle tu intención, seguiré entrenándote. Simplemente haz lo que digo sin pedir inspiración de tu intención, de tu ambición y de tus miedos. La acción pura sin intención te guiará a tu realización.

Apuntando la misma espada hacia adentro

El *karma* no es una ley de recompensa o castigo. No es la forma que usa Dios para castigar a la gente que comete errores. Es un reflejo de tu propio estado mental, dándote la experiencia de "paraíso" e "infierno".

Una pequeña historia:

Un policía de tránsito paró a un hombre que iba con exceso de velocidad. Estaba a punto de darle una multa.

De repente, una mujer empezó a gritarle desde el asiento de atrás: "Ves, ¡te dije que te multarían! ¿Quién te dijo que manejarás tan rápido? Y cuando te digo que tengas cuidado, que bajes la velocidad y seas precavido, tú me dices que me calle. ¡Ahora ve lo que te pasa!" El policía le preguntó al conductor: "¿Quién es ella?" El conductor susurró: "Mi esposa…"

El policía rompió la multa y dijo: "Sigue tu camino, ya tienes suficiente castigo."

Cuando estás enojado, no quiere decir que estás cometiendo pecado y que lo pagarás en la próxima vida. Estás sufriendo con tu enojo ahora mismo. Ese mismo sufrimiento es el infierno. Estás sufriendo dentro, de la misma forma que estás torturando a la persona con la que te has enojado.

El fuego que escupes hacia afuera, quemará con la misma intensidad, dentro de ti tambien. No importa si quema la otra persona o no, el fuego del enojo, seguro que te quemará. La espada que se usa para cortar a alguien afuera, te corta dentro con la misma fuerza. Recuérdalo, es una espada de doble filo.

Una hermosa historia de la vida de Buda:

Un hombre vino y escupió en la cara a Buda. Buda se limpió la cara y le preguntó: "¿Quieres decir algo más, o eso es todo?"

Ananda, su discípulo cercano, estaba furioso. Estaba tan enojado de que alguien hubiera venido solo a escupirle a su maestro, sin razón alguna. Le dijo a Buda: "Maestro, si me permite, yo me encargo del hombre."

Buda respondió: "¿Te has olvidado que eres un monje, un sannyasi[78]? Este pobre hombre ya está sufriendo con su ira. Ves su cara, su cuerpo está temblando de coraje y antes de escupirme, ¿crees que estaba celebrando y bailando? Él está enfurecido con su propia ira. En ese estado de locura, vino y me escupió.

What is a bigger punishment for him than being in such a state? And what harm has he done to me? I just had to wipe the spit off my face. Now you don't get agitated, otherwise you are building the same anger inside you. Why are you punishing yourself? That is foolishness. Feel compassion for the poor man instead.'

¿Qué puede ser más grande castigo para él que estar en tal estado? Y ¿qué daño me ha hecho? Yo solo tuve que limpiarme la cara, ahora tú, no tienes que agitarte, de otra manera, tú estás alimentando el mismo coraje dentro de ti. ¿Por qué te castigas? Es una tontería. En lugar, siente compasión por el pobre hombre."

El hombre estaba escuchando y sorprendido y confundido de ver como se comportaba Buda de tal manera. Esperaba que Buda se enojará, eso era lo que el quería. En lugar de eso, la compasión y entendimiento que mostró Buda, fue demasiado sorpresivo para él.

Buda le dijo: "Vete a tu casa. Te ves cansado, ya te has castigado demasiado. Olvídate de lo que me hiciste. No me has lastimado. Este cuerpo regresará a la tierra y la gente hará todas clases de cosas como escupirle. Vete a casa y descansa."

El hombre completamente confundido por la respuesta de Buda se fue a su casa. Regresó por la tarde, se postró a los pies de Buda y lloró: "Por favor, ¡perdóneme!"

[78] *Sannyasi* Un monje renunciante.

Buda le dijo tranquilamente: "Yo ni estaba enojado para empezar, ¿cómo puedo perdonarte? Pero estoy feliz de ver que te has liberado del enojo y te encuentras ahora en estado armonioso. Solo recuerda: "No vuelvas a hacer ese tipo de acciones de nuevo, así es como creas el infierno en ti mismo."

La meditación ayuda a reducir el *prarabdha karma*.

El *Karma* y el próximo cuerpo

¿Cómo elegimos el próximo nacimiento?

Una vez que la fuerza vital abandona el cuerpo, dentro de tres *kshanas*[79], eliges el próximo cuerpo.

A la hora de la muerte, las tres experiencias más disfrutadas en esa vida sobresalen como los últimos pensamientos. La elección del próximo cuerpo surge en base a esas tres experiencias.

Esos tres pensamientos se basarán en uno de cada tipo de *karma*, el *karma* total (*sanchita*), el *karma* de este nacimiento (*prarabdha*) y el karma acumulado del (*agamya*). Basado en esto, se formará el *prarabdha karma* para el próximo nacimiento.

Practicando soluciones espirituales en esta vida se reduce el *sanchita karma* acumulado en esa vida, debido a que estos entendimientos nos ayudarán a vivir conscientemente.

La meditación ayuda a reducir el *prarabdha karma*. Actúa no solo sobre la conciencia y en al nivel físico, pero también tiene la capacidad de penetrar y limpiar el inconsciente, a un nivel físico, mental y del Ser.

Sin embargo, el balance más alto en el banco del *karma*, la totalidad de *sanchita karma*, solo puede ser disuelto por la gracia del maestro.

Entre más reducen estos tres *karmas*, así mismo reducen las restricciones al elegir el próximo cuerpo. Cada uno de los tres *karmas* dictará una experiencia intensa para vivir, entonces el próximo cuerpo necesitará proveer un espacio para vivir estas experiencias.

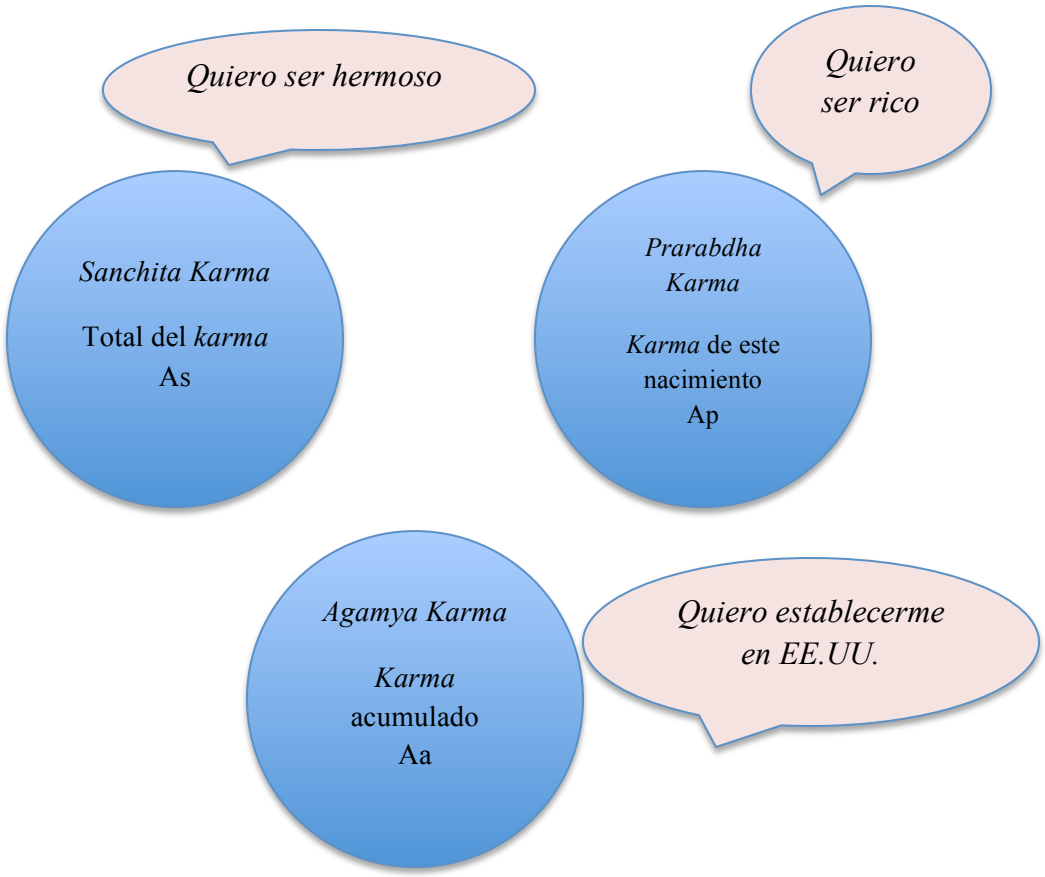
Es algo así. Si dijera, "quisiera conocer una persona que hable inglés", tengo más opciones que si dijera, "quiero conocer una persona que hable inglés, español y alemán."

[79] *Kshana* - Intervalo de tiempo entre dos pensamientos.

Si tienes estos tres tipos de *karma*, existen más restricciones en tu próximo nacimiento.

De la misma forma, si tienes estos tres *karmas*, acumulados en total en este nacimiento, existen más restricciones en tu próximo nacimiento.

Por ejemplo, el deseo influenciado por el total de *sanchita karma* puede ser: "Quiero ser hermoso." El deseo influenciado por tu *karma* de este nacimiento, el *prarabdha*, puede ser: "Quiero ser rico." El deseo influenciado por la acumulación del *agamya karma*, puede ser: "Quiero establecerme en EE.UU."



As + Ap + Aa = Próximo Cuerpo

Los pensamientos más intensos, influenciados por los *karmas* en este nacimiento, *karma* acumulado y *karma* total, cada uno decide la elección para el próximo cuerpo.

Para el próximo nacimiento, es muy difícil obtener un cuerpo, energéticamente adecuado para satisfacer los tres deseos, en un tiempo tan corto como tres *kshanas*. Entonces, termina eligiendo un cuerpo que satisface el deseo más poderoso de los tres. Los deseos combinados, el patrón

mental, con los cuales la energía vital abandona el cuerpo anterior, es el *vasana*, la semilla del deseo de lo que hablamos anteriormente.

Estos tres deseos, estos pensamientos, se verán como un vislumbre en tres *kshanas*, como un *vasana*. El *vasana* es como un canal de televisión y el cuerpo que atrae el *vasana* es como la televisión por la cual se sintoniza el canal. La profundidad del *vasana* y el cuerpo correspondiente al *vasana,* atrae la energía vital. Así como una televisión sintonizada a la frecuencia de canales satélite recibe las ondas electromagnéticas, de la misma forma, el *vasana* es atraído por el cuerpo.

Es el niño quien elige a los padres.

La energía vital, el espíritu que parte del cuerpo anterior, entra en el nuevo cuerpo que ha seleccionado mientras ese cuerpo sale del vientre de la madre. Entra al cuerpo en el canal de nacimiento. La oscuridad de la capa causal que ha dejado en el cuerpo previo, corresponde a la oscuridad del canal de nacimiento de la madre. Debido a que el cuerpo ha sido preparado por las energías de los padres, la energía vital elige las energías combinadas de ellos basado en la actitud mental, los deseos, los *vasanas*, con los que partió del cuerpo anterior. Entonces los padres no eligen al niño. Es el niño quien elige a los padres.

Habiendo seleccionado un cuerpo en particular, el espíritu o fuerza vital tiene que satisfacer los otros dos deseos que tenía, pero no pudo elegir un cuerpo apropiado para aquellos. De cualquier forma, durante esta transición en la oscuridad, el profundo dolor experimentado por el espíritu, borra todas las memorias del *vasana* que traía antes de entrar en el nuevo cuerpo. En lugar de satisfacer los deseos con los que venía antes, puesto que se le ha olvidado, la energía vital en el nuevo cuerpo busca nuevos deseos y acumula más *karma*.

Ahora, de los tres tipos de *karma*, si uno de ellos ya no está, hay menos restricciones para elegir y la fuerza vital puede enfocarse más en las elecciones. Limpiar el *agamya karma* acumulado y el *prarabdha karma* de este nacimiento, puede lograrse por el individuo, con el conocimiento acerca de la vida y por medio de la meditación. La gracia de el Maestro reducirá el *sanchita karma* total.

Una vez que se limpie el *sanchita karma* total, no hay razón porque asumir otro cuerpo. Entonces, si de todos modos sucede el próximo nacimiento, no es por alguna razón otra que un desbordante júbilo y plenitud. Entonces, el nacimiento se elige conscientemente, debido a que no fue impuesto por el *karma*. La vida se vive ahora como un *leela* o un drama sin motivo de un avatar o encarnación.

¿Cómo empezó el ciclo de nacimiento y muerte?

Para todos nosotros, la totalidad de *sanchita karma* empezó como un drama divino. Para un maestro iluminado, todavía es un drama divino porque no tiene ningún *karma*. Jugando porque conoce el juego que es el drama divino.

Nacimos por nuestra propia elección. Nos olvidamos de nuestro *prarabdha karma*, empezamos a acumular *agamya karma* y ampliamos el *sanchita karma* total. Entonces, para agotar la nueva carga, tuvimos que nacer de nuevo, donde acumulamos más deseos y *karmas*. Así es como el ciclo de vida y muerte continúa.

Por favor entiende, tu *agamya karma* acumulado es tu esclavitud. El *karma* total y el *karma* de este nacimiento, pueden ser un drama divino. El resultado de ese drama es el *karma* de este nacimiento. Después de nacer, si actuamos sin acumular más *karma*, continuará siendo un drama divino. La esclavitud viene con la acumulación de *karma*.

¿Un humano nacerá como un animal, un pájaro o un insecto o puede nacer como un ser humano en el próximo nacimiento?

Es una buena pregunta. Déjame declarar esta verdad abiertamente y aclarar todo el mito que rodea esta pregunta sobre la rueda del *karma*.

Una vez que un ser humano nace como un humano, continuará tomando la vida como humano, a menos que haya actuado contra su conciencia, como torturando a otros o cometiendo actos violentos, física, mental o verbalmente, en contra de la Existencia, ya sea en la forma del maestro, de la naturaleza o de la conciencia humana. La intensidad de estos actos es lo que se graba en los registros *kármicos* del cosmos. Entiende, no es el acto mismo pero la intensidad de la acción que cuenta.

Cuando una persona vive toda su vida en la conciencia más baja, puede volver a nacer como un animal. Por ejemplo, si vivió toda su vida comiendo y durmiendo solamente, puede renacer como un animal.

Mira, las cualidades únicas al humano, como enamorarse o buscar la iluminación, si la persona no las ha experimentado por lo menos una vez en su vida, volverá a nacer como un animal. Tiene un cuerpo humano, pero los canales de experiencia humana no se han despertado.

Si sentimos algo profundamente pero no es nuestro *prarabdha,* ¿tenemos que esperar por el próximo nacimiento?

No. Puedes cambiar tu *prarabdha* a través de una simple fuerza de voluntad o *sankalpa*[80]. La fuerza del *sankalpa* puede resultar en un renacimiento en ti en este mismo nacimiento. El próximo nacimiento puede suceder ahora mismo. Por ejemplo, la gente, especialmente los discípulos dueños de casa, que se sienten atrapados en sus responsabilidades, me piden: "Maestro, por favor déme su bendición que por lo menos en el próximo nacimiento esté con usted." Existen muchos casos donde ellos han sido capaces de venir y vivir en el ashram[81] unos cuantos meses después. Depende de la fuerza de su voluntad.

La Iluminación – El regreso a casa

Eres como una ola en el océano de la Existencia. La ola que se eleva desde el océano, pero todavía permanece conectada con el mar. La ola puede pensar que tiene una existencia individual, pero eso es simplemente un mito. Sea que se eleve arriba del océano o que caiga de nuevo, todavía forma parte del océano.

Por su cuenta, cuando la ola asume el cuerpo, debido a su júbilo no tendrá *agamya karma* acumulado. Cuando *agamya karma* se acumula, corrompe el *sanchita karma* total, lo cual era puro. El *sanchita karma* tiene que ser agotado en el próximo nacimiento. El *sanchita karma* total corrompido, genera el ciclo de vida y muerte – así es como empieza la rueda del *karma*.

El nuevo cuerpo que ocupa la energía vital, no recuerda el *prarabdha karma* que trajo esa energía cuando asumió el cuerpo. Entonces, no recuerda los deseos con los cuales dejó el último cuerpo.

Recordándote de todos estos deseos de nuevo y satisfacerlos en este nacimiento, es de lo que se trata hacer *tapas* (penitencia) y volverse iluminado.

Entonces ¿qué sucede al nacer cuando te olvidas que viniste para un drama divino? Cuando el peso del *karma* total se vuelve excesivo, te das cuenta: "Hay un problema en algún lugar." Inmediatamente despiertas y te iluminas de nuevo. La película rebobina y el regreso es la iluminación.

Algunas veces, si tienes una pesadilla, primero vendrá un pensamiento como: "Estoy soñando." Luego, te despiertas realmente. Ese pensamiento "estoy soñando", es volver hacia a la iluminación. Despertar es iluminarse. Tener ese pensamiento que "estoy soñando y todo el

[80] Sankalpa – Un voto o decisión.
[81] Ashram – Un monasterio para hindúes o monjes budistas.

mundo es un sueño" y después renunciar al mundo falso y hallar la realidad, es la iluminación. En este mundo, las mismas experiencias se repiten, cansándote y aburriéndote. Entonces surge la sospecha: "Estoy viendo un sueño." Después empiezas a dudar del mundo, de las promesas que te hace.

Es como los anuncios del periódico acerca de algún centro turístico costero, que te muestra la playa, la mesa, la comida, todo parece un paraíso, una promesa de lujos. Dudas de esa promesa, porque te das cuenta que si cientos de personas pueden verlo e ir, no muchos sentirían realmente el éxtasis prometido. De la misma forma en la vida también, dudas de las promesas que te ha hecho la mente todo el tiempo, pero que nunca ha cumplido.

Técnicas para superar el *karma*

Re-vivir para aliviar

Hasta ahora, hemos discutido acerca de medidas preventivas para no acumular *karma*. Como remedio para el *karma*, te daré una técnica sencilla. Desde este momento, trata de recordar todos los incidentes en tu vida. Empieza desde este momento, regresando hasta tu niñez. Recuerda todo lo que puedas.

No te preocupes de lo que no puedes recordar. Entiende: lo que no puedes recordar es tan solo una resaca. No te ha tocado profundamente, por eso no lo retuviste en la memoria. Prueba esta técnica por un año. Re-vivir es una forma maravillosa de aliviar.

Nuestro taller de meditación de segundo nivel (Life Bliss Program nivel 2 o Nithyananda Spurana Program-NSP) se enfoca en este método de agotar nuestros *karmas*. Es como un baño espiritual completo en la presencia de un maestro iluminado.

Deidades y maestros iluminados –tus caminos para agotar el *karma*

Existe una forma de recordarnos una y otra vez de no acumular *karma* y vivir sin la influencia del *karma* previamente adquirido. El primer paso es tener un entendimiento claro de que el *karma*, no tiene poder en la presencia de una conciencia superior.

Hay una diferencia importante entre un ser humano común y un maestro iluminado. Una persona común no tiene la habilidad de revivir su cuerpo por su propia voluntad. Su cuerpo está vivo o está muerto, eso es todo. No está bajo su control.

Pero un ser iluminado lo tiene bajo control. Él puede revivir su cuerpo o relajarlo. Debido a esta habilidad, también puede hacer que otro cuerpo reviva. Cuando un ser iluminado elige hacer que una roca o un metal viva, la piedra o el metal se convierte en una representación de su Ser mismo.

Todas las deidades en nuestros templos tradicionales más importantes, son energizadas por maestros iluminados. Maestros como Arunagiri Yogeeshwara[82] de Tiruvannamalai[83], Patanjali[84] de Chidambaram[85], Karurar[86] de Thanjavur[87], Konganavar[88] de Tirupati[89] y Minakshi[90] de Madurai[91], han energizado las deidades en esos templos respectivos.

Las deidades por lo tanto, están consideradas como los cuerpos mismos de los maestros iluminados. Los discípulos continúan sirviendo las deidades, aún después que los maestros han abandonado sus cuerpos físicos. El cuerpo de una deidad es considerado como el cuerpo mismo del maestro. Esa es la razón por la cual las deidades reciben el mismo respeto que se ofrece a un maestro iluminado.

Por ejemplo, todos los discípulos iniciados por Arunagiri Yogeeshwara, tienen devoción por el templo de Arunachala por muchas generaciones. Verás que cualquier cosa que se ofrece al maestro, será ofrecido a la deidad también.

Los maestros, aún después que deciden de dejar el cuerpo, están constantemente disponibles para los discípulos a través de las deidades que han energizado ellos mismos. Por ejemplo, aún en mi vida, no es posible estar en presencia física en todas partes al mismo tiempo. Entonces las

---

[82] Arunagiri Yogeeshwara - El templo de Arunachaleswara en Tiruvannamalai está construido sobre la tumba de energía viva de Arunagiri Yogeeshwara, quien está considerado como la encarnación del maestro iluminado Shiva.

[83] Tiruvannamalai - Ciudad famosa por su templo, donde nació y creció Nithyananda.

[84] Patanjali - Un sabio de la India Antigua, autor de los Yoga Sutras, considerados como la base del sistema de yoga.

[85] Chidambaram – Una ciudad del sur de la India, famosa por su templo antiguo consagrado al maestro iluminado Shiva en su forma de danzante, Nataraja, donde se presenta como la energía del espacio.

[86] Karurar – Místico del sur de la India; Se cree que el templo de Thanjavur (Tanjore) ha sido construido sobre sus restos inmortales.

[87] Thanjavur – Ciudad del sur de la India, famosa por su templo inmenso, su herencia cultural y como centro de aprendizaje.

[88] Konganavar – Santo Hindú y discípulo de Bogar; sus restos inmortales se preservaron en el templo de Tirupati.

[89] Tirupati – Famoso templo en la provincia de Andra Pradesh en el sur de la India, dedicado a Vishnu en forma de Venkateshwara o Balaji.

[90] Minakshi – La Diosa en Madurai en el sur de la India. Es una santa, cuyos restos inmortales han sido preservados en el templo de Madurai.

[91] Madurai – Ciudad del sur de la India y centro de peregrinación importante con el templo de Minakshi y de su consorte Sundareshwara, un aspecto del maestro iluminado Shiva.

deidades están programadas para hacer el trabajo donde no estoy físicamente presente. ¡Son mis representantes!

Las deidades poseen inteligencia independiente. Energizar las deidades es un proceso grande. Es como dar vida a un niño. Estas deidades energizadas responderán directamente a tus oraciones. Se relacionarán contigo, si estás abierto para relacionarte con ellas.

Si observas nuestro *puja*[92] (ofrenda) y nuestra rutina en el *ashram*, verás que en la mañana, ponen la música para despertar la deidad principal. Entonces le darán un poco de aceite para su pelo y un vasito con pasta dental para cepillar sus dientes. Entonces, le dan un baño y una toalla limpia, ropa planchada, igual como lo harían para el maestro. Le ofrecen comida y celebran el *arati*[93] por la tarde. Por la noche, ponen la deidad a dormir también de una forma ceremoniosa.

Entiende, todo esto no le agrega nada a la deidad o al maestro, agrega a nosotros mismos. Esto es lo que se llama vivir con Dios. Es lo que significa practicar la presencia de Dios. Practicar la presencia del maestro es *puja*. El *puja* se hace todos los días, porque es una técnica para recordar la presencia de Dios diariamente.

Nithyam –Dhyanam – Anandam

Lo que se necesita para no acumular *agamya karma*, son soluciones de vida, lo que yo llamo *nithyam* (eterno), porque son prácticas diarias. Para disolver el *karma* de tu nacimiento, necesitas meditación o *dhyanam*. Por eso, la mayoría de nuestras meditaciones se basan en la respiración. Alterar la respiración, haciéndola más rápida, más lenta, en silencio...etc, es de lo que tratan nuestras técnicas de meditación. La única cosa que puede disolver el *karma* total, es la gracia del maestro o *anandam* (la Felicidad).

Entonces entiende, el *karma* es simplemente el efecto de tus pensamientos, palabras y acciones que se originan de una profunda ignorancia y causan que una y otra vez, caigas en patrones familiares de sufrimiento. La forma de romper con este ciclo es sintonizar con los entendimientos recibidos del maestro y vivir en una zona de conciencia elevada.

Mitos sobre el *karma*

[92] *Puja* – Ritual de adoración Hindú.

[93] *Arati* – Ritual de fuego con lámparas o alcanfor y canciones devocionales, lo cual se practica al final de la adoración en la tradición *védica*.

P: ¿Es posible agotar nuestros *karmas* al hacer servicio de caridad?

Tienes que ver la motivación para el servicio social. Honestamente encárate a ti mismo. ¿Qué quieres obtener al dar el servicio?

¿Te sientes motivado por el miedo a que te puedas ir al infierno si no haces algo bueno? ¿Es el deseo de obtener buena reputación o publicidad? ¿O es simplemente hacerlo para mantenerte ocupado? ¿Es la ambición de una mejor vida después de la muerte? ¿Es la promesa de un mejor nacimiento?

Si te inspira el miedo o la ambición, nunca podrás disfrutar intensamente lo que haces como servicio. Una parte de ti estará haciendo el servicio, la otra estará atrapada en el pensamiento acerca de los beneficios que trae ese servicio. Entonces no estás integrado en la acción. No estás completamente satisfecho a través de la acción misma.

Esta acción también te esclaviza. En lo exterior, socialmente, parece buena y libre de apegos, pero dentro en tu espacio interior, puedes ver que no es así. Toda la humanidad oscila alrededor de la acción motivada por el resultado. Esto se aplica al servicio también. Por lo menos en el servicio, no pienses en el dinero o en la fama. No planees impresionar. No trates de imponer tu presencia.

¡Haz el trabajo por el trabajo mismo! No tengas un plan. Solo haz servicio donde quiera que sea. Esta es la clase de servicio que traerá tremenda fuerza a tu Ser. Por lo menos media hora de tu día, haz algo sin egoísmo, sin pensar en los resultados o el beneficio personal. Entonces puedes experimentar el verdadero placer al servir.

El *karma* puede ser agotado simplemente a través de un profundo entendimiento, de un estado alerta continuo y por lo menos un vislumbre de conciencia pura.

P: ¿Qué sucede cuando alguien muere prematuramente, como en el suicidio o en un accidente?

En el caso de muertes prematuras, el alma tiene que esperar el tiempo que estaba destinado a vivir, antes de tomar un cuerpo nuevo. En el caso del suicidio, el sufrimiento es aún más intenso de lo que hubiera sido si el espíritu hubiera continuado viviendo. Es como tener un plato de comida enfrente de ti ¡pero no tienes manos o cuerpo para disfrutarlo!

En el caso de accidentes, el espíritu tiene que estar sin cuerpo. Pero no existe sufrimiento como el del caso de suicidio. El espíritu vive en la misma conciencia, como cuando estaba vivo. Solo tiene que esperar para obtener el próximo cuerpo.

P: Las regresiones de vidas pasadas ¿son de utilidad y seguras?

Las regresiones de vidas pasadas no deberían ser hechas, excepto por un ser iluminado. Tiene una influencia tan fuerte que puede afectar este nacimiento. Por ejemplo, si habías sido una persona invidente en una vida pasada, cuando sucede la regresión, puedes volverte ciego en esta vida.

Si un ser no-iluminado hace la regresión, también sufrirá del *karma* de la persona a quien le hace la regresión.

Para limpiar la regresión de vidas pasadas, uno debe saber como manejarlo, limpiar los *samskaras* del pasado y cerrarlo.

P: Cuando el Maestro limpia los *karmas*, ¿tenemos que sufrir algún dolor?

Cuando el maestro remueve el *karma*, llamas a ese sentimiento dolor. Realmente, el maestro remueve el sufrimiento de muchos nacimientos en un segundo, lo que hubiera necesitado muchas vidas para disolverlo. Entonces, prácticamente no existe sufrimiento en comparación.

Sharada Devi dijo, cuando el maestro limpia los *samskaras*, en lugar de sufrir una fractura, es como enfrentar el simple piquete de una espina.

La muerte es una Celebración

Nuestra preocupación acerca del *karma* está basado en el miedo de la muerte. Es el miedo primario, de lo desconocido. Por la mayor parte, nuestras acciones son dirigidas por el deseo de tener algo mejor después de la muerte, o por el miedo de terminar en un lugar peor. El miedo de dejar el cuerpo y la mente siempre ha existido a través del tiempo.

La Historia de Yayati

Existe una historia muy bella en el Mahabharata, la gran epopeya Indiana:

Había una vez un rey de nombre Yayati. Él vivió extremadamente bien por 100 años, disfrutando su reinado y todas las comodidades físicas y mentales de la vida. Al final de los cien años, Yama (el Señor de la Muerte) vino a llevárselo, pues ya era su tiempo de dejar la Tierra. El rey, se sorprendió de verlo y empezó a llorar: "¿Por qué has venido tan pronto y tan de repente, sin anunciarte? No he vivido completamente mi vida. Por favor dame un poco más de tiempo para vivir."

Yama respondió que no había extensión posible para la vida. Pero Yayati, rogó y suplicó por un poquito más de tiempo. Yama finalmente accedió, y le dijo que si hubiera un hijo que estuviera dispuesto a dar su vida por Yayati, entonces el rey podría vivir por más tiempo.

Yayati llamó a uno de sus hijos. El hijo accedió: "Daré mi vida, para dejar que mi padre viva." Así lo hizo. Yama extendió la vida de Yayati por cien años más.

Yayati, continuó disfrutando de todas las comodidades materiales de la misma forma que antes y vivió cien años más. Después de este periodo, Yama regresó a llevárselo. Esta vez también Yayati se sorprendió al verlo y pensó de nuevo que era muy pronto. Él sentía que todavía no vivía su vida completamente y volvió a suplicar, diciendo que no estaba preparado para morir y quería un poco más de tiempo.

Yama le dio otra oportunidad; otro hijo de Yayati dio su vida por el padre, y Yayati tuvo otros cien años de vida.

Yayati disfruto de estos años y de nuevo, Yama vino por él. De nuevo como antes, Yayati le pidió más tiempo, pero esta vez Yama se negó a jugar el drama una vez más.

En lugar de concederle al rey lo que pedía, esta vez Yama le preguntó compasivamente: "¡O rey! ¿Piensas que puedes apagar un fuego vaciando aceite en él?" ¿Piensas que puedes satisfacer tus deseos viviéndolos cada vez más?En unas cuantas palabras, Yama le explicó todo

el propósito de la vida al rey. Yayati, finalmente se dio cuenta de la Verdad; siguió a Yama y descansó a los pies de la Divinidad.

No puedes sentir la satisfacción ofreciendo placeres sensoriales a los sentidos. No puedes sentir que estás listo para morir si no has vivido intensamente. Tratando de satisfacer los sentidos dándole placer, o viviendo como quieras, no significa que has vivido intensamente. Cuando realmente vivas intensamente, automáticamente serás liberado.

¿Por que tenemos miedo a la muerte?

¿Por qué la humanidad sufre por la única cosa que es segura en nuestras vidas?

¿Podemos aplanar toda la tierra? No. Es una verdad que la tierra es redonda, pero si batallamos contra algo que es verdad, entonces hay algo mal en toda esa batalla, en el entendimiento. De la misma manera sucede con la muerte. ¿Por qué luchamos y no aceptamos la verdad? Porque en la lucha, la mayoría muere sin aceptar la muerte cuando llega – así como han vivido también, sin aceptar la vida como es.

Tenemos miedo porque instintivamente, resistimos al cambio, y la muerte es un cambio abrupto en la vida. El Maestro Chuang Tzu dice hermosamente: "La sed del hombre de sobrevivir en el futuro, lo hace incapaz de vivir en el presente."

Tememos miedo porque no sabemos quienes somos. Mantenemos una identidad dentro de nosotros, basada en nuestra familia, nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestras riquezas, nuestra imagen social, etc. La muerte remueve la misma fundación en la cual se construye nuestra identidad, sentimos que la muerte nos arrebata todo de un jalón.

Nuestro entender sobre la muerte, o mejor dicho nuestro mal entendido acerca de la muerte, hace que sea una experiencia espantosa y terrible. El hombre que resiste a la muerte, muere incluso cuando vive. Muere en cada momento por la tortura de la idea de la muerte. Cuando yo digo "muerte", no me refiero tan solo a la muerte física. Perder cualquier cosa es una forma de muerte. Perder la vida confortable, es una manera de morir, perder a un ser querido, es otra. Entiende que una pérdida, sea de cualquier forma, es nada más que la muerte.

Existen dos temas: el incidente de la muerte que sucede al final de nuestras vidas, y la muerte psicológica. La muerte verdadera sucede solo una vez, pero la muerte psicológica, el miedo a la muerte, es la que prevalece en nuestra vida. La idea y el miedo a la muerte deciden toda la estructura de nuestra vida.

Podrían preguntarse, por qué la gente está tan deprimida y perturbada cuando pierden a sus familiares cercanos. Aún cuando no están emocionalmente cercanos a ellos y esperan que mueran de alguna manera, aún así, son terriblemente afectados. Cuando muere tu madre, tu lado

izquierdo sufre, cuando muere tu padre, tu lado derecho sufrirá. Cuando muere tu hermano, son tus manos las que son afectadas. Existe una gran conexión entre tus familiares y tú.

Cada parte del cuerpo está conectado a algo o alguien. No eres un Ser individual. No eres algo separado como lo piensas; estamos inter-relacionados. Es la razón por que sufrimos tanto cuando perdemos a alguien o algo. Cada pérdida que experimentas, no importa de que o quien, es lo que llamo muerte.

Todo lo que conocemos como muerte, es aquello que es anti-vida. De nuevo debido a nuestros miedos, que pensamos demasiado acerca de la muerte. Proyectamos nuestros miedos y lo vemos como una figura gigante. Si la muerte verdadera, mide seis pies de altura, es porque a través de nuestro miedo lo vemos de seis metros de altura. El miedo de la muerte, es simplemente el miedo de la continuidad o discontinuidad. Tenemos miedo del "y ahora que".

En el misterio de la muerte yace la clave de la vida

Una vez en EE.UU., una joven le preguntó a Vivekananda[94], un gran monje de la India: "¿Qué es vida?" Vivekananda dijo: "Ven conmigo a la India, yo te enseñaré." Ella preguntó: "¿Qué me enseñarás?"

Él dijo: "Te enseñaré como morir."

¡La pregunta es acerca de la vida, pero la respuesta es acerca de la muerte!

Lo que Swami Vivekananda dice, es que si conoces el secreto de la muerte, la calidad de tu vida será diferente. Tu mismo entendimiento y actitud hacia todo cambiará.

Podemos en realidad usar nuestras vidas para prepararnos para la muerte. No tenemos que esperar el dolor de ver la muerte de alguien o el tremendo impacto, al enfrentarnos con una enfermedad crítica, para forzarnos a ver dentro del significado mismo de la vida.

La muerte no es un simple incidente al final de tu vida; es un conocimiento profundo. Si sabes como morir, sabrás como vivir. Vivir y partir, son dos lados de la misma moneda. Tu vida será totalmente diferente una vez que entiendas la muerte.

Entrando en la muerte

Casi todas las tradiciones han tratado de conquistar la muerte, de sobrepasarla. Pero un grupo de gente, realmente inteligente e intuitiva, entendió, después de batallar mucho, que estamos

[94] Vivekananda – Discípulo principal de Ramakrishna Paramahamsa y fundador de la Orden de Ramakrishna. Místico prominente del siglo XIX, quien llevó las enseñanzas de meditación y yoga a Europa y America.

abordando a la muerte de una manera completamente errónea. Ellos decidieron dar una vuelta de 180 grados. Empezaron a trabajar con la muerte de una manera diferente.

Usaron la meditación como una técnica, para llegar al lugares que otros no se habían atrevido antes. Estos cuantos inteligentes, fueron los *rishis*[95] o sabios de la era de *Upanishad*[96]. El reporte que entregaron sobre sus estudios del fenómeno de la muerte, se llama el *Kathopanishad*.

La única forma de liberarse del círculo vicioso del nacimiento y de la muerte, es iluminarse.

Los *rishis* investigaron profundamente sobre la muerte, y finalmente llegaron a la conclusión que la muerte no puede ser entendida o conquistada por medio de la resistencia. Resistiendo la muerte, no se puede ir más allá de la muerte. La única forma de liberarse del círculo vicioso del nacimiento y de la muerte, es iluminarse - entrando en la muerte, dejando el miedo.

Mientras que tengas miedo, no podrás ver a la muerte directamente a los ojos. Hasta que lo hagas, te darás cuenta entonces, lo bendecido que has sido con tanta abundancia. Cuando sabes que puedes perder algo, solo entonces, valoras aquello.

Medita. Suponiendo que vas a morir en dos días; ¿Qué harían ustedes? ¿Cuánto más hay que tengan que terminar? Solo cuando percibes tu vida, que entiendes cuanta bondad se te ha mostrado, todo aquello que lo has tomado por hecho, porque creías que ibas a vivir para siempre, solo cuando entiendes la muerte, entenderás cuan preciada es la vida.

Una vez que enfrentas el miedo a la muerte, entenderás que la muerte no es el fin de la vida, pero el clímax. Cuando entiendes la aurora en ti, entonces dejaras de pedir una vida para siempre.

Por favor entiende que la muerte tiene poder sobre ti por la creencia y la fe que le tienes, eso es todo. Es solo cosa de la creencia. Cuando crees que la muerte es terrible, se vuelve terrible, es como un espejo que refleja fielmente, cualquier cosa que proyectes en el.

Cuando un asno, se ve así mismo en el espejo; ¿qué verá? Verá un asno, solamente, nada más. De la misma forma, si tienes mucho miedo acerca de la muerte solo verás ese miedo que se refleja de nuevo en ti. Entonces la muerte será una muerte verdadera para ti. Si tomas un tiempo para ver dentro del miedo, verás que tiene el poder de transformar tu vida de la manera más positiva, te darás cuenta que no es contradictorio a la vida, es mas, la complementa.

[95] *Rishis* – Sabios Védicos.
[96] *Upanishads* – Una de las grandes escrituras del Hinduismo; literalmente significa “sentarse a los pies del Maestro”.

La muerte es una relajación completa. Es "el soltar" máximo. Es dejar lo viejo y empezar lo nuevo. Cuando tu Ser reconoce que no puede lograr lo que quiere a través de este cuerpo, entonces decide seguir adelante. Este "seguir adelante", este paso es lo que llamamos muerte.

Tu decisión de empezar de nuevo es lo que se llama muerte.

Cuando tu casa nueva se vuelve vieja con los años, puedes tratar de repararla, pero si es muy inconveniente y frustrante, decides venderla y moverte a una nueva. De la misma forma, cuando sientes que no has vivido tu vida en totalidad así como querías, dejas ese cuerpo y asumes otro. Tu desición de empezar de nuevo es lo que se llama muerte.

Misterio de Misterios

Hay una bellísima historia de la gran epopeya India, *Mahabharata*:

Un yaksha, un semidiós, le preguntó al príncipe Yudhishtra[97]*: "¿Qué es el misterio más grande en el planeta Tierra?"*

Yudhishtra respondió: "Todos los días, muchas vidas se van a la morada de Yama, el señor de la muerte, aún así, la gente que se queda, piensan que vivirán para siempre."

Siempre pensamos que alguien más se morirá, pero no nosotros. La muerte es en verdad el misterio de misterios.

Solo hay dos cosas seguras acerca de la muerte. Una es que moriremos algún día, la otra es la incertidumbre de como y cuando moriremos.

Todo lo que nace tiene que morir. Es la naturaleza de la vida.

Una bella historia de la vida de Buda:

Una vez vino una mujer a Buda con su hijo muerto en brazos. Ella estaba llena de tristeza por la muerte de su único hijo. Lloraba diciéndole a Buda: "Maestro, por favor deme una medicina que devuelva la vida a mi hijo."

Buda respondió: "Tráeme un puñado de semillas de mostaza." La mujer se levantó inmediatamente y se apresuró a traer el puñado de semillas. Luego Buda agregó: "Las semillas

[97] *Yudhishtra* – El mayor de edad de los cinco príncipes de la familia Pandava en la epopeya Hindú *Mahabarata.*

de mostaza deben ser de una casa donde no haya muerto ningun ser querido–un niño, un esposo, un padre, un amigo."

La mujer fue de casa en casa. De pura compasión por la mujer que lloraba desesperada, la gente le daba semillas de mostaza de su casa, pero cuando les preguntaba si habían perdido a un ser querido, siempre resultaba que uno u otro había muerto en esa casa.

Fue a muchas casas, hasta el atardecer, pero no encontró ni una casa, donde no hubiera habido alguna muerte. Poco a poco la verdad empezó a brotar en ella - la muerte es inevitable. Enterró el cuerpo de su hijo y regresó con Buda. Se postró a sus pies y le pidió: "Maestro, por favor, enséñeme la verdad. ¿Qué es la muerte? ¿Qué existe más allá de la muerte?"

Se convirtió en discípulo de Buda y lo siguió por el resto de su vida.

Hay un bello dicho: "Mañana o la próxima vida, cual llega primero, nunca sabemos."

Buda dice; 'La existencia es tan efímera como las nubes de los átomos. Observar el nacimiento y la muerte de los seres es como observar el movimiento de un baile'.

Las religiones que hablan de una sola vida, crean un apresuramiento, una ansiedad, de tomar el jugo máximo de esta vida –sientes que no debes perderte de nada. La idea de un solo nacimiento, crea la ciencia, buscar lo máximo para disfrutar.

Todas las religiones del Este, hablan de muchos nacimientos. Vuelves una y otra vez. Juegas el mismo drama de la vida. Es el mismo escenario, las mismas relaciones, pero en diferentes tiempos. Te sientes aburrido y te hartas, luego te preguntas; ¿Cuántas veces más, voy a tener que actuar el mismo drama? Deseas que te liberen y ya no quieres regresar. Trabajas para lograr moksha, liberación. Tu entendimiento acerca de la muerte cambia toda tu visión acerca de la vida.

El tema de la reencarnación no es popular, debido a que no puede ser comprobado por la ciencia. Claro, ahora las experiencias cercanas a la muerte (NDE en inglés), se volverion un tema popular porque muchos médicos y psicólogos han registrado sus experiencias. Muchos han compilado miles de experiencias cercanas a la muerte, y casi todas tienen el mismo patrón. En todas ellas vuelven a vivir los eventos de sus vidas. En la hipnosis, han regresado a vidas pasadas. Estas también caen en un patrón. Son similares a lo que los *rishis* decían hace más de 5000 años, acerca de lo que sucede cuando mueres; todo está registrado en el *Kathopanishad*.

La Muerte en Mi Presencia – Antes de la Iluminación

Este incidente es de los días de mi peregrinaje espiritual, antes de la iluminación:

Andaba por un pueblito llamado Ghaziabad en el Norte de la India, cerca de Varanasi, el centro espiritual de los Hindúes. Por tradición, los Hindúes visitan Varanasi por lo menos una vez en su vida. La ciudad tiene una población ambulante de dos cientos mil personas cada día.

Estaba con un monje anciano que había sido hospitalizado en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI). Según la tradición *védica*, los monjes jóvenes deben de cuidar a los monjes ancianos y a los *sannyasis*[98]. Como un monje joven, empecé a cuidar al monje anciano.

Un día, mientras lo estaba cuidando, de pronto vi que el hombre en la cama siguiente estaba a punto de morir. Empezó a luchar por su vida. Podía ver muy claramente lo que estaba sucediendo dentro de él. En ese tiempo, había tenido mi experiencia espiritual profunda o satori, pero no estaba totalmente iluminado; no había comprendido todavía el propósito de mi vida. Todavía estaba buscando y mi cuerpo se estaba preparando para la explosión de energía que iba a suceder con la iluminación.

Le estaban dando soporte y cuidado médico, mientras el hombre luchaba para respirar. Podía ver muy claramente cómo estaba llegando la muerte. Podía ver muy claramente cómo la fuente de vida se alejaba del cuerpo.

Esa fue la experiencia exterior más intensa de mi vida. Adentro, la experiencia más intensa fue cuando me percaté de la misión de mi vida.

Podía ver todo lo que estaba pasando, pero no lo podía soportar. Debes saber una cosa importante: si ves a alguien sufriendo físicamente, te afectará al treinta o cuarenta por ceinto. Pero si ves a alguien deprimido y tienes conexión con esa perona, te afectará hasta un sesenta por ciento. De otra forma, si el dolor es emocional y puedes conectarte y entender ese dolor, te afectará mucho más, hasta un ochenta por ciento. Entre más sutil el dolor, más te afectará a ti también.

No solamente veía el dolor físico, mental y emocional del hombre muriendo, pero también veía el dolor al nivel del Ser. Era como si yo mismo estuviera teniendo el dolor. Yo solo quería salir de allí, pero el monje anciano se asustó y me tomó de la mano suplicándome quedarme. Lo había cuidado por dos a tres meses, entonces se había encariñado de mí.

Desde temprana edad, me encantaba servir los monjes. Solía llevar comida y ropa de mi casa y entregárselo a los monjes. Servir a los monjes era mi pasión. Siempre he sentido que toda la tradición *védica* se mantuvo viva debido a estos monjes. Mantuvieron la ciencia viva.

Para hacer investigación en cualquier ciencia, necesitas soporte de muchas áreas. Por ejemplo, en el oeste, mucha investigación ocurre en la ciencia del mundo exterior, porque hay gente y organizaciones para apoyar. Si hay investigación en el campo médico, las compañías

[98] *Sannyasis* – Un renunciante, un monje.

farmacéuticas la apoyan. Si hay investigación relacionada al espacio y la astronomía, el gobierno patrocina y soporta.

De la misma manera, en la India, el país entero apoya y patrocina la ciencia espiritual interior. El país entero tomó la responsabilidad de soportar los científicos del mundo interior, proveyendo comida, un techo, y ropa para que sigua haciendo su investigación en el mundo interior, sin tener que gastar tiempo para obtener las necesidades básicas del mundo exterior. Entonces, siempre he sentido que es mi responsabilidad cuidar a los monjes y científicos del mundo interior.

El monje anciano que yo cuidaba en la UCI, no quería que me fuera porque tenía miedo de ver al hombre muriéndose. El hombre estaba sufriendo mucho. ¡Era como si su cuerpo entero se estaba rasgando en pedazos! Imagínate el dolor cuando te cortas un dedo. Ahora imagínate el dolor que sintieras si toda tu piel se pelara. ¡Es como si mil escorpiones te estuvieran picando a la vez! Yo podía ver claramente el dolor que sentía el hombre.

De un lado, el alma del individuo estaba sufriendo terriblemente, estando apegado a los deseos, a la ambición y al remordimiento. El alma del individuo quería quedarse en el cuerpo para satisfacerlos, ¡pero el cuerpo estaba cansado y quería relajarse! Era una pelea entre el cuerpo y el alma. Era como si el cuerpo quería irse pero el alma del individuo quería aferrarse a él. Si la mano derecha se iba, el alma se aferraba a la izquierda. Si la pierna izquierda estaba muerta, el alma trataba de aferrarse a la derecha. Cual sea la parte del cuerpo, el alma del individuo trataba de aferrarse a lo que podía.

Parte por parte, el cuerpo estaba muriéndose. Yo vi que en la parte baja del cuerpo, no había mucha lucha. Pero cuando llegó a la parte superior del cuerpo, el cuerpo entero estaba vibrando y palpitando con dolor.

Lentamente, el alma del individuo empezó a mover fuera del cuerpo físico. Entiende que cuando la respiración para, es en este momento que el alma realmente deja el cuerpo físico. Tenemos siete cuerpos de energía. El cuerpo de carne, sangre y hueso, que es el cuerpo que ves, el físico. La energía moviéndose adentro, el *prana*[99] o energía vital, es el cuerpo *pránico*. Existen cinco tipos de prana o movimientos de aire en el cuerpo: el aire que entra, el aire que circula, el aire que se dispersa a través del cuerpo como fuerza vital, el aire que sale, y el aire que limpia. Estos forman el segundo cuerpo, el pránico.

El tercer cuerpo es donde ocurre la charla interior. La charla interior es nada más que el flujo continuo de palabras, el movimiento de pensamientos adentro tuyo.

El cuarto cuerpo son las emociones como el miedo, cólera y ambición, que afectan y sientes en todo el cuerpo, aún sin el efecto de las palabras. Una emoción puede por sí sola destabilizarte por completo. Esa es la capa emocional.

[99] *Prana* – Energía o fuerza vital.

La quinta capa es el cuerpo que asumes en estado de sueño profundo. Es allí donde las huellas mnemónicas o *samskaras,* se almacenan al nivel causal, como semillas. Los *samskaras* no son activos pero tampoco están muertos. Es como un estado de coma donde no puedes vivir lo que quisieras, pero tampoco estás muerto. Estás atrapado en esa capa.

Desde el cuerpo causal, el alma del individuo se mueve hacia el cuerpo cósmico. La sexta capa es el cuerpo cósmico donde experimentas la dicha.Eso es lo que te inspira a buscar espiritualmente. Si eres un buscador, entiende que esta capa es fuerte en ti. Si enriqueces esta capa, vivirás una vida plena y dichosa. Pero si quedan *samskaras* en esta capa, tendrás que volver a asumir otro cuerpo.

Si experimentas alegría y placer todo el tiempo, se dice que estás en el paraíso. Si expeirmentas dolor y sufrimiento, se dice que estás en el infierno. Dependiendo de cuanto dolor experimentaste en tu vida, así mismo lo experimentarás al momento de la muerte, pasando por el cuerpo del dolor o el infierno. Dependiendo de cuanto placer tuviste en la vida, así mismo te quedarás en el cuerpo cósmico o el paraíso. El infierno y el paraíso son meramente psicológicos. Esa es la verdad. Dependiendo de tus *samskaras*, experimentas el infierno o el paraíso. Esa es la razón porque distintas culturas visualizan el paraíso a su manera, porque el paraíso no es un lugar, es una experiencia.

El séptimo cuerpo es la capa *nirvánica*[100], que corresponde a la iluminación.

Al momento de la muerte, hay una pelea muy fuerte entre el dueño o el alma del individuo, y el objeto o el cuerpo. El objeto dice: “Estoy cansado, ¡ya no puedo más!” El dueño dice: “No, quiero seguir usándote.”

Cuando el objeto gana la pelea, el cuerpo físico muere y el alma del individuo se mueve a la siguiente capa, el cuerpo *pránico*. Esa es la capa donde andas normalmente cuando sueñas. Cuando sueñas, la lógica pierde su control pero los deseos siguen activos. La definición del sueño es el estado donde la lógica no tiene poder, pero los deseos y *samskaras* quedan activos. Aún cuando estás inconsciente o en coma, tu lógica no estará activa.

Mientras estés en el cuerpo físico, tendrás deseos con la capacidad de analizar lógicamente cuales son necesarios o no, y cuales cumplir, etc. Los deseos están bajo tu control; existe un mecanismo de equilibrio. Pero si existen los deseos sin el apoyo de la lógica, los mismos deseos patearán el alma del individuo como una pelota. De un lado estará la culpa, y del otro lado, los deseos, jugando con el alma del individuo.

Cuando vi al hombre muriendo, podía ver que el alma del individuo se movía despacio, capa por capa. Podía ver al alma sufriendo, mientras pasaba por los deseos incumplidos. La culpa estaba

[100] *Nirvánica* – Conectado al *nirvana*, la séptima y última capa de energía en nuestro cuerpo-mente.

consumiendo literalmente al alma cuando comprendió: “No he cumplido el propósito y la misión de mi vida.” Entiende, solo recordarás el propósito de tu vida durante la muerte.

Cuando naces, el cuerpo viaja a través del canal de nacimiento de la madre, y debido al dolor intenso que sientes, entras en estado inconsciente o coma; entonces olvidas totalmente el próposito de tu nacimiento. Es así: reservaste tu boleto y te sentaste dentro del avión, pero durante el vuelo caiste en estado de coma, entonces cuando aterrisaste, ¡olvidaste totalmente porque has venido a este lugar! Solo cuando dejas el lugar y abordas el avión de nuevo, ¡de pronto comprendes el porque de tu visita allí!

De la misma manera, cuando mueres, sientes el remordimiento de no haber cumplido el propósito de tu nacimiento, o lo que llamamos *prarabdha karma*.

Después de pasar por esa culpa, lo siguiente son las experiencias de dolor en tu vida. Entonces al momento de la muerte, pasas primero por el cuerpo físico, después a través de los deseos y luego la culpa, después siguen las heridas emocionales, y finalmente los placeres que experiementaste en este nacimiento.

Normalmente, del momento en que llegas al cuerpo cósmico, la sexta capa, vuelves a asumir otro cuerpo, el próximo nacimiento. El alma del individuo vuelve a asumir un cuerpo de nuevo. A veces, raramente, sigues más allá de la sexta capa en el cuerpo *nirvánico*. Entonces no vuelves a asumir otro cuerpo.

Cuando viajas a través de estos distintos cuerpos y experimentas tus deseos incumplidos, la culpa profunda y el dolor intenso, entonces decides firmemente: “Voy a asumir otro cuerpo, voy a nacer de nuevo. Cuando lo haga, no me olvidaré del propósito de mi vida y no me quedaré atrapado en este juego ilusorio. Seguiré directamente el camino de la Verdad.” Pero cuando vuelves a nacer de nuevo, debido al dolor intenso durante el nacimiento, caes en estado de coma y ¡olvidas todo de tu decisión!

Finalmente, el hombre murió. Pero la experiencia dejó una herida profunda en mí. Dejó una fuerte impresión en mi mente. Afortunadamente, el monje se recuperó y lo dejaron ir del hospital. Continué mi viaje, y después de pocos meses, yo mismo tuve mi experiencia de la muerte y me iluminé, comprendiendo la misión y el próposito de mi vida. Mi vida como un Ser liberado empezó a la edad de doce años, cuando tuve mi experiencia espiritual profunda. Pero la claridad de mi misión, y lo que iba a suceder a través de mi cuerpo, se me reveló cuando me iluminé.

Era alrededor del año 1999, estaba a alguna distancia de Varanasi, la ciudad sagrada de los hindús. Estaba cuidando a un *sannyasi* anciano, quien sufría de cáncer. El se encontraba en el hospital en Cuidado Intensivo.

Era un gran *sannyasi*, pero no era iluminado, un buscador espiritual, que llevó su vida con austeridades severas. Todos los días solía traerle comida, cuidar de sus necesidades y su estancia en el hospital.

Un día, la persona en la cama enseguida de él, empezó poco a poco a morir, yo estaba simplemente observando lo que sucedía. Los doctores que estaban alrededor de el, probaron todo para ayudarlo, pero no pudieron hacer nada.

Aún cuando no era iluminado en ese entones. Había tenido mi experiencia consciente de la muerte para entonces, la cual fue una de las más maravillosas experiencias espirituales que haya tenido. Debido a eso pude ver exactamente lo que le estaba sucediendo al moribundo.

Poco a poco, el empezó a sufrir y a batallar; primero empezó a sufrir dolores tremendos en el cuerpo físico, su cara mostraba un intenso dolor

Enseguida, le faltaba la respiración, inhalaba y exhalaba erráticamente, lo veía con claridad; el dolor y la agonía por la que estaba pasando, el dolor parecía como si le estuvieran picando miles de alacranes a la vez. Toda su consciencia estaba siendo desgarrada.

Solo imagínate, si nos cortamos un dedo, una pulgada de profundidad, cuanto dolor experimentamos, ahora imagínate, cuanto más sufre un cuerpo de seis pies de estatura, literalmente el ser, se corta en pedacitos, a lo largo y ancho.

Pude experimentar el dolor, la agonía, el sufrimiento que padecía. Claro, que poco a poco, empezó a moverse del cuerpo físico, al cuerpo pránico, la segunda capa del cuerpo que esta compuesto por todos los deseos.

Cuando la energía del ser se estaba moviendo a la capa pránica, todos los deseos del ser afloraron. El ser empezó a sufrir todos sus deseos insatisfechos.

Entonces, cuando el ser se movió al siguiente cuerpo, todas las culpas surgieron; ‘Oh, debería haber vivido de esta manera…’, ‘debería haber vivido de esta otra manera…’etc.…Así, despacio, muy despacio, el ser se movía de capa en capa hasta que finalmente murió.

Vi todo el proceso de la muerte sucediendo ahí, frente a mis ojos. Lo vi muy claro, pero no pude ayudar al se de ninguna forma. No era iluminado entonces, no pude ayudar, simplemente fui testigo del sufrimiento.

Pero el dolor que se creo en mi por haber atestiguado el sufrimiento, fue demasiado. Imagínate que presencias un violento, horrible accidente en el camino. ¿Qué sucede? Esa memoria tan vívida, el olor mismo de la escena, será tan clara en tu memoria que no podrás ni comer. Era la misma sensación en mí. Por lo menos en un accidente, puedes solo ver un cuerpo pero yo pude ver todos los siete cuerpos, trata de imaginar el dolor que sentí.

El dolor se convirtió en una memoria profundamente grabada en mí, que no podía comer ni dormir por los siguientes cuatro días. Después de unos días, deje el lugar y seguí mi peregrinar.

La Muerte en Mi Presencia – Después de la Iluminación

Después de mi iluminación, volví al sur de la India. Estaba en la casa de un devoto en Bangalore, sanando la gente que me venía a buscar. En ese tiempo, un devoto fue admitido a la UCI y me pidieron ir a sanarlo.

Otra vez, mientras estaba sanando, ¡la persona en la cama de al lado en seguida empezó a agonizar! En el momento que ví que la persona estaba a punto de morirse, sentí ganas de irme para no pasar por la experiencia del sufrimiento que iba a suceder. ¡Pero el devoto se asustó y no quiso soltarme!

De repente, me di cuenta que la persona muriendo, no estaba pasando por todo el sufrimiento como aquella primera persona. Estaba asombrado pero muy curioso. Previamente, el pasaje del alma del individuo de una capa a la otra, era una tortura y un gran sufrimiento. Pero esta alma se movía muy suavemente de capa en capa, tal como un cuchillo cortando la mantequilla, o una bola de nieve rodando sobre la pendiente.

En la primera capa o el cuerpo físico, hubo un poco de dolor. De repente desapareció el dolor y el alma del individuo pasó a la capa pránica. Se movió de capa en capa ¡como un invitado real! Estaba tan estable y firme, que los deseos, culpa y dolor no podían atacarlo. Aún en la capa causal, ni siquiera se durmió. Tenía tanta energía que finalmente entró relajado en la capa nirvánica y sencillamente ¡desapareció!

Yo pensé que la persona debía haber sido un alma elevada. Pregunté a sus familiares si era una persona espiritual o un meditador. La familia se sorprendió y me dijeron que el hombre ¡nunca había meditado o hecho ninguna práctica espiritual en su vida! Había tenido una vida totalmente materialística.

Me puse a contemplar por que la primera muerte que había presenciado era tan terrible, mientras la segunda había sido tan hermosa. Lo que estoy a punto de decirte es la verdad simple y honesta, y lo digo porque tengo la gran responsabilidad de revelarla. Cuando medité para conocer la diferencia entre las dos muertes, se me reveló: durante la segunda muerte, Yo era un Ser iluminado. ¡La segunda persona había muerto en presencia de un Ser iluminado! Durante la primera muerte, mi presencia no pudo ayudar, porque no podía irradiar la energía de la iluminación en ese momento. Entonces la primera persona murió de forma común, mientras la

segunda tuvo una muerte hermosa en presencia de un Ser iluminado que se ha dado cuenta de la Verdad.

Cuando se me reveló esto, presencie una gran compasión brotando de mí Ser. Sentí que si pudiera entregar ese regalo a cada individuo, entonces mi misión estaría cumplida. Una muerte en paz, es un regalo tan hermoso y poderoso que solo un Ser iluminado puede ofrecer. Empecé a meditar sobre cómo podría entregar ese regalo a todo el mundo. Obviamente, no puedo estar en la UCI y ¡esperar a que se muera la gente! Contemplé sobre la ciencia detrás de la experiencia, y entendí lo que realmente ocurre al tiempo de la muerte.

Déjame explicarte:

Mientras te aferres a tu lógica y te quedes en la capa física, el maestro es una simple creencia para ti. El mundo material te aparece más real y sólido. Pero cuando viajas hacia las capas más profundas, el maestro se vuelve realidad mientras que el mundo material se vuelve borroso.

Es como cuando estás soñando, el mundo del sueño parece real mientras que el mundo despierto parece borroso. Pero cuando estás despierto, cuando estás en un estado de conciencia más elevada, el mundo del sueño se vuelve imaginación mientras que el mundo despierto se vuelve la realidad. En el estado de sueño, el mundo del sueño, todo parece vivo, ¡como una película en colores 4D! Pero cuando sales del sueño, ahora el sueño te parece blanco y negro.

De la misma forma, si te elevas a un nivel de conciencia aún más elevada, este mundo despierto se vuelve borroso mientras las verdades espirituales y el maestro ¡se vuelven reales! Cuando te desconectes del cuerpo y te eleves en conciencia, el maestro y la energía superconsciente se volverán la realidad sólida.

Cuando sucedió la segunda muerte, la presencia iluminada intensa causó que el hombre se conectará directamente con ella.

Entiende, sentado aquí y ahora, ¿qué te está deteniendo de conectarte y fundirte a la energía iluminada del maestro? Solamente tu lógica y tus razonamientos.

Aún sentado aquí, todavía existen dudas en tu inconsciente, como: “Si abandono mis posesiones y me entrego, ¡es posible que el maestro me las quite!” El otro problema es que, en este momento, todas las cosas de este mundo te parecen reales, y piensas que el maestro es real al mismo nivel.

Tú me experimentas a la misma frecuencia que el resto del mundo material. En el caso de la segunda persona, las cosas materiales se volvieron inaccesibles durante la muerte. ¡Ya no podía firmar cheques o manejar su automóvil! Lo que sea que lo detenía en el mundo material, se le fue de las manos. Cuando miró a su alrededor, solo Yo, la energía iluminada estaba ahí. Vio la energía de luz intensa, y se aferró a Mí. Se rindió automaticamente porque Yo estaba ahí en este momento. Aún en este caso, si me hubiera visto cuando todavía vivía, ¡posiblemente hubiera

batallado para conectarse y rendirse a mí! Solo cuando se le fue todo, no quedó nada que lo detuviera para conectarse a mí.

Hay una historia muy linda en el *Bhagavatam*, el cuento de la vida del maestro iluminado Krishna:

Había una vez un devoto muy rico. Le pidió a Krishna: "Quiero más abundancia y posesiones." Krishna le concedió su deseo. Había también una señora pobre que tenía una vaca y una casa pequeña. Una vez, Krishna la visitó en su casa, comió la comida ofrecida, la bendijo y salió. Ese mismo día, la vaca murió.

Alguien le preguntó a Krishna acerca del acontecimiento, ¡cómo era que una persona rica tuvo más riquesa mientras una señora pobre perdió su única fuente de ingreso!

Krishna le explicó de forma hermosa: "El rey estaba ahogado en la ilusión del mundo maerial. Entonces le di lo que él quería para que se cansara de las cosas materiales y que eventualmente se volviera hacia la iluminación. En el caso de la señora, había una sola cosa que ella quería, y eso es conectarse a Mí. La única cosa que la detenía era su vaca. Le quite su vaca para que se fundiera totalmente en Mí!"

De la misma forma, en la segunda muerte, le quitaron la "vaca". El hombre ya no podía conectarse con la capa física. Pero en la capa pránica, la conciencia entró en un espacio diferente, y el hombre era capaz de verme claramente allí. La presencia del maestro es una luz tan intensa. Es una frecuencia mucho más fuerte y elevada que este mundo, de la misma forma que este mundo es de frecuencia más elevada que el mundo de los sueños.

El hombre se dio cuenta que existe algo de frecuencia más elevada y se entregó. Cuando se entregó, todas sus memorias pasadas perdieron su poder. La conciencia del individuo se hizo más fuerte. Deseos, culpa, dolor, placer, todos se postraron. La frecuencia del alma aumentó directamente.

Entiende, cuando el observador es fuerte, lo observado no tiene poder sobre ti. Es la ciencia de la muerte.

En el caso de la primera muerte, lo observado era más fuerte que el observador. En la segunda ocasión, el observador era más fuerte que lo observado.

Medité intensamente sobre cómo transmitir la experiencia al mundo. De repente, la revelación sucedió.

Entiende, la energía no está limitada por el tiempo ni el espacio. Son como las ondas de satelite presentes en el espacio. Si tienes una antena parabólica, puedes sintonizar los canales. Solo necesito instalar el dispositivo en la gente. Es como un marcapaso, ¡sólo que esto es un "marca paz"! Una vez instalado, la persona puede conectarse a él al momento de dejar el cuerpo.

Un maestro es él que crea una formula para reproducir su experiencia del mundo interior en otras personas. Tal fórmula es el Life Bliss Program Nivel 2 también llamado Nithyananda Spurana Program. Es un taller que instala el "marca paz" en cada individuo.

Junto con colocar el "marca paz", es mi promesa que en donde estés, en cualquier situación en que estés a la hora de la muerte, estaré allí asegurándome que te relajes en el cuerpo *nirvánico*. Por favor entiende, soy responsable de lo que estoy hablando aquí. Aunque Yo deje el cuerpo, soy responsable, porque es una promesa; es mi compromiso con quien sea que escuche estas palabras directamente de mí.

Cuando empecé a compartir esa tecnología, me di cuenta que no solamente la gente experimentaba paz al final de sus vidas, pero también su misma vida se volvía intensa, alegre y extática.

Entiende, ambas vida y muerte se convierten en dicha cuando las huellas mnemónicas profundas, los *samskaras,* se desraízan de tu Ser. Tu salud se vuelve mejor, comienzas a atraer abundancia y mejores relaciones porque la frecuencia del mismo ser es diferente.

Descansarás en el cuerpo *nirvánico* cuando ese "marca paz" esté instalado en ti. Después tienes la libertad: volver a nacer como un Ser consciente o iluminarte y nunca más asumir otro cuerpo.

I continued with my tapas after this experience and about a year later, I became enlightened. Then, driven by the will of Existence, I came down to South India. I stayed there for one or two years. It was around this time that I had one more opportunity to see death happening in front of my eyes.

Continué con las prácticas acéticas después de esta experiencia y cerca de un año más tarde, me convertí iluminado. Entonces, guiado por la voluntad de la Existencia, vine al Sur de India, me quedé por uno o dos años, fue alrededor de esa época que tuve otra oportunidad de presenciar la muerte frente a mí.

De nuevo vi la muerte en el hospital, una vez más en el centro de cuidado intensivo, vi la persona muriendo, dejando el cuerpo capa por capa. Me recordé del dolor que experimenté cuando vi las muertes previas. Pero esta vez, era totalmente diferente. Ahora la persona, no sufrió ni lo mínimo. Simplemente se fue moviendo de una capa a otra, casi desapercibido, sin esfuerzo. La muerte que vi antes de la iluminación, había sido tan dolorosa, que no hay palabras para describirla.

Pero la muerte que presencie la segunda ocasión, fue muy diferente, pude observar que la persona, no experimentó dolor, ni tenía sufrimiento. Solo iba de la primera capa ala segunda, tercera, como una bola que se desliza sobre hielo. Mientras observaba, simplemente el ser se movió suavemente hasta que desapareció. Se iluminó, fue liberado.

Me sorprendió, pregunté a sus familiares, si era una persona espiritual; ellos dijeron que muy lejos de ser espiritual, nunca fue al templo en toda su vida, nunca meditó o hizo algo remotamente relacionado con la espiritualidad.

Empecé a analizar; ¿por que la primera persona sufrió y la segunda no tuvo ningún sufrimiento? Cuando me preguntaba esto, acerca de los dos incidentes, de pronto la diferencia obvia entre las dos muertes salto a la vista. El segundo hombre dejo su cuerpo en la presencia de un ser iluminado.

Cuando la primera persona que estaba muriendo, como les dije antes, yo todavía no me iluminaba, solo había tenido una experiencia consciente de la muerte, yo mismo. Entonces mi presencia no influenció de ninguna manera su muerte, mientras que con el segundo hombre, cuando abandonó su cuerpo, estaba yo en su presencia y la energía misma de la iluminación le ayudó a dejar su cuerpo con facilidad.

Esto me llevó a la siguiente pregunta importante. ¿Cómo puede esta experiencia sucederle a cualquier persona, sea que esté yo físicamente ahí con el o no? Después de todo, no puedo estar de pie en todos y cada uno de los centros de cuidado intensivo, esperando la gente que va a morir.

Cuando sucedía la segunda muerte, el momento que la persona dejó la primera capa, debido a la presencia de un ser iluminado en el lugar, mi presencia, de alguna manera pudo alcanzar a vislumbrar esa consciencia. El momento que dejó la primera capa, el pudo sentirme o experimentarme. El momento que empezó a experimentarme, toda su consciencia, simplemente se volvió centrado en mí.

Generalmente, ¿cuáles son las causas que nos detienen para rendirnos al Maestro? La lista es la misma para todos –tu cuenta bancaria, tu casa, tu carro, tus relaciones, tu esposa, tu propia inseguridad acerca de toda la vida, etc.…Pero cuado la muerte empieza, todas esas cosas pierden su valor. Entonces cualquier cosa que te detiene, son cortadas y se desconectan. Ninguno de los apegos comunes o miedos te pueden atar más.

Mientras pienses que lo que has acumulado en la vida, es de valor, tendrás mucho miedo de perderlo. Entre más apego tengas por las cosas, más será el miedo que te atormente. Continuamente tu ser, será sacudido, cada momento, estarás esperando con miedo, por lo que pueda suceder luego y lo que puedas perder.

Pero para el moribundo, en ese momento, cualquier cosa que se le pueda arrancar, ya se le ha arrancado. Ahora ya no existe nada para el, nada que pueda perder. Confiar en el Maestro es algo muy fácil en ese momento.

De alguna manera, afortunadamente, él tuvo mi presencia ahí, él pudo simplemente ver el total. El momento en que, en la capa física, todo le fue arrancado, entendió que todas las cosas de valor no tenían ningún significado y que en ese momento, toda su consciencia, sin lugar a dudas y sin dificultad, pudo alcanzarme.

¡Se volvió el centro hacia mí! Naturalmente, cuando se centró en un ser iluminado, se disolvió dentro de la iluminación misma, sin ningún sufrimiento.

Cualquier cosa que te detiene ahora, no te detendrá a la hora de la muerte. Entiéndase, que en ese instante, no tienes que practicar la renunciación conscientemente, todo simplemente te será arrebatado por la fuerza. Esa es la naturaleza de la muerte.

En esos momentos, no existe nada que pueda detenerte de llegar a la experiencia de la iluminación. Pero solo hay una cosa que necesitas, cuando dejas el cuerpo. Necesitas la presencia de un ser iluminado a tu lado. Sin eso, no es posible.

Yo he pensado, ¿cómo puedo ayudar a tanta gente en los momentos de su muerte, sin estar físicamente ahí con ellos? Fue entonces que me fue revelada la fórmula para lograrlo. Tan pronto como sucedió esa revelación, los medios para diseñar un programa para los seres humanos, para abandonar el cuerpo sin dolor ni sufrimiento, me fue inspirado. Esa es la fórmula, en la que se basa el programa del segundo nivel de meditación, Programa de Vida Dichosa, (Life Bliss Nivel 2)- Programa Nithyananda Spurana (LBP Nivel 2- NSP).

Lo que Recuerdas en el Último Momento es lo que Cuenta

Existe una bella historia de los *Upanishads*[101], las escrituras sagradas *Védicas*:

Un rishi llamado Jadabharatha, llegó a tener apego a un venado que había rescatado. Él vivía su vida como un monje renunciante, pero se apegó al venado.

De la mañana hasta la noche, acostumbraba a cuidar del venado. Cuando se estaba muriendo, no podía olvidar al animal. Empezó a preocuparse por él: "¡Oh! ¿Quién cuidará el venado? ¿Qué pasará con él después que yo muera?"

Cuando se murió, en su próxima vida, él mismo nació como un venado.

En lo que sea que piensas en el último momento - ¡te conviertes en eso!

[101] *Upanishad* – Escrituras que forman la esencia de los textos antiguos de los *Vedas*. Literalmente significa: "Sentarse a los pies del maestro". Existen 11 *Upanishads* principales, de los cuales el maestro iluminado Adi Shankara ha escrito sus comentarios.

De forma hermosa, un versículo en los Upanishads dice que en lo que sea que piensas en el último momento - ¡te conviertes en eso!

Algunos piensan ingeniosamente: “Déjenme vivir toda mi vida como yo quiera vivirla. En los últimos minutos, me recordaré de Dios y cantaré Su nombre, así llegaré al cielo de todos modos.” Que quede claro, solo lo que has pensado toda tu vida te vendrá a la mente cuando abandones el cuerpo. No pienses que al último momento podrás hacer tu juego. ¡No!

En realidad, cuando abandonas el cuerpo, tu sistema completo estará en tal agonía, debido a que 80 o 90 años de tu vida estarán pasando como una cinta de película en avance rapido. Cualquier cosa que experimentaste intensamente, solo eso se te presentará. Tus experiencias espirituales se verán en multicolor.

Entiende por favor que el estado de “alerta sin pensamientos”, es la experiencia más fuerte que puedes tener durante tu vida. Si experimentaste eso aunque sea por un segundo, es suficiente. Naturalmente, cuando dejas tu cuerpo, eso resaltará. Eso actuará como una luz que te guiará en la Conciencia.

Algo más que es importante recordar acerca de la muerte. Si una persona no muere de forma natural, pero prematuramente o ha cometido suicidio, y no tuvo la experiencia consciente antes de su muerte, entonces tiene que esperar por los años restantes que pudo haber vivido, antes de que pueda asumir otro nacer de nuevo.

El espíritu vivirá sin un cuerpo, por ejemplo; si al momento de asumir un cuerpo, uno ha decidido vivir en el por los siguientes 90 años, pero comete suicidio a los 60, entonces por los 30 restantes, la persona, sufrirá sin un cuerpo, esperando el próximo cuerpo al que puede entrar. Si la persona cometió suicidio, tratando de escapar del infierno por el que atraviesa en este cuerpo, le será forzado a sufrir el mismo infierno sin el cuerpo. Imagínense, cuanto más doloroso será experimentarlo ya sin cuerpo. Por eso es que no se debe considerar el suicidio como la solución para el problema en esta vida.

¿Por qué, generalmente, la gente contempla el suicidio? Porque, piensan que esta vida es una tortura, un sufrimiento, pero si cometen el suicidio, se darán cuenta que entran en una tortura peor.

Es como si tuvieras dulces frente a ti, pero no tuvieras lengua o manos para tomarlos y llevarlos a tu boca, ¿cuánto más sufrirías? De la misma forma, todo el mundo enfrente de ti pero no tendrías un cuerpo para disfrutarlo, cuando flotas alrededor, esperando por tu próximo cuerpo, después que has cometido el suicidio.

Mi Propia Experiencia de la Muerte

Déjenme narrarles mi experiencia consciente de la muerte en Varanasi.

Siempre pensaba que debería tener la experiencia de la muerte, que debería enfrentarla directamente. Pero por alguna razón, nunca fue mi prioridad. Para que suceda cualquier experiencia, el pensamiento correspondiente tiene que ser la prioridad principal, no solo estar en un rincón de la mente.

Normalmente, en nuestra lista de "cosas por hacer", tenemos lavar, limpiar, pagar la renta, el teléfono y finalmente si nos queda tiempo, la iluminación también. ¡No! La iluminación no sucederá de esta forma. Solo cuando se vuelve tu máxima prioridad, cuando las ganas se vuelven urgente, todo alrededor empezará a alinearse para que suceda la experiencia en ti. Este es el caso, no solo con la iluminación. Con lo que sea, también aplica.

Si se quejan porque lo que desean no sucede, es porque no se ha vuelto su prioridad en la lista, nada más. Nada ni nadie puede ser culpable por ello. Verás que el momento en que se convierte en tu prioridad principal, habrá una energía que tomará el papel para que eso suceda simplemente. Hasta entonces, te estará esperando, eso es todo. La experiencia de la muerte, no era entonces mi prioridad, por lo tanto, se iba posponiendo.

En mis días de peregrinaje, había estado en Varanasi, la ciudad sagrada de los hindúes, la cual se estima tiene una población flotante de 300,000 mil visitantes diariamente. Aún más, todos los días alrededor de 100 cuerpos son quemados en ese lugar llamado Manikarnika Ghat, en las orillas del río sagrado Ganges[102]. Tradicionalmente se cree que si alguien muere o si su cuerpo se incinera en esta área, serán liberados. Tendrán la iluminación directa.

No es solo una creencia tradicional. El maestro iluminado Ramakrishna Paramahamsa confirma esto con su propia experiencia. Él dijo: "¡Vi con toda claridad a Shiva[103] mismo, acercarse a cada cuerpo que se incineraba, tomar el alma, desconectarlo del cuerpo-mente y liberarlo!" Entonces, no se puede decir que es solo una creencia mitológica. Es la experiencia sólida de un maestro iluminado.

Tuve la fortuna de ir al Manikarnika Ghat. Tradicionalmente, no solo se cree, pero es una verdad que por los últimos 2000 años, el fuego que se usa para prender las piras, nunca ha sido apagado.

Que llueva o que brille el sol, nunca se ha traído fuego cuando vienen a incinerar los cuerpos al Manikarnika Ghat. El fuego ya está encendido ahí y ellos solo lo traen al cuerpo, eso es todo. El fuego continúa quemando los cuerpos en cuanto llegan. Algunas veces veía que dos o tres cuerpos eran incinerados al mismo tiempo, ¡y tantos seguían llegando!

---

[102] Ganges – El río más venerado en la India, considerado sagrado por todo los hindúes.
[103] *Shiva* – Maestro iluminado de la India. Literalmente, la palabra *shiva* significa: "auspicio sin motivo".

Especialmente en las tardes, los cuerpos aumentaban en número. Desde donde muere la persona, empiezan a caminar cargando el cuerpo, recitando mantras[104] tales como: "Ram naam satya hai, Ram naam satya hai" (El nombre del Señor Rama, es la máxima y eterna verdad). Por la tarde llegaban al Manikarnika Ghat.

El escenario ahí, la experiencia misma de estar ahí, no puedo describirla con palabras. Tienes que estar allí para experimentarlo por ti mismo.

Honestamente, por el simple hecho de estar ahí, desapareció el miedo de la muerte de mi sistema. Ves tantos cuerpos incinerados diariamente. Sientes: "Yo también me iré algún día… está bien." Eso es todo. ¡Sientes que existe tanta gente acompañándote! Es como otro viaje más que tienes que hacer, eso es todo. No te sientes solo al morir.

En tu vida, puedes ver uno o dos cuerpos siendo incinerados, por lo tanto sientes miedo de la muerte. Pero en Manikarnika Ghat, no existe ningún ritual. Traerán los cuerpos, los sumergen directamente en el río Ganges tres veces recitando: "Ram naam satya hai, Ram naam satya hai, Ram naam satya hai." Para entonces, el fuego está preparado, y la leña acomodada. Traerán el cuerpo del agua al fuego, eso es todo.

Algo extraño es que ninguno de los familiares se queda a hacer ritos adicionales. El momento en que sumergen el cuerpo en el Ganges y ponen el cuerpo a quemar, ellos se retiran. La gente que mantiene el Ghat se encarga del resto. No sabrás por cuanto tiempo el cuerpo estará quemando hasta desaparecer. Habrá una larga fila y los cuerpos quemando continuamente.

Pensé: "Me sentaré aquí a ver lo que sucede." Ahí me quedé en el Ghat. En ni siquiera una hora, sentí que la muerte ya no era un incidente impactante, que solo sucede de vez en cuando a unos cuantos familiares o amigos. Estaba sentado ahí observando los cuerpos llegando uno tras otro. Era como cualquier otro desfile, eso es todo. Diferentes tamaños, géneros, edades y comunidades de gente que llegaba a consumirse por la misma llama de fuego.

Cuando ves los cuerpos continuamente siendo incinerados, realmente pierdes el respeto por la muerte. Hasta ahora, tienes demasiado respeto, demasiadas ideas acerca de la muerte. Ese es el problema. La muerte no es nada como eso. La respiración que entra al cuerpo no sale, eso es todo. No se puede hacer nada al respecto, no puedes adelantar ni retroceder el proceso.

Mientras que observaba esta escena continuamente, al principio el poco de miedo que tenía por la muerte desapareció, y poco a poco, se volvió algo interesante. Me acerqué a la gente que

[104] Mantra – Literalmente significa "lo que enseña el camino". Sílabas sagradas que tienen un poderoso efecto de vibración positiva.

mantenía el fuego y presté ayuda. Mientras lo hacía, pensaba: "Después de todo, un día, mi propio cuerpo, también será como este cuerpo muerto que está siendo quemado ahora."

Cuando recuerdas que la muerte te sucederá, el respeto que tienes por tu ego disminuirá. Porque cuando piensas que algo no debe abandonarte, eso es el ego, nada más. Cuando sabes con certeza que todo te abandonará, entonces el respeto por el ego disminuirá drásticamente. El respeto que yo tenía por el ego se disipó.

Entonces decidí: "Después de todo voy a morir. O tengo una experiencia consciente de la muerte ahora mismo, y vivo el resto de mi vida sin el miedo de la muerte, o realmente me muero, eso es todo." Decidí que debía suceder la muerte en mí, de una forma u otra.

Había un pequeño templo de Shiva ahí cerca, y una pequeña torre sobre el templo. Fui y me senté en la torre, para que nadie me perturbara. Me senté y desde allá, empecé a observar a los cuerpos muertos quemando.

Todavía recuerdo el fuerte "click", el profundo entendimiento y la realización instantánea que disparó toda la experiencia que debía venir.

El cuerpo de una anciana estaba siendo incinerado. Tenía un estómago enorme. Su ropa se estaba consumiendo por el fuego y entonces, la grasa del estómago empezó a derretirse y a derramarse. Discúlpenme si lo describo tan vívidamente, pero tengo que hacerlo para explicar esa fuerte experiencia. Podía ver claramente que al derramarse la grasa, el fuego se encendía aún más intensamente. Eso fue lo que me dio la realización y dije: "¡Dios! Claro, eso mismo le sucederá a mi cuerpo también."

Ese "click" volvió a revivir el miedo que sentía por la muerte. El miedo invadió todo mi cuerpo, pero enfrenté ese miedo conscientemente. Podía ver como invadía todo mi cuerpo, y cuando el miedo se enfrentó a mi consciencia, se convirtió en la experiencia de la muerte. Viví conscientemente mi propia muerte y volví a la vida.

Entiende que cuando reprimes el miedo, se queda dentro de ti. Cuando el miedo sale y no lo enfrentas conscientemente, se vuelve un ataque de miedo, y te hace temblar todo el sistema nervioso, acabándolo. Cuando enfrentas el miedo conscientemente, se vuelve la experiencia de la muerte, ¡eso es todo!

Cuando el miedo sale y no lo enfrentas conscientemente, se vuelve un ataque de miedo.

Si solo escapas del miedo de la muerte, cuando el miedo profundo sucede, se convierte en la muerte. Cuando enfrentas tus miedos más profundos conscientemente, se vuelve la experiencia de la muerte.

Agregando el miedo de la muerte a la inconsciencia, es la represión o la perversión. El miedo de la muerte inconsciente que no reprimes, pero que tampoco enfrentas, es un miedo repentino o ataque de nervios, porque solo te asustas y tiemblas.

¿Qué Sucede a la Hora de la Muerte?

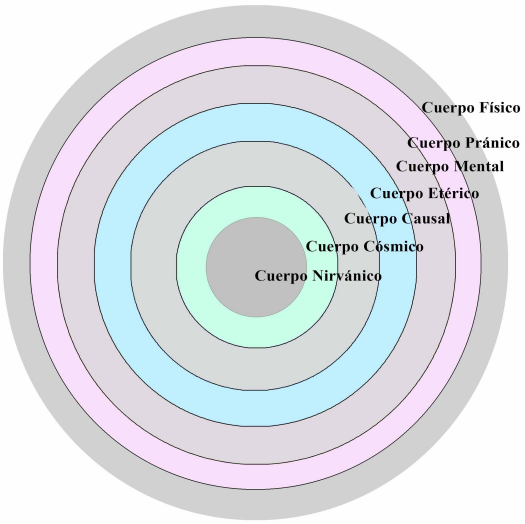
¿Qué sucede exactamente al momento de abandonar el cuerpo? Esta pregunta, no puede ser contestada por una persona viva, puesto que no ha experimentado la muerte. No puede ser contestada por una persona muerta, puesto que no ha regresado para contarnos la experiencia.

Solo un ser iluminado, una persona que ha vivido una muerte consciente y que ha regresado renovado, puede con exactitud, explicar lo que sucede durante la muerte.

Les voy a revelar el misterio de la muerte ahora. Puede ser sorprendente, aún algo asombroso para muchos de ustedes. Pero es la verdad. Que lo creas o no, lo aceptes o no, eso es lo que sucede al momento de morir.

No tenemos un solo cuerpo. El cuerpo físico es sólo uno de los siete cuerpos que tenemos. Es el cuerpo más concreto y palpable que se puede ver en el espacio y el tiempo. Sin embargo, realmente tenemos siete capas o cuerpos o planos de existencia. Puesto que estas capas tienen una existencia sutil, no se pueden ver o sentir a través del ojo común.

Una representación sencilla de los siete cuerpos se muestra a continuación.



Cada uno de los cuerpos corresponde a una emoción. Por ejemplo, el cuerpo *pránico* contiene todos los deseos que tuviste en la vida. El cuerpo mental contiene todos los sentimientos de culpa que experimentaste en la vida. El cuerpo etérico contiene todas las experiencias de dolor mental que sufriste en vida.

Cuando el espíritu abandona el cuerpo, cruza las siete capas o cuerpos. El cuerpo físico muere, pero los seis cuerpos restantes no mueren en su totalidad. Si mantuviste muchos deseos en tu vida, todos esos deseos insatisfechos están en el cuerpo *pránico*. Entonces aún cuando el cuerpo físico muere, el cuerpo *pránico* esta vivo. Cuando la fuerza vital abandona el cuerpo *pránico*, el Ser experimenta tremendo sufrimiento.

Déjenme les doy un pequeño ejemplo, si te cortas un dedo, una pulgada, duele mucho, cuando mueres, todo tu cuerpo, se desgarra en pedazos, imagínate el dolor, es como si 10000 escorpiones te picaran a la misma vez.

Cuando abandonas el cuerpo físico, tu conciencia se desprende del cuerpo y entras inmediatamente en coma. Según los doctores, el coma, es el mecanismo automático para evitarte sentir dolor. Es una anestesia automática. Si el dolor se vuelve insufrible, intolerable, entras en coma automáticamente.

Cuando te mueves desde la primera capa del cuerpo a la segunda, salen todos tus deseos insatisfechos, todas las formas como querías vivir pero que no cumpliste. Cuando sucede esto, es como si diez personas estuvieran pateando una pelota de futbol dentro de un cuarto. ¿Qué sucederá? Así como se patea la pelota de una esquina a otra, tu conciencia está lanzada por todos lados. En cada esquina, algunos deseos estarán de pie y pateándola. Al mismo tiempo que tu conciencia está tratando de dejar el cuerpo, todos tus deseos te forzarán a regresar al cuerpo, para que puedas disfrutar un poco más y satisfacer dichos deseos.

Por un lado, los deseos trataran de forzarte a entrar en el cuerpo una vez más, para que vivas y disfrutes, mientras por el otro lado, el cuerpo dice: "¡No! Ya me cansé, no puedes hospedarte más, ¡solo déjame!" Esa es la causa de la pelea, empujando y halando, a la hora de morir. Es nada más que el pleito entre tus deseos y tu cuerpo.

De alguna manera logras dejar el cuerpo *pránico* y luego entras al cuerpo mental. Cuando llegas al cuerpo mental, surgen todas las culpas: acerca de la forma como sentías que deberías haber vivido tu vida, pero nunca lo hiciste, todos los errores cometidos, todos los arrepentimientos, todo surge aquí.

Entiende por favor, los deseos son acerca del futuro y la culpa acerca del pasado. Pero realmente, ambos son uno y lo mismo. La forma en la cual *queremos vivir* es un deseo y la forma en la cual *queríamos vivir* pero no lo hicimos, es culpa. La culpabilidad no es más que analizar nuestras decisiones pasadas con la inteligencia actualizada. Así mismo, paso a paso, te mueves a través de las diferentes capas.

Entre menos deseos insatisfechos, más ligero es el cuerpo *pránico* y más fácil es abandonar ese cuerpo. De la misma manera, entre menos culpa, más ligero el cuerpo mental y más fácil se hace abandonar el cuerpo.

Además, cuando los deseos, culpas y dolores son menos intensos, no solo es más fácil la muerte con menos sufrimientos, pero también envejeces agraciadamente. El envejecer con gracia, es de lo que se trata el *vanaprastha sannyas*[105]. Poder vivir satisfecho en los últimos años de vida, ese es el gran regalo del *vanaprastha sannyas*.

Toda la culpa que acumulamos en la vida, surge cuando atravesamos el cuerpo mental. Entonces llegamos al cuerpo etérico, el cual se relaciona con todos nuestros sufrimientos. Ahí es donde se guardan todos los sufrimientos de nuestra vida.

Así cada una de las capas del cuerpo, tiene sus propias Samskaras o memorias grabadas. Realmente, viajar por todos los cuerpos, a la hora de morir, es lo que al hablar, se dice, es el infierno. No existe ningún otro lugar llamado así, el cielo y el infierno no se localizan geográficamente, pero es un espacio psicológico.

Los primeros cuerpos están relacionados con el sistema cuerpo-mente. Se guardan ahí todas las memorias relacionadas con los deseos, la culpa y las experiencias dolorosas durante esta vida. El quinto cuerpo se experimenta durante el sueño profundo y cuando se abandona el cuerpo. El sexto cuerpo está asociado con las memorias de felicidad y el séptimo cuerpo está más allá de los sufrimientos y de la felicidad, es la máxima conciencia.

Aún el apego a las memorias felices, nos traen de regreso al ciclo de nacimiento y muerte. El deseo de experimentar más y más incidentes similares a los de felicidad y placer, nos jala y tomamos otro nacimiento.

Existe una gran diferencia entre la dicha y la felicidad, que quede muy claro. La felicidad viene por un objeto externo o una razón. Por ejemplo, te sientes feliz cuando comes tu dulce favorito. Sientes que el dulce es la causa de tu felicidad, pero piénsalo un poco, si el dulce fuera la razón de tu felicidad, ¿no debería darte más felicidad cada vez que lo comes? No, si te obligan a comer ese dulce una y otra vez, ¿Qué pasa? Te enfermarás. Empezarás a odiar el dulce y le sacarás la vuelta cada vez que lo veas.

La felicidad es un sentimiento temporal creado por la mente. La dicha, el séptimo cuerpo, es la verdadera realidad. Es un suceso sin causa, sin fin, de energía espontánea y auspiciosa en tu interior. Es como una fuente que brota continuamente dentro de ti, sin razón aparente.

En verdad, la razón por la cual el dulce te da felicidad, es que actúa como el elemento gatillante y te pone en este lugar de dicha, la cual es tu verdadera naturaleza. Pero confundes el origen de

[105] *Vanaprastha sannyas* – El tercer periodo de la vida según la tradición *Védica*, en el cual los esposos viven el resto de sus días de matrimonio en actividades espirituales, en búsqueda de la Máxima Verdad.

la felicidad con el dulce, el objeto externo. La felicidad se debe a que por unos cuantos momentos, llegas a estar en contacto con tu dicha interna.

Entre más limpios los cuerpos, entre más ligeros estén, más fácil es para la fuerza vital abandonar el cuerpo. De la misma forma que se pela un banano maduro, la fuerza vital sale del cuerpo fácilmente.

La muerte sucede todos los días

En los siete cuerpos, los primeros cuatro - físico, *pránico*, mental y etérico, colapsan dentro del cuerpo causal, cada vez que te vas a dormir. La oscuridad del cuerpo causal se asocia con el estado del sueño profundo, por lo que te rejuvenece cada día. Entonces, hasta que cruces el quinto cuerpo, esta "muerte" sucede todos los días. Eso es lo que sucede cuando duermes diariamente.

Cuando el espíritu parte y se mueve más allá de la quinta capa o cuerpo causal a la sexta, el cuerpo cósmico, el proceso de la muerte está completo.

Si la fuerza vital no tiene que tomar otro cuerpo para satisfacer deseos restantes, entonces entra en la séptima capa o cuerpo *nirvánico*, y es la iluminación. Si la fuerza vital tiene que volver a asumir otro cuerpo para cumplir todos sus deseos insatisfechos, es muerte.

El Mundo Despierto contra el Mundo de los Sueños

Algo más, cuando entras en el estado de sueño y empiezas a soñar, todo este mundo en el cual vives ahora se convierte en blanco y negro, debido a que estás en el mundo de los sueños. Te olvidas de todo el mundo del estado alerta y el mundo de los sueños se vuelve muy real y lo ves en multicolor. Si despiertas, este mundo al que despiertas, se ve en cuatro dimensiones, en 4D de nuevo.

Ahora, cuando estás en el cuerpo físico y en el estado alerta, experimentas este mundo en 4D, en multicolor. Cuando estás en el mundo de los sueños, ese mundo se convierte en 4D. Entonces, cuando estás aquí, el mundo de los sueños está en blanco y negro, mientras que este mundo aparece en 4D, y cuando estás soñando, el sueño se vuelve 4D y este mundo está en blanco y negro.

De la misma forma, cuando sales del cuerpo físico al cuerpo *pránico*, a la hora de la muerte, todo este mundo físico se convierte irreal y lo ves en blanco y negro. Todos tus logros, tu orgullo, tus esfuerzos, tus sufrimientos, tu felicidad, todo dejará de tener significado y te parecerá en blanco y negro. Te preguntarás: "¿Por qué hice todo ese trabajo? ¿Por qué creía que todo eso era la base de mi vida?"

Déjenme explicarles porque sucede esto. Cuando estás vivo inviertes en tu personalidad. Construyes tu personalidad sobre unos cuantos pilares - dinero, nombre y fama, relaciones, orgullo de tener una gran comunidad, círculo de apoyo y todo lo demás.

Si alguien te pregunta; ¿quién eres? Tu respuesta sería; 'soy un ingeniero', 'un doctor', 'un licenciado' o 'soy el dueño de cuatro casas' o tal vez 'el esposo o hijo de…' Nuestra personalidad está fundamentada en esas columnas.

Cuando te mueves del cuerpo físico, todos estos pilares, estas fundaciones serán totalmente sacudidas. No podrás firmar tus cheques nunca más. Tu firma no será aceptada. Tu balance en el banco no tendrá ninguna relación contigo. No podrás controlar tu cuenta bancaria. Tu carro no te será de ninguna utilidad. A lo más, ¡una ambulancia puede ser de alguna utilidad!

Tu casa se llenará de tus parientes y amigos cercanos, llorando por tu muerte, Pero ni tu casa ni tu carro ni tus seres queridos te servirán de algo. Ni siquiera te puedes relacionar con ellos, ninguno de ellos puede venir contigo más allá del punto de la muerte.

Solo un vistazo consciente puede ir contigo. Lo que sea que haya sido la fundación de tu Ser, será sacudido. Cuando pasa, naturalmente no tendrás nada a que sujetarte.

Entiende una cosa, si de pronto escuchamos de alguna pérdida en nuestro negocio, nos sentiremos como que todo nuestro cuerpo está sufriendo. El sufrimiento, no será solo en una parte, todo el cuerpo sufrirá, será como si nuestro ser ha sido aplastado.

Cuando algo se mueve lejos de nosotros, todo nuestro cuerpo sufre. Cuando nosotros nos desprendemos del cuerpo físico, pasa el mismo sufrimiento. Lo que creíamos era una fundación en la vida, es sacudida hasta la raíz misma.

Hasta ahora, todo este mundo nos parece en 4D. Toda esa charla de espiritualidad, de meditación, de madurar en el Ser interior, de conciencia…etc, aparece en blanco y negro. Cuando invito a la gente a la meditación, me dicen: "No, no tengo tiempo para la meditación. Déjame terminar todo mi trabajo y entonces vendré, todavía tengo unos cuantos años para pensarlo."

Que quede claro, nunca digas: "No tengo tiempo para meditar." Mejor di: "No creo que es importante en mi vida ahora." Si no estás listo para meditar y dices: "No creo que la meditación es importante en mi vida", entonces eres honesto. Pero si dices: "No tengo tiempo", solo te engañas a ti mismo. Todos tenemos 24 horas disponibles para hacer lo que sentimos que debemos hacer. No es que los que meditan no tengan trabajo. Es cuestión de prioridad, de lo que realmente *quieres* en la vida. Si la espiritualidad y la meditación aparecen en blanco y negro ahora, no invertirás tu energía en esta área, eso es todo.

Esto es lo que sucede cuando abandonamos el cuerpo físico a la hora de morir. Todo lo que pensabas que era real y en 4D, cuando estabas viviendo, desaparece totalmente ahora.

Todo lo material es sacudido y aparece ahora en blanco y negro. En ese momento, todas las cosas que te atraían, no tienen bases en absoluto. Es la razón por la que la muerte siempre representa un sufrimiento, pero en ese momento, si has tenido un asomo a la verdad por lo menos una vez en tu vida, entonces puedes llegar a la muerte, alerta y completamente consciente.

Si observas, ahora estamos en dos dimensiones, el mundo material y el espiritualidad. Ahora mismo, lo que sucede es que no importa sobre cuantos pilares construimos nuestra personalidad y nuestra vida, todos estos pilares están basados en el mundo material que aparece en 4D. Ni uno solo de estos se encuentra basado en la conciencia o en nuestro espacio interior. Toda nuestra personalidad está construida con referencia al espacio exterior - el nombre y fama, la opinión social sobre nosotros…etc. Si todas las opiniones sobre nosotros son favorables, pensamos que somos grandiosos. Si todos dicen que eres un inútil, empiezas a sentirte deprimido.

Eso sucede porque ni uno solo de estos pilares de nuestra fundación, de nuestro centro interior, de nuestro Ser, está basado en la espiritualidad. Toda la estructura se forja en lo exterior. Por eso, los pilares pueden ser sacudidos por cualquiera y empezamos a sufrir terriblemente. Si tan solo basamos un pilar sobre la conciencia, podemos apoyarnos para ponernos de pie y dejar de sufrir. Si construimos aunque sea un pilar en nuestro espacio interior, ese pilar brillará en 4D a la hora de la muerte, y nos ayudará a dejar el cuerpo de forma hermosa.

Además, esos pilares del mundo exterior, no están bajo nuestro control de ninguna manera, cualquiera que pase puede derribarlos, hasta un pequeño que viene a decirnos; ‘eres un tonto’, nos hace temblar un poco, ¿no es cierto? El pequeño tal vez lo hizo para ensayar unas palabras nuevas que acaba de aprender, pero tu tiemblas, entiende pues, que los pilares del mundo exterior son débiles.

Por eso el Bhagavad Gita, la máxima enseñanza de Krishna, dijo; Lo que prevalece en tu mente al momento de abandonar el cuerpo, decidirá tu próximo nacimiento o iluminación’. Si tenemos por lo menos un pilar basado en la consciencia, naturalmente, no tendremos sufrimiento al morir y abandonar el cuerpo. Todos los demás pilares se convertirán en blanco y negro, pero aún así, este único pilar estará de pie y en multicolor – 4D y nos ayudará en el proceso.

Ahora nuestro problema, es que no tenemos un pilar que nos ayude. Toda nuestra personalidad es frágil con bases en el exterior, todos están hechos en lo que pensamos que es el mundo en 4D. No tenemos nada sólido en el espacio interior, si alguien nos dice que estamos locos, pegamos un grito y le comprobamos que en realidad estamos locos.

Cuando construimos por lo menos un pilar basado en el espacio interior, ese pilar brillará en 4D a la hora de la muerte y nos ayudará a abandonar el cuerpo de una manera relajada y bellamente.

El Arte de Morir

Hay una historia Zen que dice: “Aprender el arte de morir es el conocimiento real, lo máximo que podemos aprender en nuestra vida.”

Una pequeña historia Zen:

Un día, un Maestro iluminado, de pronto declaró que se iba a morir en la mañana del día siguiente, alrededor de las 6 horas. Claro, la gente iluminada siempre sabe cuando se va a morir. Ellos declaran de antemano cuando morirán. Él declaró que iba a morir alrededor de las 6 de la mañana.

Sus discípulos dijeron: “No, no, por favor espere unas 2 a 3 horas, pues esterá muy frío en la mañana. ¿Por qué no espera unas tantas horas para que podamos preparar los últimos rituales?” El Maestro estaba de acuerdo y les dijo que moriría alrededor del mediodía. ¡Exactamente a las 12, se despidió de todos y abandonó el cuerpo!

Otro incidente importante e histórico:

Cuando los ingleses colonizaron la India. En la India central, existía una pequeña aldea. Hoy en día, ya no existe, pero en aquel entonces los ingleses, trataron de someterlos bajo su control. Toda la aldea, que contaba con solo 100 habitantes, de gente de espiritualidad elevada, místicos, muy devotos y meditativos. Eran expertos en rituales místicos y antiguos, se decía que en esa aldea nunca enfermaban.

Si en sueños lastimaban a alguien, a la siguiente mañana, iban a pedir disculpas a la persona. A menos que se tenga un sentimiento sutil de venganza, o la idea subconsciente de lastimar a alguien, no lo lastimarías ni en sueños.

Entonces, esa gente pedía disculpas por lastimarlos en sueños, por lo tanto la idea de lastimar a otro no se desarrollaba. Eran un grupo de naturaleza y madurez tan espiritual, no tenían nada del mundo exterior, solo del mundo interior.

Cuando los ingleses, trataron de someterlos a sus reglas, los aldeanos, no estaban dispuestos a rendirse y perder su libertad ante nadie. Pero los ingleses les dijeron ‘O se rinden o los mataremos’.

Te sorprenderá, ellos dijeron; ‘No necesitan matarnos, no se preocupen, nosotros sabemos como morir, moriremos por nosotros mismos’. Los ingleses, pensaron que cometerían suicidio colectivo, tomando algún veneno o algún método parecido.

La comunidad de aldeanos se reunió en un cuarto, se mantuvieron de pie en el lugar y enfrente de los soldados ingleses, simplemente recitaron un mantra, oraron y todos los cien aldeanos, cayeron. Solo abandonaron sus cuerpos, cayeron al suelo y murieron.

El incidente está registrado por los soldados ingleses y dijeron, que por primera vez, sintieron culpabilidad por haber matado a alguien. Dijeron; 'Nosotros que hemos sido entrenados para matar, nunca nos sentimos culpables, al matar a las masas, pero aquí, experimentamos una profunda culpa por haber matado a esta gente inocente, gente sencilla pero gente de grandeza espiritual'.

Muerte Auspiciosa

Una historia verdadera:

Un gran maestro de la India, Paramahamsa Yogananda[106]*, había emigrado a los Estados Unidos de América en 1920 para establecerse allí. La forma como dejó su cuerpo es muy interesante. Hasta el último momento, siguió su rutina de ofrecer discursos y programas públicos.*

En el día de su muerte, él atendió a un banquete en honor del entonces Embajador de la India que visitaba EE.UU., Binay Ranjan Sen, en Los Angeles. Al concluir su discurso, simplemente relajó el cuerpo y murió.

Su cuerpo no se deterioró por más de 20 días. Ni olor de descomposición vino del cuerpo que yacía muerto por todos esos días. El bello relato de su muerte está escrito en el apéndice de su biografía. Era tan bella la experiencia, aún su muerte fue auspiciosa para él.

La Realidad es un Sueño

No eres tus ojos.; los ojos son un instrumento. Muchas veces puedes ver, tus ojos pueden estar abiertos pero no estás viendo, no estás registrando lo que sucede alrededor tuyo.

Acuérdate que solo estás viendo *a través* de los ojos. Si ves a través de los ojos, de repente verás que estás observando todo como un testigo. Ya no eres los orificios que llamamos ojos. Solo estás viendo a través de estos orificios llamados ojos.

Si piensas que tú eres los dos ojos, estás atrapado en el ego. En tus sueños, mientras la atención está centrada en el objeto, seguirás soñando. Cuando tu atención gira hacia ti mismo – de lo que se observa, al observador, entonces te despertarás.

[106] *Paramahamsa Yogananda* – Un maestro iluminado conocido por su obra "Autobiografía de un Yogui". Fundó el movimiento "Self Realization Fellowship" en EE.UU. en 1920.

En el momento que te des cuenta que tú eres algo más allá de los ojos, tu atención gira hacia el observador. Entonces te das cuenta que este mundo está hecho de la misma materia que el mundo de tus sueños.

Mientras pienses que estás viendo, toda la atención está en el objeto. Eso se llama el ego. Pero cuando te alejas un poco y te das cuenta que estás viendo a través de los ojos, entonces toda la atención está dirigida al observador. Eso es lo que llamo inocencia. La inocencia significa: tener el entendimiento que todo lo que estás viendo en el mundo exterior, está hecho de la misma cosa que tus sueños.

Estos son los pasos: primero, entender que lo que ves es un sueño. Lo siguiente, es el *shakti*, la energía para cambiar el sueño. Tercero, es el *buddhi*, la inteligencia de entender que solo es un sueño y que ¡no hay necesidad de cambiarlo!

Una verdad importante que deberías saber: Los sueños están hechos de lo mismo que está hecho el mundo alerta o despierto. Si piensas que los sueños son ordinarios, este mundo también lo es. Si crees que este mundo, es alguna clase de realidad, los sueños también lo son.

Entender esto te dará la energía para hacer tus sueños realidad y te dará la inteligencia de entender que sea lo que sea lo que pienses acerca de la realidad, no es más que un sueño más.

La Vida y la Muerte contra los estados Vigilia y de Sueño

Aire y *Prana*

Para entender esta poderosa verdad que transforma la vida, necesitamos entender acerca de la materia que forma el mundo de los sueños y este mundo. Debemos conocer acerca del *prana*, la energía vital que nos mantiene.

Entiende, el aire que respiras, es solo el vehículo en el que viaja el *prana*, entrando y saliendo. El *prana* es la fuerza vital, la energía misma. Por ejemplo, si entra un camión en este lugar, deja algo y luego se va, ese camión es el aire, la respiración. El producto que se entregó es el *prana*.

En India, si visitaron el Kumbh Mela, la reunión espiritual más grande del mundo, donde millones de personas se reúnen para orar y celebrar; habrán visto los yogis que entierran la cabeza por tres días, pueden hacerlo, porque saben tomar el prana a su cuerpo, directamente del cosmos, sin la ayuda del aire o respiración.

Mientras que tu tomas el prana a través del aire, necesitas respirar por la nariz, inhalar y exhalar, pero cuando puedes tomar el prana directamente del éter, ya no necesitas la ayuda del aire inhalando y exhalando. Tu cuerpo puede tomar el prana a través del cosmos.

La vida y la muerte, dependen de la dirección del *prana*

Algo más: mientras la inhalación traiga más *prana* y salga como un vehículo vacío, tu vida se fortalecerá.

Si empieza a revertirse el proceso, si el aire que entra, sale con más *prana* de lo que llevó adentro, significa que la energía vital se está acabando y se acerca la muerte. Cuando se acerca la muerte, el aire entrará vacío, y saldrá con el *prana*.

Es la razón por la que los grandes Maestros, tales como Buda, Shankara, Guru Nanak y Mahavira, sabían y podían percibir el *prana* y pudieron predecir su muerte. Seis meses antes, ellos pudieron ver con claridad que el *prana* se estaba escapando de su cuerpo.

Hay un lindo concepto en el *Ayurveda*[107], llamado como "el apogeo de la edad", basado en esta ciencia del *prana*. Hasta una edad particular, la persona está recibiendo más *prana* a través del aire que inhala, y menos *prana* se exhala en la respiración. En el momento que la exhalación lleva más *prana* de lo que se inhala, entonces se dice que la persona se está acercando a la muerte.

Controlar la vida a través de la consciencia

Continuamente, la vida se entrega y entra en la muerte. La vida entregándose a la muerte, es lo que llamamos vivir. Entiende, realmente no vivimos, simplemente esperamos que suceda la muerte. Los seres humanos generalmente no viven. Simplemente la vida se les escapa hasta llegar a la muerte. Es la razón por la cual aunque has vivido muchos años, no estás satisfecho porque aun no sabes qué es la vida realmente.

Cuando te vuelves consciente de la vida, cuando empiezas a pensar y contemplar todo acerca de tu vida, cuando traes consciencia a tu vida, creas entonces un nuevo centro en tu Ser. Entre la vida y la muerte, cuando traes más consciencia en la vida, creas un nuevo centro, un espacio nuevo en tu vida – lo que llamo la conciencia.

Cuando eres consciente, empiezas a decidir acerca de tu vida. Por ejemplo, entre más consciente te vuelves, más puedes diseñar y elegir que clase de vehículo quieres manejar, la casa donde quieres vivir, y que tipo de vida quieres llevar. Empiezas a decidir por cada centímetro. Te vuelves consciente de todo: como deberías hablar, como deberias comportarte, como deberías pensar, en cada momento te vuelves consciente.

[107] *Ayurveda* - Sistema de medicina tradicional de la India. *Ayurveda* significa literalmente "conocimiento de la vida".

El momento en que te vuelves alerta, empiezas a controlar tu vida y tu muerte también.

El momento en que te vuelves alerta, empiezas a decidir y a controlar tu vida. Cuando te vuelvas totalmente alerta, podrás controlar tu muerte también.

Estos dos eventos de la vida y la muerte, entonces suceden al nivel consciente. Si estás consciente, es la vida; si estás inconsciente, es la muerte.

La consciencia – controla los sueños y el sueño profundo, la vida y la muerte

En el nivel inconsciente, suceden dos cosas, sueños y sueño profundo. En el nivel inconsciente, si puedes percibir o sentir algo, si puedes experimentar algún movimiento, entonces se le llama, sueño. Si no estás consciente de nada, si no puedes ni sentir o percibir algún movimiento, se considera, sueño profundo.

En el estado de vigilia, cuando estás alerta, o lo que la psicología llama "estado consciente", es la vida. Si no estás consciente, es la muerte. Cuando traes más consciencia a tu vida, tomas control de ella. De la misma forma, en los sueños, si empiezas a estar más consciente, podrás controlar tus sueños y el sueño profundo.

Controlar la vida y la muerte así como los sueños y el sueño profundo, ambos requieren de una condición importante: la consciencia. Estar alerta es el requisito principal para controlar la vida y la muerte, y para controlar los sueños y el sueño profundo.

Traer más consciencia a tus sueños, no solo te ayuda a controlar los sueños y el sueño profundo, también te puede ayudar a controlar la vida y la muerte.

El movimiento del *prana* en el sueño y en la muerte

En el momento que empiezas a moverte al estado de sueño, el *prana* empieza a bajar hasta el *vishuddhi*[108], el centro de la garganta. Entre más llegas al estado de sueño profundo, se mueve hacia el *anahata*[109], el centro corazón.

Es lo mismo en el caso de la vida y de la muerte. Entre más vivo y energético, más es el *prana* que se acumula y se centra en la frente.

---

[108] *Vishuddhi chakra – Chakra* o centro de energía sutil en la zona de la garganta. Se bloquea cuando nos comparamos con los demás.

[109] *Anahata Chakra* – Centro de energía sutil en la zona del corazón; relacionado al amor.

Cuando la respiración que inhalas trae más *prana* y la que exhalas viene vacía, tu *prana* se centrará en la frente. Si la respiración que inhalas trae menos *prana* y la que exhalas lleva más *prana*, poco a poco el *prana* se va bajando hasta el *vishuddhi*, centro de la garganta. Si la inhalación no trae ningún *prana* y solo la exhalación lleva *prana*, caerás completamente en el centro corazón.

Realmente, pasar de la vida a la muerte, y pasar del estado alerta al estado de sueño profundo, están directamente relacionados con el movimiento del *prana*. Si se manejan los movimientos de *prana* adecuadamente, la inhalación y la exhalación, puedes manejar la vida y la muerte, de la misma forma que los sueños y el sueño profundo. Sueños y sueño profundo, y la vida y la muerte, se pueden manejar con la misma llave, el mismo hilo conductor, llamado, *prana*.

Parar el Ciclo de Vida y Muerte

Si puedes estar consciente cuando caes al estado de sueño, cuando tu conciencia, poco a poco se disuelve al dormir, podrás cambiar los sueños mismos.

Si puedes cambiar los sueños, que quede claro, lo primero que harás es dejar de soñar. Dejarás de soñar porque sabes que no son útiles. Sabes que estás malgastando tiempo y energía en los sueños. La persona consciente de los sueños, nunca soñará. Simplemente dejará de soñar. La persona que está consciente de la vida, simplemente dejará el ciclo de la vida y de la muerte. No tomará otro nacimiento más.

La persona consciente de los sueños, no soñará más. La persona que está consciente de la vida, no tomará otro nacimiento más. Por eso, en el Este, todas las escrituras espirituales, sean los Vedas o Dhammapada o Jain Sutras o Guru Granth Sabih, todas ellas, tienen como objeto y meta, no volver a nacer. Ellos tienen un objetivo; moksha, la liberación del ciclo de vida y muerte.

Necesitas entender bien eso: cuando yo uso la palabra muerte, no quiero decir que deben cometer suicidio. Cuando digo que cuando te vuelves consciente de la vida entras en la muerte, no significa que cometerás suicidio. Dejas de vivir una vida normal. Dejas de vivir con una identidad. Ya no darás importancia a la identidad. Entonces es cuando renaces.

Es la razón por la que los Maestros iluminados son llamados gente muerta. Realmente, los iluminados llamados muertos, en cuanto a la palabra se refiere, ellos no tienen una identidad o no tienen una vida como tú la entiendes. Su vida no puede llamarse como vida, según tu concepto.

Prácticamente, si quieres darle un término a su vida, el único que aplica, es el de muerte. No están vivos como tú piensas. Por eso una y otra vez, en las escrituras se dice, que los seres espirituales, ‘renacen’. En este estado, no te pueden torturar las cosas de la vida. La vida, parece algo nublado, o como una película, no te afecta ni perturba tu espacio interior.

Si puedes estar consciente cuando el *prana* baja al centro del corazón todos los días, puedes detener, alterar y controlar tus sueños y el sueño profundo. Si estás consciente del *prana* bajando del *ajna*[110] al *anahata*, cada vez que te vas a dormir, significa que al final de tu vida, podrás cambiar tu vida y tu muerte. Si lo deseas, puedes adelantarlo un poco más temprano o posponerlo algo más. Puedes manipularlo en la forma que desees.

Técnica de Meditación

La técnica consta de dos partes: una que haces cuando vas a dormir, cuando descansas en la cama, y la segunda que haces dondequiera que te recuerdes, durante todo el día.

La primera creará más energía para hacer la segunda parte y viceversa. Se complementan una a la otra.

Primera parte: cuando te acuestas, antes de dormir, solo recuerda el área cerca del *ajna chakra*, el tercer ojo, el centro de la frente. No te concentres. Si te esfuerzas, si te concentras, perturbarás el sueño y puede hasta causar dolor de cabeza. Solo recuerda esa área de una forma relajada, la forma como ves una flor, de una forma casual. Poco a poco, verás que te estás relajando, cayendo lentamente en el estado del sueño profundo.

Solo sé consciente del movimiento hacia el sueño profundo, eso será suficiente. El primer día, puede que sientas que no puedes quedarte dormido o que tardas de diez a quince minutos. No te preocupes de eso, solo se consciente del movimiento del *prana* en el *ajna chakra*.

Estarás consciente que estás soñando. Si quieres continuar con el sueño, lo harás, y si lo deseas, puedes salir. Tus sueños no tendrán intensidad.

Hasta ahora, tus sueños te estremecen, no solo mentalmente, pero tu cuerpo también, si tienes una pesadilla y te despiertas, verás que tu corazón late rápidamente y el pulso se acelera. Tu cuerpo, sentirá el impacto de los sueños. Si estás consciente, no tendrás los efectos de los sueños. Este es el primer beneficio de esta meditación.

El siguiente paso, empezarás a dormir sin sueños. Ese es el nivel más profundo. Cuando logres dormir sin sueños, empezarás a tener días lúcidos. Días lúcidos, significa que conservarás tu energía sin andar soñando despierto.

Si estás consciente del *prana*, es más que suficiente. Volverás automáticamente a niveles de energía elevada, y tu cuerpo se sanará a sí mismo, debido a que el flujo del *prana* está relacionado con todas las enfermedades. Sobre todo, cuando puedas cambiar tus sueños, cuando puedas manejarlos, tendrás un poder intenso y energía para manejar los incidentes en tu vida.

[110] *Ajna – Chakra* o centro de energía ubicado en el entrecejo; tercer ojo.

Life Bliss Program Nivel 2 – Nithya Kriya Yoga (LBP Nivel 2 - NKY)

El taller de meditación de segundo nivel, LBP Nivel 2 o NKY, te lleva en un viaje a través de tu propia vida, revelando simultáneamente los secretos de la muerte. Convierte tu espacio interior en uno más limpio y puro, descargando todas aquellas emociones que vas arrastrando contigo. Te enseña a vivir de una manera dichosa, y terminar la vida en paz. Pone la muerte en la perspectiva correcta, de manera que tu vida se vuelva más placentera y significativa.

Se abren tus capas de energía una por una: tus dolores, tus placeres, las culpas, los deseos. Cuando se abren y se sanan, experimentas un vislumbre de Dios adentro de ti.

Tú eres Inteligencia

Para liberarse del miedo a la muerte, que es en realidad el miedo a perder nuestra identidad, hay que estar consciente de que somos algo más que este cuerpo y mente. Necesitamos inteligencia para entender esto. Entonces nos preguntamos:

¿Qué es exactamente la inteligencia?
¿Somos algunos más inteligentes que otros?
¿Podemos elevar el nivel de nuestra inteligencia?

Inteligencia natural

La inteligencia no es algo que se consigue; cada ser está dotado de inteligencia. Cada uno de nosotros tiene inteligencia. Es una cualidad inherente a la vida, al igual que el fuego es caliente y el hielo es frío.

Recuerdo un chiste sobre la gente ”inteligente”.

> *Había una vez cuatro hombres que viajaban en un avión privado. De repente, hubo una emergencia ya que la cola del avión se estaba incendiando. Desgraciadamente para los cuatro pasajeros, sólo había tres paracaídas disponibles.*
>
> *La primer persona, aterrada, tomó un paracaídas diciendo: “Me acabo de casar. Mi mujer está esperándome.” Y saltó.*
>
> *La segunda persona dijo: “Soy la persona más inteligente del mundo. El planeta Tierra necesita mi inteligencia.” Y saltó también.*
>
> *Uno de los pasajeros era un hombre de edad; le dijo a al otro que quedaba: “Yo ya soy viejo pero tú tienes toda tu vida por delante. Toma este paracaídas y salta.”*
>
> *El hombre joven respondió: “Usted también puede venir señor, podemos ir los dos. ¡La persona más inteligente del mundo acaba de saltar con mi mochila!”*

La mayoría de nosotros hemos perdido contacto con nuestra inteligencia natural; por eso no somos capaces de vivir la vida en su máximo potencial. Confundimos inteligencia por conocimiento; ¡somos como el hombre que saltó con la mochila en vez del paracaídas!

Todos los seres de la naturaleza han sido dotados con inteligencia inherente. Los pájaros tienen una inteligencia natural que les permite volar. Es increíble ver a las aves migratorias viajar miles de millas en el cielo – ¡sin ningún mapa que los guíe y encontrar el camino de vuelta cuando termina la temporada!

Patanjali, maestro iluminado de la India y padre de la ciencia ancestral del *yoga*[111], dice que el hombre tiene dentro de sí la inteligencia de todas las formas más bajas de conciencia, como la de los árboles, pájaros y animales.

El hombre, al igual que los árboles, tiene la capacidad de producir alimento. Tiene la capacidad de vivir por sí sólo desde el momento de su nacimiento – al igual que los animales y los pájaros.

Tenemos, por naturaleza, toda la inteligencia en nuestro cuerpo humano. La dificultad es que creemos con firmeza que estamos limitados. Hemos sido condicionados a creer que sólo tenemos capacidades limitadas, que "no podemos…" así que hemos olvidado como usar estas capacidades. Y debido a esto, no estamos sintonizados a la técnica para entrar en todas las dimensiones de nuestro ser.

Los niños nacen inteligentes

Una pequeña historia:

> Un niño volvió de la escuela y le dijo a su madre: "Dijiste que el dentista de la escuela no sería doloroso ¡pero lo fue!
>
> Su madre se preocupó y le preguntó: "¿Te hizo daño?"
>
> El niño respondió: "No, ¡pero gritó cuando le mordí el dedo!"

Los niños nacen inteligentes. Son muy espontáneos y entusiastas. Pero la familia, la sociedad y las escuelas convencionales destruyen la inteligencia natural interna del niño con la excesiva importancia que le dan a la lógica, a la memoria y a la competitividad. El precio que el niño paga por la educación es demasiado alto, sacrificando su inestimable creatividad e individualidad sin ni siquiera darse cuenta.

[111] Yoga - Literalmente significa "uniendo" cuerpo, mente y espíritu.

El otro día, leí un testimonio en la camiseta de un adolescente, “Yo era inteligente hasta que la educación me arruinó.”

Sencillamente deja a tu ser expresarse y verás florecer tu inteligencia natural hermosamente. Esto es lo que llamo estar integrado y pleno.

Simplemente permite que tu ser completo se exprese. Esto es lo que llamo estar integrado y pleno.

Las fuerzas motrices del miedo y de la ambición

Creemos que somos muy inteligentes y por eso intentamos moldear a nuestros hijos para que sean inteligentes como nosotros. Cuando comenzamos este proceso, lo primero que le enseñamos al niño es la lógica para conducirse en la vida a través del miedo o de la ambición.

O tiene que hacer algo para conseguir más, o tiene que hacer algo para evitar lo que no quiere que pase. Cuando quieres que algo ocurra, es ambición. Cuando temes que algo ocurra, es miedo.

O bien tiene que estudiar para obtener mejores notas y ser aceptado en una buena universidad - esto es ser impulsado por la ambición. O bien tiene que estudiar para no quedarse atrás en su futura vida profesional - esto es ser controlado por miedo.

La motivación para el niño es la ambición o el miedo, nunca la plenitud interior. Entonces el niño empieza a correr en una “carrera de ratas” – sin tiempo ni para ver si corre por lo que realmente quiere. ¡Ni siquiera sabe que puede disfrutar de la carrera! Se le ha enseñado que con cualquier otra diversión, va a malgastar un tiempo precioso para llegar a la meta.

Pero ¿cuanta gente ha sentido la plenitud después de llegar a la “meta”? Cuando llegas a la meta que te has puesto, te das cuenta que la marca ya no está ahí. Se ha movido más lejos ¡y ahora quieres algo más!

Entiende, si vives la vida basándote sólo en lo que ves que los demás hacen, estás desperdiciando tu preciosa vida. A eso se le llama “mentalidad de masas” – el unirse a la carrera de ratas porque todos forman parte de ella. Puedes incluso ganar la carrera, ¡pero sigues siendo una rata!

¿Cómo se mide la inteligencia?

¿Podemos medir la inteligencia? ¿Hay un estándar para medir la inteligencia?

Desde la escuela, utilizamos puntos de referencia, estándares para determinar el llamado nivel de inteligencia de una persona. En el sistema de notas utilizado desde la escuela elemental hasta la universidad, comparamos y calificamos a los niños por diversas destrezas y aptitudes.

Aquí hace falta entender una cosa importante : se necesita una determinada clase de inteligencia para ser un artista y otra para ser un poeta. Para ser un nadador olímpico ¡uno necesita otro tipo de inteligencia! La inteligencia es la habilidad para responder a una situación o desafío. Todos nacemos inteligentes; sólo es cuestión de descubrir la dimensión única de nuestra propia inteligencia.

Espontaneidad – inteligencia directa

Tienes una inteligencia natural, espontánea dentro de ti, de la que disfrutaste de niño.

Como niño, mirabas las cosas de forma simple y directa. Por eso eras tan espontáneo. ¿Por qué desapareció esa espontaneidad a medida que crecías? Por el condicionamiento de la sociedad que te ha estado diciendo desde que eras pequeño, "no eres lo suficiente…" Debido a eso, estás constantemente tratando de convertirte en algo diferente, de demostrarle algo a otros. Pensando constantemente que no eres bastante, intentas imitar a otros y desperdicias la energía maravillosa y natural que burbujea dentro de ti.

Leí una frase divertida en el mural de noticias de una compañía:

Se aceptará la muerte como una excusa, pero quisiéramos un preaviso de dos semanas, ya que sentimos que es su deber formar a alguien en su trabajo antes de morir.

Nota: este nuevo programa de beneficio comenzó ayer.

Si imitas ciegamente la actuación o comportamiento de otra persona en vez de actuar a través de tu propia espontaneidad interior, de tu propia inteligencia, estarás engañándote a ti mismo y dejando fuera posibilidades maravillosas.

Había una vez un estudiante de estadísticas que cuando conducía, siempre aceleraba antes de cualquier cruce, lo atravesaba rápidamente y luego desaceleraba de nuevo una vez que había pasado el cruce.

Un día, viajaba con su amigo. Pasaron un cruce de la manera usual. El amigo le preguntó sorprendido: "¿Por qué pasas tan rápido por los cruces cuando en realidad deberías atravesarlos despacio ?"

El estudiante de estadísticas respondió: "Bueno, estadísticamente hablando, hay muchas probabilidades de tener un accidente en un cruce, ¡así es que me aseguro de pasar ahí el menor tiempo posible!

El conocimiento es bueno sólo cuando es aplicado inteligentemente. Es la inteligencia la que nos da la solución verdadera, no el conocimiento mismo. Aplicar el conocimiento en el lugar correcto y en el momento correcto, eso es la inteligencia. Espontaneidad es cuando expresamos fácilmente nuestro conocimiento en el lugar y tiempo correctos ; en otras palabras, utilizando nuestra inteligencia.

La clave de la consciencia

Una pequeña historia:

Un niño estaba aprendiendo muchas cosas nuevas en la escuela y en casa. Un día, le dijo a su profesor: "Ayer maté a tres moscas hembra y a dos moscas macho." El profesor curioso preguntó: "¿Cómo supiste cuales eran macho y cuales eran hembra?"

El niño respondió: "Simple. ¡Tres de ellas estaban en el espejo y dos en la cajetilla de cigarros!"

La inteligencia consiste en estar atento y ser espontáneo. Entiende una cosa importante: cuando estás profundamente atento, ¡no puedes cometer errores!

Con la atención, no dependes de lo que otros te han enseñado. No dependes de los condicionamientos del pasado que han estado dentro de ti durante tantos años. Actúas simplemente a través de la pura inteligencia que llega con la atención.

La luz de la consciencia es suficiente para eliminar la oscuridad creada durante años de hábitos de vida.

Más allá de las reglas hacia la responsabilidad

Una pequeña historia:

Una vez, un sargento preguntó a los reclutas, durante su sesión de entrenamiento, por qué se utilizaba la madera del nogal para hacer los rifles. Los reclutas pensaron mucho y uno de ellos respondió: "Porque el nogal es más duro que otros tipos de árbol."

El sargento lo calló diciendo: "¡Equivocado!" Otro recluta se aventuró, "Porque dura más." La voz del sargento tronó: "¡Equivocado!" Un tercero probó: "Porque es resistente al agua."

El sargento, cansado ya de las respuestas, respondió: "Jóvenes, con seguridad, ustedes tienen mucho que aprender. La razón es muy simple: ¡es porque lo dice el reglamento!

En la vida, como es fácil poner la responsabilidad sobre los demás, sigues ciegamente las direcciones de otras personas en vez de confiar en tu propia inteligencia.

Hablando de responsabilidad, una pequeña broma sobre cómo entiende la responsabilidad la gente:

Una vez, un convicto estaba insultando a su abogado: "Eres un abogado inútil. Ni siquiera entiendes tu responsabilidad sobre cuándo tienes que objetar."

El abogado confundido le preguntó: "No entiendo. ¿Cuándo crees que debería haber objetado y no lo hice?"

El convicto respondió: "Cuando el abogando contrario habló, objetaste. Pero, cuando el juez me declaró culpable, mantuviste tu gran boca cerrada. ¡Ese era el momento de hacer todas las objeciones!"

Siempre es fácil echar la culpa a todo el mundo por lo que pasa en nuestra vida. Pero, si sólo mirases un poco más profundamente podrías ver que ¡eres completamente responsable de lo que está ocurriendo en tu vida!

Ahora y aquí

Ser inteligente requiere el esfuerzo de ser tú mismo, cosa a la que no estás acostumbrado. Así que eliges reaccionar basándote en tus experiencias pasadas.

En general, reaccionamos sólo como máquinas programadas; no respondemos a las situaciones. Alguien te insulta y tú te enfadas incluso antes de darte cuenta de lo que estas haciendo.

Una hermosa historia de la vida de Buda, un maestro iluminado de la India:

Una vez una persona insultó a Buda en público. Su discípulo Ananda dijo: "Me enfadó mucho esa persona. ¿Por qué te quedaste e callado? Yo por lo menos lo hubiese puesto en su lugar"

Buda respondió con calma: "Me sorprendes. Lo que él estaba diciendo era completamente irrelevante y tú lo sabes. ¿Entonces por qué te enfadas? Te estas maltratando. Es una tontería. Si es otro el que ha cometido el error, ¿por qué lo sufres tú?"

Moverse con el tiempo, fluir con la vida, convertirse en un proceso fluido en vez de ser un ego sólido, a eso se le llama inteligencia.

Más allá de la cabeza está la puerta hacia la inteligencia amorosa

Una vez, un padre y un hijo pasaron la noche en un motel barato.

El padre acostó al hijo y apagó la luz, asegurándole:: "No tengas miedo, hijo. Los ángeles están cuidando de ti."

"Lo se", dijo el niño. "¡ Me acaban de morder dos!"

Funcionar con inteligencia es el proceso de volver a la inocencia con la que naciste, no es un proceso de cambio. No es obtener algo nuevo; es descubrir tu propio ser. Es la verdadera puerta para conocerte a tí como lo que realmente eres.

Cuando eres intelectual, funcionas completamente desde la cabeza, desde la lógica.

Una pequeña historia:

Un hombre estaba trabajando en su doctorado en filosofía. Estaba tan absorto en sus estudios e investigación, que su mujer pensó que se olvidaría de ella si no hacía algo para que la recordase de vez en cuando.

Un día, casualmente ella le mencionó: "Cariño, ¿cuál es la razón única por la que me amas tanto?"

El hombre preguntó muy serio: "Cuando dices "tanto", ¿te estas refiriendo a la profundidad, cualidad, cantidad o modo de expresión?"

Cuando estás muy atrapado en la cabeza, empiezas a creer que tu lógica, tu cabeza, puede entender la vida en su totalidad. Tratas de enmarcar todo este universo con tu cabeza.

Otra pequeña historia:

Una vez, un estudiante se acababa de graduar en un curso de fontanería Se fue de viaje con sus amigos para ver las cascadas de Niágara. Le echó un vistazo a la inmensa cascada y dijo: "¡Creo que puedo arreglarla!"

Tu saber te da la falsa ilusión de conocer todo lo que existe, manteniéndote firmemente enraizado en tu cabeza.

Cuando tu inteligencia despierta, desciendes de la cabeza hacia el corazón, de la lógica hacia el amor. Después, no funcionas sólo desde la mera inteligencia ni desde el mero amor sentimental; operas simplemente desde la inteligencia amorosa, y automáticamente irradias compasión hacia todo lo que te rodea.

Entendiendo, no pensando

Una pequeña historia:

Una vez, tres hombres sabios emprendieron un viaje a la ciudad con la esperanza de aprender más sobre la vida. Entraron en una gran ciudad y se sorprendieron al ver a lo lejos un edificio muy alto – un rasca cielos –.. Se preguntaron qué sería.

Se reunieron y discutieron sobre qué hacer. Tenían miedo de acercarse y verlo por ellos mismos: ¿Qué pasaría si era peligroso? ¿Qué pasaría si no sabían como salir? Entonces, decidieron que era mejor investigar antes de aventurarse dentro.

Analizaron y determinaron las cosas que podría ser, basándose en todas sus experiencias pasadas.

Finalmente, concluyeron que era algo demasiado grande para los seres humanos y que debía pertenecer a los gigantes. Por lo tanto, no era seguro para ellos estar en esa ciudad de gigantes.

Muy satisfechos por la adquisición de este nuevo conocimiento, ¡recogieron sus bolsas y regresaron a la aldea!

Así que, ya ves que no es mucho lo que se puede comprender con el conocimiento del pasado. No puedes pensar con la mente sobre algo y tratar de entender así todo acerca de ello. Necesitas verlo, experimentarlo para poder entenderlo completamente.

Una cosa más: sólo puedes pensar sobre lo que *tú* has conocido, lo que *tú* has experimentado. ¿Puedes pensar sobre algo desconocido? Puedes fantasear sobre lo desconocido, pero seguirás basándote en lo que *tú* hayas visto en el pasado.

Con el pensamiento, falta la energía de la inteligencia y de la verdad, así que la respuesta se basa en tu limitada experiencia y te lleva siempre a más preguntas y dudas.

No caer en las respuestas que surgen de la memoria del pasado, sino funcionar desde tu conciencia presente, se llama "entendimiento".

Mente – ¿maestra o herramienta?

El pensar nace de la mente, que es en realidad uno de los mecanismos más maravillosos. Pero el problema surge cuando tu mente se convierte en tu maestra en vez de ser una herramienta entre tus manos.

Una pequeña historia:

Vivió un rey que tenía un sirviente muy leal. Era tan leal que incluso había arriesgado su propia vida para salvar la del rey en un par de ocasiones.

En una de esas ocasiones, el rey muy agradecido con el sirviente le preguntó por cualquier cosa que él quisiera. El sirviente humildemente respondió: "No necesito nada, ¡oh Rey! Me has dado todo lo que necesito."

Pero el rey insistió. Finalmente, el sirviente dijo, "Bien. Si en verdad quieres darme algo, por favor hazme rey por un día."

El rey se sintió un poco incómodo pero ya lo había prometido y debía cumplirlo.

En la mañana del día en que el sirviente se convirtió en rey, simplemente señaló al rey y ordenó a los guardias reales: "¡Matadlo!"

El rey sorprendido le preguntó al sirviente: "¿Sabes lo que estas diciendo?"

El sirviente respondió con calma: "Hoy yo soy el rey. Puedo hacer lo que me plazca."

El rey fue muerto y el sirviente se mantuvo como rey para siempre.

Entiende: igualmente, si le damos el poder a nuestra mente, toma el control total sobre nosotros.

La inteligencia del Cuerpo

¿Cuántos de nosotros nos damos cuenta de la inmensa inteligencia que posee nuestro cuerpo.

La inteligencia del sistema digestivo

Toma por ejemplo tu sistema digestivo. Convertir el pan en sangre es un proceso tan complejo y delicado que requiere de una fina inteligencia para transformar los diferentes tipos de alimentos en energía que haga funcionar al cuerpo

Lo que se consigue en unos cuantos metros de intestino ¡requeriría de varios kilómetros fuera de nuestro cuerpo si es que se tratase de una fábrica!

El proceso de digestión comienza en nuestra boca. Masticamos el alimento y con la saliva que secretamos comienza la digestión. Hay muchísimos elementos en el cuerpo, grandes y pequeños, que realizan funciones increíbles en este proceso. Tragamos la comida y pasa a través de la garganta hacia nuestro esófago. . Con delicadeza, la epiglotis impide a la comida bajar por el tubo respiratorio en vez de por el tubo digestivo. El alimento entra en el estomago, que es como una bolsa elástica y que tiene un especial y poderoso mecanismo de digestión. Dependiendo del tipo de comida que se ingiere como carbohidratos, proteínas, o grasas, varía el mecanismo de digestión..

El fuego digestivo en nosotros, al que llamamos *jataraagni* en Sánscrito, está relacionado con el ácido del estomago. El estomago es un órgano muy delicado aunque en realidad contiene un poderoso ácido necesario para digerir la comida que ingerimos El mismo estómago se protege de este ácido a través de una gruesa capa de mucosa que rodea su pared y que neutraliza el ácido.

Todas las elaboradas comidas que ingerimos tardan unas cuantas horas en digerirse y ser asimiladas por nuestro sistema. ¡Date cuenta de que ni siquiera hace falta pensar conscientemente en ninguno de los procesos ! Está todo dirigido automáticamente con mucha precisión – adaptándose con delicadeza para recibir todas nuestras dietas.

Después del estómago, la comida pasa al intestino delgado en donde se lleva a cabo la mayor parte de la digestión. Tiene en realidad una estructura larga, pero eficazmente ajustada, con numerosos dobleces, a un pequeño espacio , lo que incrementa la superficie de absorción. La mayoría de los nutrientes se absorben en el intestino delgado. La función principal del intestino delgado es absorber los nutrientes. Los productos complejos como carbohidratos y proteínas se descomponen en elementos básicos y luego se absorben. Los nutrientes absorbidos pasan al hígado para otros procesos.

El alimento se mueve hacia el intestino grueso en donde se realiza principalmente la absorción de agua. Después, los alimentos que no pueden ser absorbidos, como las fibras, se mezclan con otros residuos y se eliminan del cuerpo como desechos. Esta es una explicación básica sobre la digestión. Pero en el cuerpo, ese mecanismo es muy complejo, bien organizado y adaptable.

Inteligencia distribuida

El cuerpo humano se forma a partir de una sola célula que se replica y se convierte en 250 diferentes tipos de células.

¡Imagínate!, ¡una célula se transforma en muchas células especializadas que forman complejas partes del cuerpo!. Y estas células no solo hacen su trabajo especializado sino que su propio mantenimiento requiere, ademas, que realicen millones de cosas por segundo. Y todas sus actividades deben estar coordinadas para que el cuerpo funcione como un solo organismo. Es el mejor ejemplo de inteligencia distribuida.

Cada célula de tu cuerpo tiene inteligencia

Se nos ha enseñado que el centro de nuestra inteligencia es nuestro cerebro. Creemos que controlamos el cuerpo por medio de nuestro cerebro. La ciencia nos ha dicho que el cerebro controla la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, y todo ese tipo de actividades corporales.

Recientemente, las investigaciones de vanguardia, han revelado un nuevo campo llamado epigenética. Uno de los pioneros en este campo, el Dr. Bruce Lipton[112], eminente biólogo , ha estado investigando sobre epigenética durante más de diez años. En su libro, "La Biología de las Creencias" ("The Biology of Belief" en inglés), declara que nuestro cerebro *no* controla nuestro cuerpo. De hecho, hay evidencia de inteligencia en cada célula, ¡incluso en la membrana celular!

Recientes investigaciones en los Laboratorios Nacionales de Sandia, EE.UU., apoyan la teoría de la inteligencia celular. Los científicos ahí estudiaron como responden las células ante unas sustancias dañinas llamadas antígenos, que atacan a las células del cuerpo. Concluyeron que incluso la membrana celular tiene una hermosa y compleja estructura para luchar contra el antígeno, y que no era una estructura tan simple como se creía anteriormente.

Nuestro cuerpo no es un simple sistema de inteligencia centralizada controlado por el cerebro. El cuerpo humano es un sistema altamente evolucionado de inteligencia distribuida y orquestada sin error.

[112] Dr. Bruce Lipton - Biólogo celular molecular y autor del libro "La Biología de las Creencias" ("The Biology of Belief" en inglés), famoso por su valioso trabajo relacionando la genética y el condicionamiento.

“Tú” no eres indispensable para llevar a cabo tu vida

Una cosa importante a entender que puede te sorprender:

En tu sistema, tienes una inteligencia autónoma que lleva a cabo tu vida sin tu intervención.

En este momento, crees que tienes que intervenir con tu inteligencia para poder llevar tu vida felizmente. Pero la verdad es que la inteligencia con la que viniste al planeta Tierra, la inteligencia que creó tu propio cuerpo, puede perfectamente llevar tu vida por ti.

La inteligencia o la energía con la cual creaste tu cuerpo al nacer, se llama bio-memoria. Necesitas entender esta importante verdad: eres *tú* quien diseñó tu propio cuerpo para disfrutar de cosas específicas, para vivir una cantidad de años en particular, y para hacer determinadas cosas.

Cuando naces, tú eliges tu vida, tus gozos, lo que sea que quieras hacer, en base a lo que tú percibes como “el néctar” de la vida. Esa misma bio-memoria tiene suficiente inteligencia para vivir, llevar a cabo y expandir tu vida. Esa tremenda inteligencia está operando en cada momento, lo creas o no, lo aceptes o no. Pero nuestro limitado entendimiento nos impide darnos cuenta de esto y constantemente sentimos que la vida tiene que ser diferente de lo que es en el momento presente.

Confiar en esa inteligencia y relajarse es a lo que llamo devoción. Rendirse a esa inteligencia superior es verdadera entrega . Vivir en armonía con nuestra inteligencia natural es vivir una vida espiritual.

Técnica de Meditación – Nithya sutra de la aceptación

Por favor, siéntate derecho. Cierra tus ojos y permanece relajado sin mover el cuerpo; los movimientos del cuerpo crearán pensamientos. Mantener tu cuerpo estable sin movimiento, puede llevarte a un silencio más profundo.

Muy conscientemente y con intensidad crea una intención en la que te aceptas a ti mismo en este momento, tal como eres en el mundo externo y en el interno.

Dite a ti mismo: “tengo suficientes cosas bonitas en el mundo externo, suficientes posesiones. Tengo suficientes buenas cualidades en el mundo interno, en mis sentimientos internos. Estoy aceptándome completamente. No tengo necesidad de desarrollarme en el mundo externo ni en el mundo interno. Si tengo ego, está bien. Si tengo culpa, está bien. Si tengo temor, está bien. Si

tengo ambición, está bien. Lo que sea que me han dicho que tengo, está bien. Incluso si me muriese en el próximo minuto, estaría bien."

Decide conscientemente: "Acepto todo". No te preocupes si está bien o está mal.

Cualquier objeción que tu mente imponga, acéptala también.

Acepta el momento presente. Acepta todos los momentos futuros. Incluso lo que sea que tu mente determine como lo peor que puede ocurrir en tu vida, acéptalo . Si es que ocurre, no puedes evitarlo. Es inevitable. Entiende lo inevitable y acepta todo.

Haz esto por 21 minutos.

Tu inteligencia simplemente se despertará y te mostrará cómo relacionarte con cada momento, cómo relacionarte con cada situación, con cada relación.

La inteligencia cósmica nos responde

Esta puede ser una revelación sorprendente, pero la verdad es que la inteligencia universal o cósmica responde a cada pensamiento que tenemos. Una investigación interesante hecha por un científico Japonés, Dr. Masaru Emoto, muestra este hecho claramente.

El agua responde a nuestros pensamientos

El Dr. Masaru Emoto[113] realizó experimentos con el agua. Obtuvo muestras de agua de diferentes fuentes y las expuso a diferentes tipos de pensamientos. Luego congeló las muestras y estudió su estructura cristalina a través de un microscopio con la ayuda de fotografías. Miles de estos cristales fueron estudiados bajo condiciones altamente reguladas de temperatura, tiempo de enfriamiento y luz.

Hizo varios experimentos en estas muestras de agua – tocando diferentes tipos de música al agua, hablándole al agua, leyendo enseñanzas ancestrales, orando con cierta intención, etc. Descubrió que cuando el agua estaba expuesta a música de sanación, los cristales de agua adoptaban formas muy hermosas y elegantes El agua expuesta a sentimientos o pensamientos negativos no formaba cristales, sino mas bien una estructura irregular que reflejaba las emociones de la persona que la manejaba.

[113] Dr. Masaru Emoto - Científico japonés y autor del libro "Los mensajes ocultos en el agua" ("The Hidden Messages in Water" en inglés) demostrando el efecto de nuestros pensamientos y palabras sobre el agua y los seres vivos.

Nuestro cuerpo contiene más o menos un setenta por ciento de agua. El Planeta Tierra está cubierto de agua sobre un setenta por ciento.. Después de estudiar el efecto de pensamientos mentales sobre el agua, ¡imagínate simplemente el tremendo efecto que nuestros pensamientos, palabras e intenciones tienen sobre el planeta y sobre nosotros!

Otro incidente real de la historia:

Mientras la India estaba bajo el control Británico, los soldados Británicos descubrieron que cuando llevaban agua en sus barcos desde Inglaterra a la India, el agua se echaba a perder incluso mientras estaban en el barco. Pero cuando llevaban agua de regreso desde la India hacia Inglaterra, el agua no sólo se mantenía fresca durante el viaje, ¡sino que también se mantenía fresca hasta que se consumiera totalmente una vez en Inglaterra! Cuando los científicos estudiaron este fenómeno sorprendente, descubrieron que este agua fresca provenía del río sagrado Ganga en Calcuta, que era venerado por millones de personas de todo el mundo. Tenía propiedades naturales para neutralizar bacterias amenazantes y para purificarse a sí misma.

Miles de millones de personas han estado orando a Ganga durante miles de años. Naturalmente han dejado sus pensamientos de oración como huellas en este agua que es tan energizante y auto-sanadora.

Incluso en Egipto, el río Nilo[114] ha sido estudiado por los Egipcios a través de miles de años midiendo su torrente, nivel, turbulencia, etc. Ellos encontraron que en muchas ocasiones los cambios en estos parámetros reflejan calamidades como terremotos, erupciones volcánicas, y tsunamis, que han ocurrido o que están por pasar incluso en partes distantes del mundo.

Conexión con la naturaleza

¿Qué es lo que nos vuelve insensibles a la naturaleza? Desde el momento en que nuestro ego entra en juego, nos volvemos insensibles a la naturaleza.

Estaba leyendo una hermosa historia sobre un poeta que a temprana edad solía ir y jugar con animales salvajes cerca de su casa. Su padre le advertía que no debería jugar con animales salvajes porque podrían herirlo.

Pero, aún así, solía ir y sentarse con los animales salvajes cuando podía. Decía "cuando estaba consciente de mi mismo y con miedo de que hubiese una posibilidad de que los animales pudieran dañarme, nunca se me acercaban; la comunicación nunca ocurría, la relación nunca ocurría.

[114] Nilo - El río más largo del mundo que fluye entre Sudán y Egipto en África.

Pero, cada vez que tenía valentía o una actitud juguetona, cuando no tenía ni miedo ni conciencia de mí mismo, la comunicación y relación eran fuertes. Podía sentir claramente que los animales se conectaban conmigo y yo con ellos."

Entiende, lo que quiero decir cuando digo que tu ego se vuelve fuerte, significa que sientes con fuerza la identidad de ser una "persona separada". Cuando esto ocurre, tu conexión con la naturaleza se perturba. La forma inocente de relacionarse se pierde. Se pierde el sentimiento de conexión. Esta es una de las grandes perdidas que le puede ocurrir al ser humano.

Es parecido a una persona que nace ciega y que nunca puede entender lo que se está perdiendo Igualmente, al hombre que ha olvidado la forma de relacionarse con el corazón nunca se le puede hacer entender lo que ha perdido.

Espacio sin barreras

Estaba leyendo sobre un experimento en el que hace unos años, unos científicos usaron un electroencefalógrafo[115] (EEG) para medir las ondas cerebrales de dos personas meditando juntas. Se descubrió que ciertos pares de personas mostraron una fuerte correlación en sus patrones de ondas cerebrales. A estas parejas fuertemente unidas se les pidió meditar muy cerca por un tiempo. Luego, se los llevaron a habitaciones separadas.

Después, estimularon con luces brillantes en la habitación a uno de los meditadores de cada pareja. El registro de ondas cerebrales por el EEG mostró, como se esperaba, actividad en el cerebro del meditador pero sorprendentemente, el compañero que meditaba en otra habitación, que no había sido estimulado por las luces, también mostró la misma actividad en el cerebro, ¡automática e instantáneamente!

Entiende: lo que pasa en tu mente no sólo te afecta a tí sino también a aquellos a tu alrededor. El espacio no es un criterio para los pensamientos. Simplemente viajan en el aire. Por eso, si en tu casa expresas cantidad de preocupación y pensamientos negativos , ese mismo ambiente se vuelve pesado para los integrantes de tu familia. Están afectados por la negatividad que irradias.

El intelecto frente a la inteligencia

Todo nuestro sistema de educación está basado en la evaluación de información, no en la inteligencia. Está conducido por el intelecto y por la palabra no por la visualización.

Cuando intentas moverte en base a la información pierdes la habilidad de ser inteligente. De hecho, si eres lógicamente lógico entenderás que la misma lógica no es lógica. La vida no es

[115] Electroencefalógrafo - Aparato que mide la actividad cerebral usando electrodos conectados al cuero cabelludo.

lógica. No puede ser explicada con la lógica mundana y el intelecto. Ocurre en un plano mucho más elevado que el del intelecto.

La persona inteligente vive momento a momento, no a través de la lógica. No cree en respuestas 'prestadas'. Ve los obstáculos de la situación y responde a ellos directamente.

La persona intelectual es como una fotografía; lleva impreso el pasado en él. La persona inteligente es como un espejo; refleja y responde a la realidad y por lo tanto es espontánea.

El intelecto es un mecanismo hermoso pero sólo mientras se mantenga como una herramienta. No debe convertirse en el factor dominante. Cuando pones tu intelecto a un lado, una inteligencia más profunda despierta dentro de ti. Comienzas a funcionar desde tu centro en vez de desde tu periferia. Y tu centro es pura energía inteligente.

La inteligencia puede ser redescubierta. La única forma de redescubrirla es la meditación. La meditación elimina todas las barreras, todos los bloqueos que la sociedad ha creado, que te impiden ser inteligente. Como en un río que fluye, la meditación retira las rocas para que el agua fluya suavemente.

La inteligencia requiere una gran valentía; ¡necesita de amor por la aventura! Al moverte siempre hacia lo desconocido, la inteligencia crece y se vuelve más aguda. Crece sólo cuando se encuentra con lo desconocido en cada momento.

El intelecto es sólo un juego mental; no puede volverse creativo. El intelecto es imaginativo, pero no creativo. La inteligencia es creativa porque es parte de la energía divina.

Técnica de Meditación – suelta el intelecto

Sólo tienes que intentar esto durante las próximas 48 horas. Conscientemente decide que no vas a pensar sobre tus problemas. Suelta tu intelecto que continuamente te dice que no tienes suficiente inteligencia para resolver tus problemas espontáneamente, que no tienes la capacidad de ser tan espontáneo.

Intenta resolver tus problemas con audacia y con mera atención y verás que una inteligencia superior se manifiesta. Una lección que aprenderás es que sin tu conocimiento, la inteligencia superior viene y hace las cosas por ti. Cuando te vuelvas sensible a que esto ocurre , tu consciencia dará un salto cuántico. Entonces no tendrás que trabajar más para resolver tus problemas. Los problemas en tu vida simplemente se disolverán con el juego de la inteligencia espontánea.

La Responsabilidad te Eleva

Junto a la inteligencia que hemos adquirido acerca de quienes somos y lo que estamos haciendo aquí, viene el sentimiento de responsabilidad hacia los demás. Sabemos entonces que no somos independientes de los demás sino que estamos interconectados entre nosotros.

Hace algunos años, había una epidemia de tuberculosis en Tamil Nadu en el Sur de India. Finalmente encontraron una medicina y la curaron. Los funcionarios responsables de erradicarla dictaminaron con orgullo que ellos eran los que habían curado la epidemia. ¿Pero, se hicieron responsables de haber permitido que la enfermedad se extendiera por todo el pueblo? ¡No! Ellos eran realmente los responsables por haber permitido que la tuberculosis se extendiera, ¿no es así? Antes que nada deberían de haberla evitado, ¡y no simplemente atribuirse el mérito de haberla controlado!

De la misma manera en nuestras vidas, reclamamos la responsabilidad de todo lo bueno que sucede, pero no asumimos la responsabilidad de nada de lo malo. Nos responsabilizamos de una forma discriminatoria.

Sólo si nos responsabilizamos de todo lo que sucede en nuestras vidas, empezaremos a crecer.

Vivekananda[116] lo dijo bellamente: "Toma tanta responsabilidad como puedas sobre tus espaldas. Cuanta más responsabilidad tomes, más te expandes. La expansión es el único crecimiento; de lo contrario te contraes y mueres."

Una pequeña historia:

Una vez un hombre estaba dando un discurso sobre la responsabilidad en el Club de Caridad.

Dio un ejemplo de lo que había pasado unos días antes. Dijo: "Un amigo y yo caminábamos por la calle hacia el parque cuando vimos un hombre desamparado tirado inconsciente en la calle." Hizo una pausa para ver la cara de desconcierto de la audiencia.

Entonces continúo: "Nadie se preocupó de ayudarlo. No sólo eso, cuando regresamos después de nuestra caminata ¡el pobre hombre todavía estaba tirado ahí!"

En vez de culpar a los demás, miremos dentro de nosotros y veamos qué estamos haciendo nosotros para resolver el problema. Cuanta más responsabilidad tomes, más creces. Solamente cuando te sientas responsable por todo lo que está pasando a tu alrededor te convertirás en un líder. Hasta entonces, eres un simple seguidor.

[116] Vivekananda – Principal discípulo de Ramakrishna Paramahamsa y fundador de la Orden Ramakrishna. Místico oriental del siglo XIX considerado una figura clave en la difusión de la conciencia del hinduismo y el Yoga en Europa y América.

Solamente cuando te sientas responsable por todo lo que está pasando alrededor te convertirás en un líder.

La Compasión es responsabilidad y energía

Una vez uno de mis discípulos me preguntó: "Maestro, ¿cómo es que tanta energía fluye constantemente a través suyo?"

Entiende, cuando sientes compasión hacia el sufrimiento de otros, todo se convierte en responsabilidad, lo cual se expresa como energía. Eso es todo. Por lo tanto, cuando alguien asume la responsabilidad del sufrimiento que lo rodea, empieza a irradiar energía inmediatamente.

Que te quede claro, puedes levantarte solamente si te sientes responsable del crecimiento de los demás, si sientes la responsabilidad de ayudarlos a levantarse. Cuando decidas que harás todo lo posible para ayudar a la gente, cuando asumas la responsabilidad, te expandirás y la energía divina fluirá a través de ti. Medita sobre este concepto para que lo entiendas profundamente.

Cuando te liberes del ego y asumes la responsabilidad, te expandirás y te volverás como una flauta de bambú. Entonces, así como el aire que entra en la flauta sale como música, de la misma forma el aire que entra en ti fluye a través tuyo como energía.

Un cambio cognitivo

Cuando asumes la responsabilidad se produce un cambio cognitivo; tu patrón mental cambia. Muchos de nosotros vivimos nuestra vida como esclavos. Por ejemplo, trabajas digamos que ocho horas en tu oficina. Todo se vuelve más fácil y lo disfrutas más si en esas mismas ocho horas asumes la responsabilidad a la vez que trabajas.

Toma el ejemplo de una persona que tiene su propio negocio y el de otra persona que trabaja para una compañía. El dueño del negocio lleva toda la responsabilidad de su negocio, pero la persona que está trabajando para otra compañía no se siente completamente responsable. Si no se siente responsable, todo el trabajo le parece una carga. No hay motivación personal; se mantendrá mirando el reloj para ver si es hora de irse. Para él, sólo el primer día del mes será dulce ya que es el día que cobra. Tiene que sacrificar veintinueve días de su vida al mes por sólo un día de felicidad. El sentido de responsabilidad personal puede ayudar a cambiar la situación y lograr grandes cosas.

Cuando asumes la responsabilidad, te conviertes en una fuerza sólida. Hasta entonces serás una carga para ti mismo y para los demás. Seguido pensamos que trabajamos en un empleo común, y pensamos que, al fin y al cabo ¿porque vamos a asumir responsabilidad nosotros si nuestros superiores no las asumen?

Déjame que te digo, en una oficina, cuando el conserje cumple todas sus tareas perfectamente inspirará a los demás. Verás, el presidente de una organización tiene que ser responsable, y no se le da ningún mérito por eso. Pero es una gran inspiración ver a alguien con un puesto inferior demostrando tal responsabilidad.

Es más probable que una persona en un puesto básico inspire a otros a través de su sentido de responsabilidad, a que lo haga un alto cargo. Entonces no esperes a conseguir tener autoridad para volverte responsable.

En segundo lugar, no pienses que estás en un puesto más bajo, y por lo tanto no tienes que ser responsable.

En tercer lugar, permite que el cambio cognitivo suceda en ti.

Hay una historia bellísima sobre Buda. Se dice que cuando Buda pedía limosna, parecía un rey, y, el rey que le daba la dádiva ¡parecía un mendigo! Parecer un mendigo o un rey no depende de tu estatus o de las propiedades que posees. Depende de tu estado interior.

Cuando tomas responsabilidad por todo el cosmos, te expandes y te conviertes en un líder. Incluso si un líder se sienta en su trono, parecerá pequeño si no toma su responsabilidad y, sin embargo, apunta con el dedo a otros pidiéndoles responsabilidad. Es el estado lo que te da el estatus, el estatus nunca puede darte el estado. El estado de *Nithyananda* es diferente del estatus de Nithyananda.

El ego contra la responsabilidad

Cuando asumes la responsabilidad, tus problemas se disuelven y una nueva inteligencia se despierta en ti. No creas que eres egoísta por pensar así. El ego y la responsabilidad son dos cosas distintas. Cuando eres responsable, tomarás la iniciativa; no te sentirás egoísta. Sólo cuando piensas que puedes hacerlo mejor que otros, el ego entra en acción, y cuando el ego entra en acción, no asumirás la responsabilidad.

La Confianza y la Paciencia

Siempre les digo, no pienses que tienes cierta energía y que trabajarás en función de esa cantidad de energía. ¡No! La energía necesaria empezará a expresarse en función del trabajo y la

responsabilidad que tomes. Tendrás la energía de acuerdo con las responsabilidades que tomes. Cuando asumes la responsabilidad comprobarás cómo se expande el espacio interior y fluye la energía a través tuyo.

Si te sientes responsable de todo lo que sucede a tu alrededor, de repente te conviertes en un líder y empiezas a transformar tu vida y la de los demás. La responsabilidad es una de las formas conscientes de crecimiento.

Sólo necesitas hacer dos cosas: confiar en que la vida es buena y en que puedes expandirte en función de las responsabilidades que tomas.

Otra cosa: cuando la expansión suceda, aguanta y ten paciencia durante el proceso de transformación. La paciencia durante este proceso de transformación es lo que llamo *tapas* o hacer penitencia. Hay una frase hermosa de las enseñanzas de Shridi Sai Baba[117]: "*Shraddha Saburi"* - confianza y paciencia. Esa es la esencia de la vida.

¿Por qué no permitimos grandes avances en nuestras vidas? Porque no confiamos que la vida nos llevará a nuevos horizontes. Ten confianza y paciencia. La verdad es que, cuando asumes más responsabilidad, te expandes y más energía empieza a expresarse a través de ti.

Responsabilidad de la iluminación

Entiende, la iluminación viene acompañada de una gran responsabilidad. Viene con una tremenda compasión 'condensada". ¡Esta es la palabra correcta que tengo que usar! Todo tu ser vibrará con una compasión intensa, con una compasión muy profunda.

Déjame contarte un incidente:

Un día por la mañana, Vivekananda, de pronto se levantó diciendo: "Tengo un profundo dolor en la mano derecha." En ese momento estaba recostado sobre la cama. Dijo: "¡En este lado del océano, algún país está sufriendo un desastre natural, por favor busquen y envíen nuestros swamis[118] a prestar ayuda" Al día siguiente, recibieron la noticia de que en una isla cercana había sucedido un terremoto y todos los swamis se apresuraron a prestar ayuda.

Vivekananda era muy sensible, y realmente sintió dentro de él el dolor de la gente que estaba sufriendo a tantos kilómetros de allí.

Con la iluminación puedes sentir prácticamente todo el cosmos dentro de tu cuerpo. Una profunda compasión condensada se instalará en ti a la vez que la experiencia de la iluminación.

[117] Shirdi Sai Baba – Maestro iluminado adorado tanto por los hindúes como por los musulmanes. Vivió en Shirdi, cerca de Nasik, en la India.

[118] *Swami -Término honorífico usado para referirse a un sannyasi o monje.*

Entiende, es una gran responsabilidad, no es sólo libertad. Representa también una gran responsabilidad.

Estado, no estatus

La mayoría de nosotros esperamos que llegue el estatus para asumir la responsabilidad. Que te quede muy claro, las cosas no funcionan así. El estatus llegará sólo si tomas la responsabilidad. Aquellos que están esperando tener el estatus, no tomarán la responsabilidad ni siquiera cuando obtengan el estatus. Simplemente encontrarán otra razón o excusa, ¡eso es todo!

Que quede muy claro, la responsabilidad es conciencia.

Muchos piensan que si llegan a iluminarse, obtendrán un trono de oro, alguien les dará comida y un lugar donde quedarse, y que la gente venerará su fotografía. Si ves el estatus del maestro iluminado y tratas de iluminarte para eso, ¡te sentirás engañado! Si ves el estado del maestro iluminado y tratas de alcanzarlo, lo lograrás exitosamente. ¡Serás feliz! Lo disfrutarás. Esa es la diferencia entre el estado y el estatus.

El Liderazgo es un Estado, No un Estatus

Cuando nos volvemos responsables por los demás, dejamos de enfocarnos en nosotros. Nos movemos hacia el servicio a otras personas. El liderazgo es servir a otros. Complacer nuestras necesidades personales sin importarnos los demás, es una carencia de liderazgo.

Antecedentes

Existen tantos libros hoy en día acerca del liderazgo y su importancia para lograr que una organización triunfe. Hay muchos llamados *gurús* del liderazgo, quienes enseñan y entrenan gente en organizaciones para "desarrollar" esa habilidad. Cuando vemos las organizaciones, sea que tengan negocios para obtener ganancias o que sean servicios de gobierno u obras sociales, los verdaderos líderes son escasos.

Si observas cualquier organización, verás que menos de 1% se convierten en llamados líderes de dichas organizaciones. Si analizas las organizaciones de negocios, encontrarás quizás que 1% de aquellas, pueden pretender ser verdaderos líderes en todas las áreas de su negocio, produciendo ganancias, rindiendo buenos servicios y productos, sirviendo la sociedad, manteniendo satisfechos a sus empleados, etc.

Entonces podemos decir que los verdaderos líderes son realmente 1% del 1% de las organizaciones con éxito. Esto significa que tan solo un 0.01% de toda la población trabajadora tiene las cualidades de verdaderos líderes en ellos. Podemos decir lo mismo de las organizaciones en otras áreas. A esto me refiero cuando digo que los verdaderos líderes son escasos.

Ahora, vamos a ver y tratar de entender por que sucede así. Para eso, necesitamos entender:

1. ¿Qué es el liderazgo?
2. ¿Pueden "crearse" los líderes o tienen que nacer líderes?
3. ¿Cuál son los ingredientes claves que componen un líder triunfador?
4. ¿Por qué algunos individuos, sencillamente y "naturalmente" guían, mientras que los demás se esfuerzan y luchan?
5. ¿Cómo empezamos el proceso de nuestro camino individual para convertirnos en líderes?

Ahora, vamos a ver paso por paso todos estos puntos.

¿Qué es el liderazgo?

Se han escrito muchos libros sobre el tema del liderazgo por *gurús* de administración, profesores y consultantes. La mayoría de ellos hablan acerca de cómo debería ser un líder exitoso. Existen muchos cursos que las compañías conducen sobre el liderazgo, el trabajo en equipo, etc.

Mis discípulos que vienen del mundo corporativo me han descrito estos cursos, como los conducen y lo que tratan de conseguir a través de ellos: Mientras me han confesado que les han servido dichos cursos, el efecto tiende a disminuir con el tiempo, después de completarlos.

Me han contado de los campamentos de fin de semana, donde el espíritu de equipo es estimulado por medio de escalar con cuerdas, juegos, crear el sentido de la amistad, etc. La esencia que noté al oír a mis discípulos, es que estos talleres tienden a trabajar en los atributos exteriores, pero hacen muy poco para transformar o mejorar la programación interior del individuo, para que de esa manera el liderazgo irradie desde dentro. El liderazgo, para mi, no es una cualidad, pero una experiencia que puede irradiar del individuo que ha experimentado el crecimiento personal y la transformación.

Déjenme darles alguna explicación de cómo se describe el liderazgo tradicionalmente; Si lo buscan en el internet, bajo los términos "Liderazgo" y "Líder", se sorprenderán de los millones de entradas que aparecen. Recientemente, cuando escribí la palabra "Liderazgo" en Google, tenía 156 millones de entradas, y la palabra "Líder", ¡tenía 278 millones!

Entonces, cualquier cosa que necesite ser escrita o dicha, sobre el tema, ¡ya ha sido dicha! Aquí estoy yo, solo para darles algunos ejemplos de los *gurús* de administración que encabezan la lista y sus conceptos de un líder, pero lo más importante, quiero darles un entendimiento real, con las herramientas y las técnicas de cómo llegar a ser un líder y cómo se puede irradiar el liderazgo, por resultado de la transformación personal.

Entiende, cada ser humano es un líder potencial, el liderazgo como se cree actualmente, no es tan solo una cualidad con la cual solo han nacido algunos. Todos pueden llegar a ser líderes y la cualidad de liderazgo surge de la habilidad de tomar responsabilidad de una organización, una situación o un grupo en particular.

¿Se pueden "crear" los líderes o tienen que nacer como líderes?

Mucha gente ha hablado de cómo debería ser un líder, pero muy poco se ha dicho acerca de cómo llegar allí. ¿Qué quiero decir con esto?

¿El liderazgo es alguna cualidad con la que se nace, o puede ser cultivada? ¿Cómo puede uno desarrollar las habilidades de liderazgo? ¿Será que una persona pueda realmente guiar una organización, si él o ella, se encuentra atrapado en una lucha personal y confusiones?

Antes de entrar en detalles, déjenme decirles que las habilidades de liderazgo PUEDEN ser cultivadas. Se trata de conseguir el estado de consciencia de un líder y no el estatus que se logra al convertirse en un líder.

Cuando leas esto, por favor, ¡no pienses que te llevaré a través de un viaje espiritual! El proceso por el que te voy a llevar, el cual ha pasado la prueba del tiempo, es una ciencia comprobada de transformación personal. Es el producto de diez mil años de investigación y desarrollo del sistema del Este (Oriente), de la ciencia interior. ¿Qué quiero decir con esto?

Primero, entiende que cada civilización ha enfocado su energía en ciertos campos. En el Oeste (Occidente), han enfocado sus esfuerzos en las ciencias del mundo exterior, innovaciones, descubrimientos y creación de productos y servicios para mejorar la calidad de vida y la comodidad. Los científicos del mundo exterior han descubierto tantos productos y servicios, los cuales han beneficiado enormemente a la humanidad y mejorado la calidad de vida de los humanos en todo el mundo.

Así como existen científicos en el mundo exterior, hay una ciencia muy vasta en el mundo interior, algo que esta latente en todos nosotros. Los científicos del mundo interior o *Rishis*, trabajaron con varias herramientas y técnicas para manejar nuestra mente y las varias emociones que experimentamos; Por los últimos diez mil años, esos científicos del mundo interior han creado estas herramientas para ayudarnos a enfrentar y saber manejar la depresión y el estrés creados por las emociones, han creado técnicas para que vivamos dichosos con nosotros mismos, Estas herramientas son las que yo llamo, técnicas de meditación.

Entonces la mayor parte de nuestra discusión sobre el liderazgo, será enfocada para darnos el entendimiento de las emociones humanas, la mente y cómo podemos usar estas técnicas sencillas de los científicos del mundo interior para ayudarnos a llevar una vida exitosa y plena.

En la mayoría de las organizaciones, aquellos que se han convertido en líderes, han logrado el estatus de líder, pero no necesariamente alcanzaron el estado de líder. ¿Qué quiero decir con esto? Para entenderlo, primero vamos a entender los ingredientes claves que hacen que alguien sea un líder exitoso.

¿Cuáles son los ingredientes claves que hacen a un líder exitoso?

Una pequeña historia:

Existía una vez, una gran batalla entre dos países. La guerra se había prolongado por mucho tiempo y los soldados empezaban a sentirse cansados de tan larga lucha.

En una tarde calurosa, un hombre vestido de civil, estaba cabalgando por ahí y pasó por donde se encontraba un grupo de soldados excavando un hoyo enorme. El líder del grupo les estaba gritando órdenes y amenazándoles con castigo si no terminaban el trabajo dentro de la siguiente hora.

El hombre a caballo se paró y le preguntó: "Señor, ¿por qué, en lugar de gritarles y darles órdenes, no se pone usted mismo a ayudarles?"

El líder del grupo lo miró y respondió: ¿Qué quiere decir? Yo soy el líder. Los hombres hacen lo que yo les digo." Después agregó: "Si usted tiene tanto deseo de ayudarles, ¡le invito a que lo haga usted mismo!"

El hombre bajó de su caballo y empezó a caminar hacia los soldados que estaban trabajando. ¡El líder del grupo estaba sorprendido! El hombre tomó las herramientas y empezó a ayudar a los soldados, y trabajó con ellos hasta que el trabajo se terminó.

Antes de irse, el hombre felicitó a los soldados por el trabajo realizado y luego se acercó al encargado del grupo.

Él dijo: "La próxima vez que su estatus sea un obstáculo para ayudar a su gente, usted debería informar a sus superiores, entonces, yo tomaré medidas necesarias y permanentes."

El líder del grupo estaba completamente sorprendido. Solo entonces pudo observar de cerca a aquel hombre, y se dio cuenta que ¡era el general de la fuerza armada!

Ahora necesitamos preguntarnos, ¿cuántos de los llamados líderes de organizaciones exhiben las cualidades del líder de los soldados, y cuánta gente que conoces exhiben las cualidades del general?

No importa de cual organización se trate, estarás de acuerdo que la mayoría de los líderes exhiben las cualidades del líder del grupo. Llegan a alcanzar el estatus de líder, pero no el estado del líder.

Son pocos los que están dispuestos a ayudar verdaderamente, para lograr que el trabajo se realice.

El general exhibió algunas de las cualidades claves que son importantes para ser un líder verdadero:

La Conciencia de Líder

Liderazgo - el resultado de una elección consciente que hace un individuo

¿Qué quiero decir con este término, “Conciencia de Líder”?

La mayoría de nosotros alcanzamos el estatus de un líder, pero no el estado. El estado es totalmente diferente del estatus. El estatus tiene su origen en la sociedad, cuando eres el líder de un grupo de personas, si te han forzado a tomar la responsabilidad de algún departamento o si tú tomas la responsabilidad proveniente de tu ambición, entonces el estatus es el resultado. Pero el estado es totalmente diferente.

Cuando yo uso la palabra “estado”, quiero decir tu espacio interior o que tu Ser debería estar lo suficientemente maduro para manejar la responsabilidad que estás a punto de asumir. Cuando solo obtenemos el estatus, sin lograr el estado, todos los problemas que ya existen en el mundo corporativo empiezan - el estrés y la tensión al nivel personal, las murmuraciones y la política al nivel de equipo. Todos estos problemas empiezan cuando no logras alcanzar el estado, pero solo alcanzas el estatus.

Aquí lo que trato de expresar, son las verdades sobre las grandes tradiciones del Este –cómo lograr el estado del líder y no solamente el estatus. Mira, el estatus es muy sencillo, el estado, es algo que realmente necesitamos lograr.

El estatus, simplemente llega a la persona que ha logrado el estado de un líder. Aún si el estatus se tarda un poco, él no se molestará por ello, de igual manera, ¡vivirá como un rey! Su vida misma será totalmente satisfactoria. Los sentimientos invaluables de la satisfacción suceden a los seres que logran la conciencia de líder.

El estado de un líder contra el estatus de un líder

¿Qué quiero decir con el “estado del líder”?

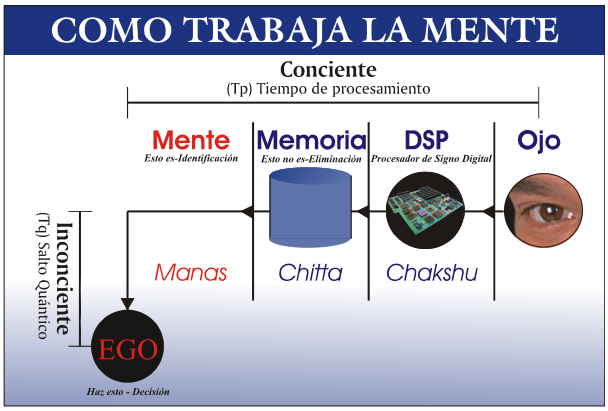
Un verdadero líder, es una persona que está lista y dispuesta a tomar la responsabilidad conscientemente, aquella que está lista para manejar la vida conscientemente, que no depende constantemente del pasado o de sus memorias. Si dependes de tu memoria, si eres dependiente de tu pasado para tomar decisiones, por favor que quede claro, tú serás un seguidor; no podrás ser un líder.

Responder espontáneamente a las situaciones es lo que yo llamo responsabilidad.

Un líder responsable es una persona que tiene la habilidad de responder espontáneamente a las situaciones, aquel que está fresco y se mantiene continuamente vibrante, vivo, que no se encuentra atrapado en el pasado.

Un verdadero líder, es una persona que está lista y dispuesta a tomar la responsabilidad conscientemente, aquella que no depende constantemente de sus memorias pasadas.

Permíteme presentarte un pequeño diagrama sobre "cómo trabaja la mente", cómo se logra el estado de un líder, cómo nace la conciencia de líder en nosotros. Vamos a entender cómo trabaja la mente cómo recibimos la información, cómo la procesamos y cómo tomamos decisiones.



Por ejemplo, si estás percibiendo algo a través del ojo, claro que se recibe información a través de los cinco sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua y el tacto. Por ahora, vamos a tomar el ejemplo del ojo. Cuando ves, inmediatamente el archivo de información va a un espacio llamado *chakshu*[119], como un Procesador Digital de Señales (PDS). Cualquier cosa que estés viendo a través de los ojos, se convierte en una bio-señal, así como una señal digital. Ahora, esta información va a un espacio llamado *chitta*[120] en Sánscrito, el cual es como la memoria de la computadora. Aquí empieza el proceso de identificación. Por ejemplo, ahora estás viendo un libro – la información completa va al PDS, *chaksu*, y todo el archivo se convierte en una bio-señal, entonces mueve a la memoria, *chitta*.

La memoria empieza a analizar – "Esto no es una piedra, no es un árbol, no es un animal…" El proceso de discriminar sucede en la memoria. Enseguida, la identificación, "esto es un libro",

[119] *Chakshu* –La energía detrás del poder de la vista.
[120] *Chita* – La memoria.

sucede en la mente o *manas*[121]. En la mente identificas, "este es un libro", "este libro es acerca de la espiritualidad", "lo escribió un ser iluminado".

Después de la identificación, el archivo de información se mueve a un espacio llamado "ego", el centro donde se toman las decisiones. En el ego empiezas a pensar, "¿De qué manera estoy conectado con esta situación?" Si tus experiencias pasadas con libros similares fueron buenas, decides continuar leyendo, si tus experiencias fueron malas, sientes: "Oh, esto no vale la pena, me aburrí demasiado la última vez que leí uno", o "leí uno parecido, pero no sentí que me beneficiara", si te sientes negativo, decides no proseguir la lectura. El ego decide, basado en las experiencias pasadas. Esta es la forma como funciona tu mente.

Ahora, lo importante que necesitas entender, es que la decisión se ha tomado *inconscientemente*. Si sucediera el proceso de una manera directa, no tendrías ningún problema y las cosas irían de una manera suave en tu vida. ¡Todo sería claro y directo!

Pero este proceso no sucede de forma directa. Algunas veces las cosas empiezan a suceder de una forma inconsciente. Por ejemplo, si te molestó algo del contenido de un libro similar que leíste antes, el momento que ves este libro, la memoria se despertará inconscientemente.

Si observas, en tu vida, si algo te ha lastimado o te ha perturbado en un lugar en particular o una situación específica, por alguna persona vestida de un color en particular, la próxima vez que vayas a ese lugar, la próxima vez que veas una persona con un vestido de color similar, revivirás el mismo sentimiento, aún cuando sabes lógicamente que el lugar o la persona de ahora no tiene nada que ver con la experiencia pasada; tendrás la misma memoria de nuevo, tendrás la misma experiencia. A esto se le llama "*samskara*" o "memoria grabada".

Estas memorias gravadas distorsionan o confunden tu capacidad de decidir. Mira, si todo el proceso descrito en el diagrama de la mente sucediera conscientemente, entonces esto sería un proceso directo y lógico, pero debido a la mente inconsciente, muchas veces, el proceso no es tan sencillo, como lo describí anteriormente, tenemos la tendencia a basarnos en nuestras experiencias pasadas, con una persona o situación en particular. ¡Aquí sucede toda la política! Es el lugar donde todo se mueve ilógicamente. Este es el espacio, donde las memorias se establecen y ¡ni siquiera te das cuenta de las decisiones que estás tomando!

Permíteme darte otro ejemplo, para entender mejor la mente inconsciente. Si analizamos lógica o conscientemente, todos ustedes saben que fumar es dañino para la salud. Si seguimos el proceso del diagrama, del ojo a la mente, sabes con claridad según la información compilada por tus sentidos, que fumar daña la salud, pero de pronto, aun cuando la lógica te dice que no fumes, decides fumar, más allá de tu lógica y consciencia. Esto es donde se establecen las memorias gravadas inconscientemente.

[121] *Manas* – Mind.

Aún sabiendo conscientemente que fumar es dañino para la salud, cuando la información se mueve al ego, cuando el archivo de información toma un salto cuántico, tú simplemente decides fumar. Tal vez por alguna memoria, o alguna experiencia relajante que tuviste en el pasado cuando fumaste, o tal vez cuando lo hiciste durante tu juventud, te sentiste como un héroe; Entonces esas memorias grabadas, de pronto son asociadas con el hábito y debido a esas memorias, decides fumar, aún si sabes conscientemente que no debes hacerlo por razones de salud.

De la misma forma, muchas veces en tu vida, aún cuando sabes la forma correcta, simplemente decides inconscientemente, debido a tus memorias. Tu vida esta bajo el control de tus memorias inconscientes, no está bajo tu control. Puedes pensar que estás tomando la decisión, pero son tus memorias inconscientes las que están tomando la decisión por ti.

Estos *samskaras* o memorias grabadas, son la causa y la raíz de nuestro comportamiento. Son la razón por la cual nos comportamos de cierta forma con ciertas personas. Los *samskaras* tienden a nublar nuestro juicio, cuando tenemos que tomar decisiones. Nos influencian en como llevamos a cabo nuestras tareas en una organización. Son estas memorias grabadas las que dictan nuestra productividad, nuestras habilidades interpersonales, nuestro trabajo de equipo, nuestro juicio y todas nuestras respuestas y comportamientos, pero no hemos entendido los *samskaras* y sobre todo y más importante, no se les ha dado la importancia en el campo corporativo, en cuanto al entrenamiento y al desarrollo del liderazgo.

Los místicos del Este, los científicos del interior, han tomado miles de años desarrollando las herramientas y técnicas de meditación para limpiarnos de esas memorias grabadas. Esos *samskaras* pueden eliminarse efectivamente a través de técnicas de meditación.

Recientemente, visité la casa de uno de mis devotos y leí una frase en la sala:

"Soy el jefe de esta casa, ¡tengo el permiso de mi esposa para decirlo así!"

De la misma forma, puedes pensar que eres el jefe, pero ¡tus *samskaras* inconscientes te están guiando! Mientras que estés atrapado en estos *samskaras* insconscientes, no podrás lograr nunca el estado de un líder. Puedes lograr el estatus de un líder con mucho sufrimiento y lucha.

Que quede claro, si te sientas en la silla del líder, luchando y sufriendo ¡tendrás la tendencia de crear el mismo sufrimiento y lucha para tus subordinados!

Una y otra vez, tu mente dirá: "Cuánto he sufrido, ¿por qué ellos no?" Simplemente reproducirás tu patrón mental habitual en los otros. Esto puede ser un factor que desmotiva en las organizaciones.

La productividad

Definiciones y Entendimiento

Una pequeña historia:

Una vez un jefe le pregunta a su empleado: "¿Por qué tomaste seis meses para terminar esta tarea tan sencilla?"

El empleado le contesta: "¡Debido a las indicaciones tan confusas que usted me dio, los continuos cambios y días demasiado cortos!"

El jefe responde: "¡Esperaba que me dijeras que eres un flojo!"

Tanto se ha escrito y dicho acerca de la productividad en las organizaciones. La productividad se ha convertido en el mantra de las organizaciones en las últimas dos o tres décadas.

Como resultado de la invención de las computadoras y nuevas tecnologías de comunicación, tales como el internet y los teléfonos celulares, el mundo se ha vuelto en un lugar pequeño. Mientras que hay un incremento en la productividad en las compañías, se ha vuelto muy costoso para la salud (física y mental) el bienestar de los empleados.

Vamos a entender que es la productividad y como se puede incrementar, sin los efectos secundarios del estrés.

En términos simples, la productividad puede medirse como:

Productividad = Rendimiento / Inversión

La medida del rendimiento, puede ser representada por varias tareas terminadas por un individuo o un equipo o el ingreso en el caso de una fábrica. La medida de la inversión puede incluir el número de horas trabajadas en un proyecto en particular, los costos de fabricación, etc.

Entendimiento del misticismo del Este – impacto de los engramas sobre la productividad

Se han gastado miles de millones de dólares por compañías en todo el mundo para mejorar la productividad humana. La mayoría de estos esfuerzos, se centran en proveer nuevas habilidades, específicamente para entrenar en un área en particular del interés de la organización o mejorar la tecnología como el uso de computadoras, el internet y otros medios de comunicación; Algunas compañías, también invierten en desarrollar habilidades "más leves", como las habilidades interpersonales, o desarrollar el trabajo en equipo, etc. Pero la mayoría de estos entrenamientos, tienden a dirigirse a la mente consciente – acciones, comportamientos y percepciones, en la mera superficie. Pero más del 90% de nuestras emociones y comportamientos residen profundamente

bajo la superficie de nuestra mente. Esto fue lo que el psicoanalista Sigmund Freud llama la mente inconsciente.

Si observamos la mente, existen pensamientos y percepciones, las cuales hemos acumulado en nuestra mente a un nivel consciente, pero existen memorias más profundas y conocimiento guardado que usamos para ayudarnos a resolver problemas. Después, existe una gran variedad de emociones y experiencias que están grabadas al nivel inconsciente. Ahí se establecen los *samskaras* o memorias grabadas.

La mayoría de los entrenamientos se enfocan en la mente consciente para impartir conocimiento sobre alguna habilidad en particular, pero realmente, es como si estuviéramos sentados sobre un volcán de emociones, ¡esperando para explotar en cualquier momento! Estas emociones escondidas, son las que nos hacen comportarnos ineficazmente y aun ilógicamente algunas veces.

Entonces los *samskaras* o memorias grabadas, interfieren con el proceso de decisión, lo que podemos llamar "ineficiencias" presentes en la mente. Entre más cantidad de *samskaras*, más nublado y confuso el proceso de pensar y menor será resultado. En otras palabras, para producir un cierto resultado, teniendo más *samskaras* requerirá un mayor número de personas, tiempo y costo. Entonces, resulta en menor productividad.

Representación Freudiana de la mente inconsciente

La mayoría de los lectores que han estudiado la psicología, están familiarizados con la interpretación Freudiana de la mente. El entrenamiento tradicional y el desarrollo de habilidades en varias organizaciones se enfocan solo en la mente consciente, la cual es tan solo el diez por ciento de nuestro potencial. Noventa por ciento del potencial puede lograrse, solo cuando atendemos esos *samskaras*. Este vasto potencial puede ser experimentado a través de técnicas de meditación.

Para darte un ejemplo de lo que acabo de describir, quiero que tomes quince minutos de tu tiempo en un sencillo ejercicio. Toma una hoja en blanco y simplemente escribe cualquier cosa que te llegue a la mente. Por favor, no edites, filtres o juzgues los pensamientos que te llegan a la mente, simplemente compórtate como si fueras una "grabadora de pensamientos" (así como una grabadora de voz) como si te estuvieran dictando y tú solamente escribieras. Ahora, después de quince minutos, deja el lápiz a un lado y lee lo que acabas de escribir.

Si has grabado honestamente todo lo que te vino a la mente, te darás cuenta de los pensamientos tan errantes, desconectados, ilógicos e independientes que te pasan por la mente, esos pensamientos son como la fricción en una máquina, hacen de la máquina algo ineficiente e improductiva. Este es el origen y causa de la baja productividad.

Muchos de mis discípulos que han pasado por este proceso y trabajado conscientemente en eliminar sus *samskaras*, siempre vienen a decirme que ahora tienen mucho tiempo en sus vidas tan ocupadas, porque ya no se preocupan de la mente y de los pensamientos tan oscilantes e ilógicos.

La herramienta para eliminar estos pensamientos errantes, procedentes de los *samskaras*, es lo que yo llamo meditación.

La herramienta para eliminar estos pensamientos errantes, procedentes de los *samskaras*, es lo que yo llamo meditación. Una vez que se eliminan estos pensamientos, es como reducir la fricción en la máquina, y ésta a su vez, será más eficiente y productiva.

Miles de personas de todas las razas, nacionalidades, clases sociales y económicas, han experimentado el proceso de eliminación de los *samskaras* en nuestros talleres de meditación; Miles vienen y me dicen que además de mejorar su producción en general, han podido mantener mejores relaciones interpersonales, sentirse menos estresados y llegan a ser más creativos e innovadores en sus vidas profesionales. También he tenido conversaciones muy interesantes con líderes de corporaciones y Premio Nobel sobre esta materia, donde me han compartido evidencias importantes de innovaciones y habilidades intuitivas que han desarrollado como resultado de liberarse de los *samskaras*.

Entonces podemos elaborar sobre la ecuación para describir la productividad. Podemos reiterar la ecuación de tal forma:

Productividad = Inversión / Resultado

Resultado = (Intelecto + Habilidades Técnicas + *Samskaras*)

Como sabes, vivimos con nuestra mente 24 horas al día, 365 días al año. Para la mayoría de la gente, la mente está corriendo constantemente, analizando, juzgando a la gente, teniendo varias emociones y respondiendo a las situaciones y todo dependiendo del nivel de *samskaras* presentes en cada individuo.

Sin esa carga de *samskaras*, en lugar de ser vencido por tu mente, encontrarás que tu intelecto innato y las habilidades que has desarrollado, a través de tu educación, de entrenamiento o de experiencias en la vida, serán usados directamente para obtener resultados. Verás que la productividad ¡aumenta simplemente!

Esta es un área que las compañías y organizaciones han olvidado, pero existen herramientas sencillas y técnicas desarrolladas por los místicos del Este, con fin de purificar la mente de esos *samskaras*.

A veces me preguntan: "Si nos encontramos libres de *samskaras*, ¿dejaremos de pensar? ¿Nos volveremos flojos y complacientes? Yo te digo, es realmente lo opuesto, recuerda por favor el experimento de escribir tus pensamientos en una hoja por quince minutos. Si la mente se encuentra libre de los efectos de los *samskaras*, verás el salto cuántico en inteligencia, serás creativo, y surgirá una zona de inteligencia completamente nueva. Verás que de pronto, desarrollarás habilidades de intuición e innovación que surgen de tu Ser.

Entiende que esta no es una zona mística a la que estás entrando. Repito, las habilidades de intuición residen en todos nosotros, han sido nubladas por el impacto de los *samskaras*.

Ahora, permíteme describir cómo un sistema mente-cuerpo libre de *samskaras* mejorará la intuición y la innovación.

El impacto de los *samskaras* sobre la intuición y la innovación

La intuición es un tema maravilloso. Si le preguntas a los directores ejecutivos modernos, cómo tomaron las decisiones más importantes en sus vidas, qué fue lo que causó su éxito, una y otra vez sus respuestas nos sorprenden; Nos dicen, que su éxito proviene de algo más allá de su intelecto, que les dio la energía o el valor de tomar las decisiones. No solo es el caso de los directivos exitosos, también es el caso de científicos.

El otro día tuve la oportunidad de comer con el Dr. Charles Townes*, Premio Nobel en el área del láser y máser. Le pregunté: *"Señor, ¿cómo sucedió el descubrimiento? ¿Cómo lo hizo?" Él respondió de una forma hermosa: "Simplemente, estaba sentado en una banca del parque en Washington DC, y de pronto, algo sucedió. El resultado estaba ahí en mí. De repente, la conclusión me fue revelada. Apunté lo que experimenté. Ahora tenía un problema: tenía el resultado, pero no los pasos a seguir. No podía presentar esto a nadie, porque solo conocía el resultado pero no los pasos."*

Esto le sucedió, no solo a Charles Townes[122], también le pasó a Albert Einstein[123]. Él dijo: *"Todo lo nuevo que me ha sucedido, me llegó a través de la intuición y no por el intelecto."* Lo resumió hermosamente, diciendo: *"La mente intuitiva es un regalo sagrado; la mente racional es un sirviente fiel. Hemos creado una sociedad que da honor al sirviente y se ha olvidado del regalo."*

Sea que lo creas o no, que lo aceptes o no, existe algo llamado intuición. Claro, aún Einstein, dice que es un regalo, porque no estamos seguros cuando llegará y si llegará o no.

[122] Dr. Charles Townes – Premio Nobel, en física trabajo relacionado al láser y máser.

[123] Albert Einstein – Premio Nobel de Ciencias.

Pero los yoguis, los místicos, lo dicen una y otra vez, puedes trabajar para conseguirlo con certeza, no tienes que pensar que la intuición es un regalo, puedes trabajar para ello, se *puede* incluir en tu vida. Cualquier cosa nueva que ha sucedido, ha sido solamente a través de la intuición, cuando algo sucede más allá de tu intelecto, es cuando todo tu Ser está integrado.

Cuando estás en la cúspide, algo se abre, puedes llamarle revelación o intuición, lo cual sucede más allá del intelecto. Los místicos, una y otra vez han dicho que es una ciencia. Si puedes sintonizarte a la intuición o esta energía, la cual está disponible continuamente en tu Ser, puedes usar esto en tu vida diaria. Los místicos repiten una y otra vez, que es un incidente que puedes impulsar, ellos saben cómo hacer que suceda. Vemos como puedes despertar ese poder dentro de tu Ser. Veremos como las habilidades intuitivas pueden conectarse a como trabaja la mente, de lo cual hablé anteriormente.

Antes de hablar de la intuición con más detalles, vamos primeramente a disipar el mito de que la intuición es una fortuna de la naturaleza. Me gustaría que entendieras que la intuición es una habilidad que puede desarrollarse, así como cualquier otra habilidad, viene de ti ¡de nadie más! Debido a que no hemos experimentado esa zona, esa dimensión de nuestro Ser, nos hemos olvidado de ello.

Alguien me preguntó en una sesión de meditación: “Me acuerdo de alguien y enseguida suena el teléfono y está ahí, me acuerdo de alguien en una fiesta y enseguida aparece.” Les pregunto a la gente en el curso, si esta clase de incidentes les han sucedido por lo menos una vez en sus vidas, más del setenta por ciento de ellos contestan que sí. Si le sucede a una persona, una sola vez en su vida, puedes decir que es coincidencia, pero si le sucede a un setenta por ciento de la gente, ¡no se le puede llamar coincidencia! Existe algo más, alguna lógica detrás de esto.

Cuando no conoces la lógica, lo llamas coincidencia. Nada sucede sin una causa en el planeta Tierra.

Tal vez no podemos entenderlo lógicamente, pero tampoco podemos descartarlo. Cuando conoces la lógica, lo llamas un incidente. Cuando no conoces la lógica, lo llamas coincidencia. Nada sucede sin una causa en el planeta Tierra, siempre existe causa y efecto. Cuando conoces la asociación entre causa y efecto, lo llamas incidente. Cuando desconoces, lo llamas coincidencia.

Al tratar de entender el proceso de la intuición, vamos a hacer referencia al diagrama de la mente de lo cual discutimos anteriormente. Hablamos acerca de cómo se procesa la información desde los sentidos, como el ojo, a través del *chakshu*, (Procesador Digital de Señales), *chitta* (la memoria), *manas* (la mente) y de ahí toma el salto cuántico al ego, donde la decisión está nublada por los *samskaras* o memorias grabadas.

El proceso en el intervalo entre el ojo y la mente es consciente, estás consciente de este proceso, sucede con toda tu atención, pero durante el proceso de la mente el ego no estás consciente.

Muchas veces, el proceso sucede sin que estés consciente, decides en contra de tu lógica, decides en contra del proceso de pensamiento. Por ejemplo, de acuerdo a la información que has recolectado, tú sabes que fumar daña la salud, que no es bueno ni para el cuerpo ni para la mente. Pero cuando la mente toma el salto inconsciente al ego, simplemente ¡tomas la decisión de fumar!

El proceso consciente dice: "¡No, no es bueno para la salud!" Pero el proceso inconsciente dice…ni siquiera dice, simplemente toma la decisión y tú ejecutas. Estas decisiones no se encuentran bajo tu control, debido a que el inconsciente es muy poderoso.

Se puede usar el inconsciente de tres formas: al nivel instintivo, intelectual e intuitivo. Mientras el inconsciente esté lleno de memorias negativas y agitación, estás trabajando al nivel instintivo, decides por instinto ni siquiera sabes por qué estás enojado, de pronto explotas. Algunas veces, cuando haces alguna actividad o hablas, sientes como que no eres tú, haces algo y luego piensas: "Este no soy yo. ¿Cómo fue que lo hice? ¿Cómo permití que esto sucediera?" Sucede porque el inconsciente está trabajando en el nivel instintivo.

Muchas veces, solo asocias las cosas sin ni siquiera tener una conexión lógica. Por ejemplo, si te ha molestado alguien vestido con ropa blanca, el momento que ves a alguien vestido de blanco, la memoria surge y sientes el enojo. Este es el nivel instintivo, sin tu mente consciente ni siquiera con tu conocimiento, sucede así.

Si tu mente inconsciente está cargada de *samskaras*, si está inquieta, estás en el nivel instintivo. El siguiente, es el nivel intelectual. Estás consciente, pero no tienes suficiente entusiasmo, vas con una mente consciente, pero no eres creativo o innovador, no das grandes pasos, no creces; Es como sirviente fiel, como lo dijo Einstein, El intelecto es un sirviente fiel. Puedes ser un sirviente toda tu vida, pero nada significativo puede suceder a través de ti. Puedes estar colectando información, procesándola y enviándola nada más que una computadora. Si estás en el nivel intelectual, no estás usando tu máximo potencial, el nivel que se supone que se debe usar.

El siguiente es la intuición. Para entender, necesitas profundizar en toda esta ciencia; solo entonces podrás entender lo que quiero decir con la palabra "intuición".

La intuición es algo que te sucede más allá del intelecto. De pronto sabes con toda seguridad que algo es correcto y tienes suficiente energía para hacerlo. No sabes como llegaste a esa conclusión, pero estás seguro que es lo correcto.

La energía se necesita cuando te enfrentas a una situación donde no existe precedencia, cuando estás estancado con un mínimo de información y necesitas tomar una decisión o cuando tienes múltiples opciones y no puedes decidir lo que deberías hacer, en este tipo de situaciones la energía de la intuición puede ayudarte. El poder de la intuición puede darte el valor o darte la respuesta correcta. La intuición, una y otra vez, te da la energía no solo para decidir, también para ejecutar lo que has decidido.

La gente me pregunta: "¿Cómo puedo saber si es intuición o solo estoy siendo intelectual? Algunas veces me encuentro confundido acerca de si es intelecto o intuición." Yo les digo: "Que quede claro, si estás confundido, se trata de intelecto." La confusión misma muestra que no es más que intelecto. Cuando experimentas la intuición, no solo tienes la claridad intelectual, la respuesta, pero también suficiente fuerza para ejecutarla. El poder potencial que se encuentra dentro de ti, simplemente se desata. Te abres y así sencillamente empiezas a expresarlo, a ejecutarlo.

Ahora la siguiente pregunta: ¿Cómo despertar la intuición? ¿Cómo despertar el poder intuitivo? Conscientemente, si puedes darle un descanso por un momento, la energía que está dentro de ese nivel inconsciente, se abrirá. Cuando el nivel inconsciente de energía se abre, primero, surgirá cualquier cosa que hayamos reprimido. Luego, una energía pura, la cual llamamos intuición, empezará a expresarse.

Cuando la energía pura empieza a expresarse, ya no usas el inconsciente al nivel instintivo o intelectual. Lo haces desde el nivel intuitivo. El nivel más alto de energía sucede en ti. Claro, sobre todo, los místicos nos han demostrado por miles de años que el nivel más alto de energía, te sana física, mental y emocionalmente. Además de sanar, puede ayudar a reducir el estrés y decidir espontáneamente.

La espontaneidad no tiene nada que ver con los datos que has acumulado; Tiene que ver con la forma en que procesas esa información.

La espontaneidad no tiene nada que ver con los datos que has acumulado; tiene que ver con la forma en que procesas esa información. Esa misma información, puede procesarse de diferentes maneras. Sobre todo, la intuición es como procesas y como llegas a una conclusión más allá de tu intelecto.

Nos podemos preparar, sintonizarnos a esa energía intuitiva a través de técnicas y métodos, que llamamos meditación. En el Este usamos la palabra "meditación" para describir la sintonización con la energía más elevada, la cual está en nuestro Ser y nos invita a experimentarla continuamente. Cuando tengas tiempo, siéntate solo. Puedes notar que siempre le damos citas a los demás, pero nunca a nosotros mismos. Si lo hicieras contigo mismo, verías que una parte de tu Ser quiere expresarse, quiere hacer algo más, pero nunca le damos la oportunidad o el tiempo a esa parte del Ser. Estamos tan atrapados en el intelecto que pensamos que es lo máximo, pero de nuevo los místicos mismos nos han comprobado que algo más que el intelecto es posible.

En cualquier descubrimiento o invención, puedes observar el papel que toma la intuición, siempre está ahí. Sea Albert Einstein o Isaac Newton[124], tenían algo más allá del intelecto, esa misma energía existe en todos y también puede expresarse a través de nosotros si nos sintonizamos a esa energía. Sintonizarse a esa energía es lo que llamo meditación.

Técnica de meditación

La meditación *Mahamantra*

La meditación *Mahamantra*, es una técnica antigua del Budismo Tibetano, para despertar el *anahata chakra*[125], localizado en el centro del corazón. Esta meditación hace que tu mente se estabilice y sea firme. Tu mente siempre está oscilando con pensamientos, esta meditación aquieta tu mente y la lleva a una zona de no-mente. Es como una plataforma hacia la eternidad.

Debe realizarse con el estómago vacío, preferentemente temprano por la mañana o dos horas después de una comida. Puede hacerse solo o en grupo. Cuando es en grupo, energiza el lugar donde se practica.

Instrucciones:

Duración Total: 30 minutos

Paso 1: *Duración: 20 minutos*

Siéntate con los pies cruzados confortablemente en el piso. Tu cabeza, cuello y espalda, deben estar derechos, si no puedes sentarte en el piso, puedes usar una silla. Relájate y cierra los ojos.

Aún después de cerrar los ojos, vemos formas e imágenes, por detrás de los parpados. Para manejar esta situación, imagínate que tus ojos se convierten en piedras. Simplemente apriétalos con presión mental, entonces las imágenes desaparecerán. El movimiento de los ojos está muy relacionado con el movimiento de los pensamientos en nuestra mente, es por eso que se te pide que pares el movimiento de los ojos. No te preocupes demasiado de cómo parar los ojos, simplemente procede con la meditación.

Mantén los labios cerrados y produce el sonido "Mmmm…" desde dentro, como si tu cabeza estuviera dentro de un envase de aluminio y el sonido fuera como un murmullo. Note que el sonido producido no es… "Hum…" o "Om…", es simplemente manteniendo los labios cerrados y producir el sonido "Mmmm…". Este murmullo debe ser tan largo de duración como sea posible, antes de tomar la siguiente respiración, tan profundo como sea posible, desde el estómago, y tan alto de volumen como sea posible.

[124] Isaac Newton – Físico y matemático, pionero de la física clásica.
[125] *Anahata chakra* – Centro de energía sutil, en la región del corazón, relacionado con el amor.

No te esfuerces en tomar la siguiente respiración profunda, entre cada “Mmmm”. El cuerpo lo hará cuando sea necesario. No te vuelvas tenso, pon toda tu energía y tu Ser en crear esta vibración, conviértete en el murmullo y deja que todo tu cuerpo se llene de la vibración del murmullo. Después de un rato, sentirás que el murmullo continúa sin tu esfuerzo y que ¡simplemente te has convertido en el auditor de ese sonido!

El murmullo es un medio poderoso por el cual se trae la consciencia al momento presente. Si murmuras intensamente, no puedes tener pensamientos en ese momento. Entonces tus Pensamientos Por Segundo (PPS) se reducen automáticamente. La energía generada por el murmullo limpia los bloqueos de energía en el sistema mente-cuerpo.

Cuando estás murmurando intensamente, todas las ideas establecidas se estremecen, como un terremoto. ¡Esta técnica es para hacer “temblar la mente”!

Paso 2: *Duración: 10 minutos*

Después de dejar de murmurar, mantén los ojos cerrados y quédate en silencio, sonriendo en un estado dichoso. Si llegan algunos pensamientos, permita que sucedan. Simplemente observa la mente como si estuvieras viendo la televisión, sin resistirlos o juzgarlos. Permanece silencioso y dichoso. Durante ese tiempo, la energía creada por el murmullo entrará por todos los rincones del Ser y limpiará profundamente. Te establecerá en la consciencia del momento presente. Esta consciencia es todo lo que se necesita para disolver la negatividad, traer la claridad y habilitarte para experimentar tu verdadero potencial.

La intensidad es el camino seguro

Que seas líder o seguidor, para poder sentirse pleno y satisfecho en todo lo que hacemos, necesitamos intensidad.

Una pequeña historia:

Un Maestro Zen y un discípulo conversaban a lo largo de la orilla de un río. El discípulo, como lo había hecho algunas veces anteriormente, le pidió al maestro muy lentamente: "Maestro, por favor deme la iluminación."

De repente el Maestro volteó, sostuvo la cabeza del discípulo en sus manos y la empujó dentro del río. El discípulo estaba en shock y comenzó a luchar para sacar su cabeza fuera del agua. Con fuerza, el Maestro sostenía su cabeza en el agua. Cuando el discípulo comenzó a temblar por aire, el Maestro entonces soltó al pobre, asustado y sorprendido.

El Maestro preguntó: "¿Sientes que quieres la iluminación con la misma intensidad con la que sentías que necesitabas aire para respirar cuando tu cabeza estaba en el agua?

Sólo cuando el querer se vuelve urgente, cuando la pregunta se vuelve una búsqueda, ocurre lo Máximo. El factor clave necesario para que ocurra la iluminación es intensidad.

¿Qué es la intensidad?

Déjame explicarte; sentimos generalmente una terrible agitación hacia el mundo externo: "no he hecho esto, no he hecho eso" etc. La misma agitación, cuando dirigido hacia el mundo interno, se llama intensidad.

No sabes lo que está ocurriendo, ni sabes que deberías hacer, pero la gran insatisfacción sobre lo que está en tu espacio interno es lo que llamo intensidad.

Preguntarás por que estoy enseñando la insatisfacción. Debería enseñar la satisfacción, ¿cierto? Te digo, tu insatisfacción, la cual está dirigida al mundo externo, debe voltear hacia el mundo interno, y sólo entonces te guiará hacia la satisfacción.

Lo primero que debe de pasar no es la satisfacción, sino el cambio de dirección, la revolución psicológica. La agitación debe convertirse en intensidad. Si es hacia el mundo externo, si tu conciencia está constantemente moviéndose hacia el mundo externo, se llama agitación. Si se está moviendo hacia el mundo interno, se llama intensidad.

El significado de intensidad es esa sensación desesperada de que algo tiene que pasar inmediatamente, para liberarse de las cadenas, o liberarse en el mundo interno.

La intensidad no es emoción. Cuando tienes intensidad, una parte puede ser emocional. Pero no se puede decir que es emoción. Es como el calor. La parte de la intensidad que se derrite puede llamarse emoción. Por ejemplo, cuando integras intensidad a tu ser, una parte de ti se derrite. Digamos que se derrita tu corazón, eso se puede llamar emoción. Junto con tu corazón, tu intelecto se derretirá, y tu ser tambien. El efecto segundario de la intensidad es la emoción.

No te preocupes sobre de que deberías de tener intensidad. No te preocupes de 'hacia que'. Debe volverse una cualidad. Cualquier cosa que hagas, sea que tocas algo o a alguien o algún objeto, deja que la intensidad esté presente, incluso en ese toque.

Si estás hablando, que sea con intensidad. En tus relaciones, en tus decisiones, en tu memoria, en tus pensamientos, en tus deseos, incluso en tus miedos, se intenso/intensa sin escapar de ese momento. Eso es lo que llamo intensidad.

Intensidad significa irradiar la energía que no crea ningún conflicto dentro ni fuera de ti. Intensidad es estar intensamente adentro de ti.

La intensidad no crea conflicto dentro ni fuera. Fluye suavemente y a la vez muy fuertemente.

Siempre pensamos que si está fluyendo suavemente como un río, no tendrá intensidad, y si es intenso como una roca no estará fluyendo libremente. No. Intensidad es como un torrente que fluye intensamente.

He visto gente intensamente creando conflictos, ¡en cada momento! Cualquier cosa que les digas que hagan, estarán listos para crear un conflicto.

Una pequeña historia:

Un prisionero escapó de prisión después de doce años y llegó a casa.

En el momento en que su esposa abrió la puerta comenzó a gritar: "¡Cómo te atreves a llegar tan tarde! Escapaste de prisión hace veinte y cuatro horas. ¿Dónde has estado? ¡Debiste haber venido directo a casa!"

Todo lo que le preocupaba a la mujer era por que no había vuelto a casa directamente después de haberse escapado. Seguramente era intensa, pero sólo en crear conflictos.

La intensidad verdadera no crea conflictos. Está fluyendo pero intensamente.

Intensidad es integración. Intensidad es concentración. Intensidad es sinceridad.

El padre del Yoga, Patanjali, dice, "El éxito está más cercano a aquellos quienes su esfuerzo es intenso y sincero."

Ves, ningún río necesita un navegador para el océano. No hay letreros necesarios para ningún río, "Aquí está el océano." Sin embargo todos los ríos llegan al océano. Llegan a su destino.

Cuando toda tu energía se mueve en una dirección es un todo, puedes moverte fácilmente.

Cuando eres intenso y estás listo para fluir lograrás la meta, eso es todo.

Normalmente la intensidad te lleva a un sentimiento concreto. Puedes ser intenso pero puede que hayas perdido la habilidad de fluir. O puedes estar fluyendo pero has perdido la intensidad.

Puedes ser intenso pero puedes haber perdido la habilidad de fluir – porque estás siendo guiado por tu ego. Estás determinado a lograr lo que quieres, pero tienes tus propias ideas rígidas de cómo llegar ahí. Olvidas que la Existencia puede hacer que los eventos ocurran de una forma mucho más hermosa y efectiva de lo que tú puedes planificar.

Les digo a mis discípulos, planea de acuerdo a lo mejor de tus habilidades. Pero después, déjalo. Puede parecer que todos tus planes están siendo completamente destruidos – no te frustres en este punto. Algo mucho más hermoso de lo que tenías planeado se manifestará.

La otra posibilidad es que puede que estés fluyendo pero perdiste intensidad. Este es el caso con la gente que no tiene concentración y pierden sus energías distrayéndose con cualquier cosa.

Entienda, el agua se vuelve vapor sólo a los 100 grados Celsius. Incluso a los 99 grados, todavía es agua; no se transforma a vapor. De la misma manera, si no estás integrado en la búsqueda, tus energías no están integradas. La transformación total no puede ocurrir.

Comienza algo y síguelo con completa intensidad. Intensidad no significa actuar de forma rígida, sin posibilidad de actualización o cambio. Sólo cuando estás abierto al cambio puedes hacer tu camino como el río fluyendo intensamente hacia el océano.

Sólo cuando estás abierto al cambio puedes hacer tu camino como el río fluyendo intensamente hacia el océano.

‘Ser’ es Intensidad

¿Qué es *ser*? Ser completo, total, integrado, expresar toda tu energía, es lo que llamo ‘ser’. Si eres parcial en tu experiencia o expresión, que sea muy claro, estás siendo hipócrita.

Intensidad en la ira

Incluso tu cólera es hipócrita. Expresarla o no se vuelve una decisión. Tu cólera se relaciona directamente con tu lógica.

Nunca te enojas más allá de tu lógica. Siempre la controlas. Analizas: "¿Perderé algo aquí en esta situación?" Si estás seguro de que vas a perder algo, simplemente suprimes tu enojo. Si estás claro: "No voy a perder nada. Puedo gritarle a esta persona. ¿Qué puede hacer en todo caso?", entonces simplemente explotas y expresas mucha más cólera de lo necesario. Lo que sea que hayas almacenado, ¡lo abres y lo entregas!

Sin expresar, sin suprimir - sé y libérate

Que sea muy claro, cuando controlas tu cólera con tu lógica, tendrás dos problemas. Lo primero, gritas o muestras tu cólera excesivamente cuando no es necesario. Lo segundo, incluso cuando no estás expresando tu furia, estarás suprimiéndola.

Primero, si estás expresando, estarás expresando con exceso, mucho más de lo que es necesario. Luego, si no estás expresando, estarás suprimiendo. Que sea muy claro, ambos casos son malos.

Ni suprimir ni expresar puede ayudar. Preguntarás: "Entonces ¿qué deberíamos hacer?" No hay necesidad de hacer nada, sólo sé.

Un místico moderno, J. Krishnamurthi, dice hermosamente, cuando una emoción se apodere de ti, si tan sólo una vez puedes estar inmóvil, sin cooperar con tu emoción, estarás liberado de esa emoción.

Si te quedas inmóvil aunque sea una vez, cuando estás inundado por cualquier emoción, inmediatamente estarás liberado de esa emoción. Ni estoy diciendo que tienes que practicar esto constantemente, no. Sólo una vez, sólo una vez y estarás liberado de esa misma emoción.

La Intensidad es independiente del tipo de trabajo

La intensidad no depende del tipo de trabajo o de la acción. Puede ser tan complejo como administrar una compañía de millones de dólares o tan simple como limpiar el piso. Lo que importa no es el 'que' pero el 'como'.

Si puedes actuar con una totalidad y una pasión tan profunda que te pierdes completamente en la acción, entendiste lo que significa intensidad.

Del momento que te pierdas en la acción, te vuelves una flauta en los labios de la Existencia. El aire que entra en la flauta sale como música mientras tú te conviertes en un canal para que la energía de la Existencia fluya a través de ti.

Se total e intenso. Eso es todo lo que se necesita para que la flecha llegue a su objetivo, sea cual sea.

El interés contra la intensidad

¿Que clasifica para ser llamado intensidad? ¿Cuál es la diferencia entre intensidad e interés?

Puedes perder el interés, pero nunca la intensidad. El interés viene de la mente. La intensidad viene del ser.

Después de un tiempo, puede ser corto o largo, aun tú te aburres de tu propio interés. Pero la intensidad es la sed de tu ser. Trasciende tu lógica racional. La intensidad es un llamado desde lo más profundo de ti. Entre más esperas, más crece la sed, más se enciende el fuego de la intensidad.

Entiende la diferencia entre la luz difusa y el láser. Ambos están hechos de los mismos rayos de luz, pero el punto único de focalización intensa del láser viene de la coherencia y frecuencia común de los rayos de luz.

Esta intensidad es lo que le da al láser el tremendo poder de incluso quemar un hoyo a través de un metal. Al mismo tiempo es una focalización controlada. Esto le da la capacidad de cumplir tareas delicadas como remover una catarata en el ojo.

Imagínate en un desierto con una sed intensa, hasta pagarías con tu vida por un vaso de agua. Cuando tu sed por la iluminación se vuelve así de intensa, estás dispuesto a pagar con tu vida por la Verdad.

Una hermosa historia Zen:

Un estudiante se acercó a un profesor para aprender Zen. El profesor le dijo, "Escucha el sonido de una mano aplaudiendo".

El estudiante intentó durante tres año y no lo logró. Estaba deprimido por no haber podido hacer lo que su profesor le había dicho. En lágrimas, fue a ver profesor diciendo que se iría porque no había podido hacer lo que se le había dicho.

El profesor dijo: "Espera una semana más. Medita constantemente." El estudiante se quedó por una semana más y meditó. Nada ocurrió.

El profesor le dijo: "Intenta cinco días más."

El estudiante se quedó, pero nada pasó. Desesperado, volvió implorando que lo dejará ir.

Entonces el profesor dijo: "Medita por tres días más, si no te iluminas, mejor te matas."

El segundo día, el estudiante estaba iluminado.

Cuando todo tu ser está ardiendo con un solo deseo intenso de realizar lo Máximo, simplemente absorberás las instrucciones del maestro. Tiene que suceder la magia de la transformación. Sólo entonces estarás abierto a recibir al maestro. Hasta entonces es sólo un interés.

Sé intenso en todo lo que hagas

El Tantra[126], la ciencia mística de las técnicas de meditación, dice que para conocer la verdad uno necesita sólo una condición – intensidad. Sé total en lo que eres, en lo que haces.

Vive intensamente en el momento y degusta la verdadera vida. De otra forma, no estás viviendo. Sólo estás esperando a la muerte.

Cuando comes, come intensamente. Deja que toda tu atención y energía estén en la comida. No diverges tu atención y pensamientos en lo que necesitas hacer mañana en el trabajo o donde quieres ir para tus próximas vacaciones.

Cuando comes, come intensamente. Deja que toda tu atención y energía estén en la comida.

Disfruta la comida con todos tus sentidos. Degusta la comida en tu boca, disfruta el banquete frente de tus ojos, toca la comida con amor, y huele el aroma de la comida. Cuando comes en totalidad, disfrutarás cada bocado y alimentarás a tu sistema con la energía viva que es la comida.

Si estás bebiendo agua, bebe intensamente. Vuélvete la sed. Siente la frescura del agua que entra en tu boca, garganta y bajando en tu esófago. Deja que cada gota de agua que entra en boca te entregue la sensación de plenitud.

El clásico Tamil, *Periya Puranam*[127] describe las historias de los Nayanmars[128], los devotos apasionados del Señor Shivá. Hay tantas instancias en que los devotos realizan lo Máximo durante actividades sencillas como haciendo guirnaldas para el Señor. Un ejemplo es Gananaatha Nayanaar, un devoto del Señor, involucrado en servicios sencillos como cortar las flores para la reverencia, hacer guirnaldas para el Señor, barrer y lavar el piso del templo y mantener las lámparas del templo encendidas. Una vida tan sencilla lo llevo a alcanzar lo Máximo y le dio su nombre 'Gananaatha', que significa el jefe de los *ganas* (servidores) del Señor Shiva.

[126] Tantra - Antigua tradición *védica* buscando la iluminación a través de técnicas espirituales o practicas, meditación y rituales de adoración.
[127] Periya Puranam - Un clasicó tamil de Sekkizhar sobre la vida de los 63 Nayanmars, los santos devotos del maestro iluminado Shivá.
[128] Nayanmars - Santos devotos támiles del maestro iluminado Shivá, 63 en total, cuales historias de vida se cuentan en el Periya Puranam.

Cuando oras, sé auténtico y espontáneo. Lo que sea que sientas, siéntelo totalmente y ofrécelo a lo Divino. No te engañes ni seas hipócrita ocultando lo que realmente sientes. No puedes ocultarle nada a lo Divino. Él te conoce mejor que tú mismo.

Tu intensidad es el único factor que decidirá cuando ocurrirá el objeto de tu búsqueda. Si la intensidad es total, ocurrirá en ese mismo momento. Si la intensidad no está integrada y total, se tardará el proceso porque la intensidad debe tomar fuerzas durante ese tiempo.

Si eres lo suficientemente intenso, no requiere tiempo para alcanzar lo Máximo. Aquí mismo, quién eres es irrelevante. Puedes alcanzarlo aquí y ahora.

Una hermosa historia:

Había un bandido temible quien sembraba terror en el reino. Después de enviudar una gran cantidad de gente, comenzó a sentirse agitado e incómodo con sus acciones. Se acercó al Maestro y le preguntó: "Maestro, soy un pecador, ¿hay alguna salida para mi? ¿puedo ser liberado?

El Maestro miró al bandido y le preguntó para que era bueno.

El bandido respondió: "Nada."

El Maestro preguntó: "¿Nada? ¡Debes ser bueno para algo!"

El bandido pensó por un buen tiempo y luego dijo: "Maestro, sólo se robar, es lo que he hecho toda mi vida."

El Maestro sonrío y dijo: "¡Bien! Entonces usarás eso exactamente ahora. Ve a un lugar silencioso y roba todas tus percepciones e ideas y opiniones. Roba todos los árboles y rocas y ríos del planeta Tierra. Roba todos los planetas y las estrellas del cielo. Y disuélvelos en el gran vacío dentro de ti"

El bandido siguió sinceramente exactamente lo que le instruyo el maestro. Dentro de 21 días, el bandido comprendió su naturaleza verdadera – se iluminó.

Intensidad y los cuatro estados de conciencia

Cuando tienes la consciencia del 'yo' con pensamientos, estás en el estado despierto, el estado en el cual estás justo ahora. En este estado, el 'yo' tiene mayor frecuencia que tus pensamientos. Por lo tanto puedes controlar tus pensamientos.

Varios estados de consciencia

	Con pensamientos	Sin pensamientos
Con "Yo" consciente	**Jagrat – Estado despierto - Pensando**	**Turiya - Estado de dicha – Consciencia plena**
Sin "Yo" consciente	**Swapna – Estado de sueño – Soñando**	**Sushupti – Estado inconsciente – Sueño profundo**

Cuando no tienes conciencia del 'yo' pero con pensamientos, estás en el estado de sueño. En el estado de sueño, tus pensamientos están en una frecuencia mayor que tu conciencia del 'yo'. Es por eso que tienes pensamientos en tus sueño pero no eres capaz de controlarlos.

Cuando no tienes conciencia del 'yo' y no tienes ningún pensamiento, estás en el estado de sueño profundo. Normalmente, estamos conscientes de estos tres estados – despierto, sueño y sueño profundo. El cuarto estado, *turiya*, es donde existe la conciencia del 'yo' pero sin pensamientos.

La búsqueda intensa – atención en los tres estados

Intensidad significa ser intenso en cada momento cualquier cosa que hagas. Pero primero debes estar consciente de ti mismo en todos los estados. Solamente así puedes ser intenso en todo.

Hasta ahora experimentas quien eres conscientemente sólo en el estado despierto. Sientes: "soy un doctor", "soy un abogado", "soy un ingeniero", etc. Sólo si estamos conscientes de nuestras identidades y disfrutamos en los tres estados, hemos realmente entendido el juego de los tres estados, despierto, sueño y sueño profundo. Cuando entendemos eso, de repente nos damos cuenta de nuestra verdadera identidad en estos tres estados.

Alguien me preguntó: "No creo que estoy consciente en el estado de sueño profundo." ¿Entonces quién es la persona que vuelve y dice que fue una paz profunda durante mi sueño profundo? ¿Quién es la persona recordándose diciendo: "Estaba lleno de oscuridad. Era como si no estuviera ahí. ¿Quién está volviendo y recordando incluso esta idea, "no estaba ahí para nada"?

Si la persona no está ahí en ese estado, entonces ¿quién vuelve para conectar estos tres estados? No podemos decir que no estábamos en el estado de sueño profundo. Estábamos ahí, pero sin consciencia de la identidad que teníamos en ese estado.

Entiende, la persona que está atenta en estos tres estados está consciente. Si estamos conscientes de nuestra identidad en los tres estados, entonces estamos lo suficientemente conscientes, nuestra búsqueda es lo suficientemente intensa para ser contestada, somos lo suficientemente intensos para ser iniciados y bendecidos.

Si es que no estamos conscientes todavía de estos tres estados, si no hemos experimentado estos tres estados con la misma identidad, entonces naturalmente necesitamos intensificar nuestra búsqueda.

Un buscador intenso llevará la identidad sobre sí mismo a través de estos tres estados. Si sólo una o dos veces has experimentado tu identidad despierta en el estado de sueño entonces eres intenso.

A veces en el estado de sueño recuerdas de repente que estás más allá de la identidad que piensas que eres durante el sueño. He visto a buscadores que pasan por esta experiencia en el estado de sueño. Estarán soñando y de repente se identificarán con su identidad del estado despierto. Luego pensarán del estado de sueño, "esto es muy pequeño, no es nada."

Si has tenido la experiencia de tu identidad del estado despierto en el estado del sueño, entiende, tienes intensidad. Tu búsqueda es intensa.

¿Como iluminarse? Lo quiero… mucho y urgentemente

Entiende: una pregunta es una palabra. La búsqueda es una sensación.

El hombre nace como una búsqueda. El resto de la Existencia no puede reflejar lo Divino como lo puede el hombre. El hombre es como un espejo. Tiene la elección de enfrentar y reflejar lo Divino o de darle la espalda. El hombre puede tomar una decisión consciente, la razon por la cual puede crecer. El hombre puede elegir realizar lo Divino a través de su forma humana. Ningún otro ser en la Existencia tiene esta opción.

El hombre es como un espejo. Tiene la elección de enfrentar y reflejar lo Divino o de darle la espalda.

Si estas palabras han salido: "¿cómo me ilumino? Lo quiero…mucho y urgentemente". Si esta pregunta ha salido como una profunda búsqueda, entonces no necesitas nada.

Sólo hierve; deja que todo el ser arda en esta búsqueda. Eso es suficiente. No necesitas nada más. Deja que hierva intensamente.

Permite este hervir. Permite este arder. Permite esta intensidad. Permite esta urgencia.

Deja que la urgencia se vuelva urgente. Deja que la pregunta se vuelva tu búsqueda. Simplemente deja que se consuma tu ego, todo tu espacio interno.

La gente me pregunta: "¿Te has iluminado por la gracia divina o por tu esfuerzo o tu búsqueda?"

Les digo, tener la búsqueda es la primera señal de que estás teniendo la gracia divina. Al menos de que tengas la gracia divina, no tendrás la búsqueda.

Entiende, esta búsqueda es como una semilla. Es como una semilla que se siente sofocada dentro de la cascara. Ves, al menos de que la vida en la semilla se sienta sofocada dentro de la coraza, no se abrirá para convertirse en árbol.

Desde el momento que la semilla comienza a sentir que debe abrirse, desde el momento que comienza a sentir la búsqueda y la urgencia de abrirse para convertirse en árbol, significa que el árbol dentro de la semilla ya ha comenzado a expresarse.

Si tienes la sensación de que tú deberías iluminarte, el Buda en ti ha abierto sus ojos. El Buda en ti ha comenzado a despertar. ¡Todo lo que necesitas hacer es abrir tus ojos!

Si tienes la sensación de que tú deberías iluminarte, el Buda en ti ha comenzado a despertar.

Permite esta búsqueda. Desde la mañana hasta la noche deja que hierva, deja que cree una gran insatisfacción en ti. Deja que cada poro en tu piel, cada nervio en tu cuerpo, cada célula en ti vibre con esa intensidad. Deja que se trague todas las depresiones que puedas tener en la vida. En la vida puedes tener tantas otras depresiones y sufrimientos por no tener ciertas cosas. Deja que todos esos sufrimientos sean tragados por este sólo sufrimiento.

Una Hermosa historia Zen:

Una estudiante Zen estaba intensamente estudiando bajo su maestro pero no era capaz de experimentar meditación verdadera desde mucho tiempo.

Una noche de luna llena, cargaba baldes de agua suspendidos en un palo de bambú. Vio el reflejo de la luna en un balde. De repente, el bambú quebró.

El agua cayó fuera del balde. El reflejo de la luna despareció y también lo hizo su ego.

Cuando la búsqueda se vuelva intensa, removerá el jugo de tu ego. El pasto verde se vuelve como un almiar. Sólo un fósforo es suficiente para quemarlo todo. Lo Máximo puede pasar en una fracción de segundo a través de una simple ocurrencia.

Así es que entiende: deja a esta búsqueda, a ese fervor que está diciendo: "¿Cómo iluminarme? Yo quiero…mucho y urgentemente", deja que esta búsqueda queme todos tus otros sufrimientos, todas tus otras depresiones, todos tus otros deseos, todas tus otras preocupaciones de la vida.

Deja que ocurra y de pronto verás que la búsqueda repentinamente desaparece, ya no está ahí. Cuando la búsqueda desaparece, estás iluminado. Has logrado lo que estás buscando.

La intensidad te prepara para lo máximo

La iniciación

Los Upanishads, los textos *védicos* ancestrales de los sabios y místicos que ocurrieron como revelaciones, dicen que para la persona que está iniciada, el mundo entero es el paraíso. Entiende la palabra 'iniciación'. No significa hacer alguna ceremonia o ritual.

La iniciación significa ese 'clic' ocurriendo en ti. Cuando un maestro expresa la verdad, si el clic, la realización, ocurre en ti y repentinamente sientes: "¡Oh Dios! Lo que él dice es verdad. Siempre había pensando así. Él lo dijo en la forma correcta." Eso es la iniciación. Si sientes que lo que estoy diciendo es lo que siempre habías pensado pero que lo estoy verbalizando y exprimiendo en las palabras apropiadas, entonces la iniciación ha ocurrido.

Por favor entiende, sólo una vez que la preparación está hecha y sólo cuando estás en un estado de alta intensidad, ves y entiendes la verdad pronunciada por el maestro.

Cuando el maestro diga que ya no hay necesidad de buscar más, que simplemente te liberes ahora mismo, serás capaz de hacerlo sólo si has hecho suficiente búsqueda y creado intensidad. ¡Esa es la paradoja!

La técnica es obtener la actitud correcta de intensidad. En realidad, si es que tienes alta energía intensa, automáticamente escucharás correctamente. Estarás simplemente esperando para obtener una visión. Estarás dispuesto para escuchar. Estarás dispuesto para absorber.

Es por eso que los maestros hablan una y otra vez durante años y años. Comencé a hablar hace sólo unos años. Buda habló por más de cuarenta años, pero el mensaje era el mismo. Su primer sermón y su último sermón eran casi el mismo.

Pensarás entonces porque miles de discípulos se sentaron cada día y oyeron el mismo sermón una y otra vez. Porque el 'clic' ocurre sólo cuando estás en energía intensa. Sólo con intensidad hace 'clic'. Sólo así te enciendes y el despertar ocurre.

La experiencia espiritual profunda

Requisitos para tener la experiencia espiritual

Para que la experiencia espiritual ocurra, se necesitan dos condiciones. Una es que debes estar completamente abierto y disponible a tu ambiente. La otra es el intenso campo energético.

Para que la experiencia espiritual ocurra, debes estar completamente abierto y estar en el intenso campo energético.

A veces aun que estés abierto, si no estás en el campo energético intenso, el primer quiebre del coco de tu ego no ocurre. La primera experiencia espiritual es igual a partir un coco. Una vez que la primera apertura ocurre, no es difícil abrir el resto del coco. La primera apertura necesita un intenso campo energético espiritual.

Estos dos factores fueron lo que resultó en mi primera experiencia espiritual. Estaba abierto y receptivo a mi ambiente; y estaba en el intenso campo energético de Arunchala. Afortunadamente, estaba atraído por la belleza del cerro. Normalmente, si ves un cerro o un río o un océano cada día, lo verás como un conocido. Por alguna razón nunca he pensado así de ese cerro. Nunca pensé que le conocía. Estaba constantemente abierto, disponible.

Entiende, estar abierto y disponible en cada momento, verlo cada mañana con ojos nuevos o con la mente abierta es lo que llamo 'estar abierto y disponible'. Muchas veces, nos cerramos completamente a la sociedad.

Llegamos a una conclusión, algún entendimiento y después de eso nunca actualizamos nuestro entendimiento o nuestro esfuerzo con el resultado.

Cada día para mí, el cerro de Arunachala estaba vivo. Cada día nunca era el mismo viejo cerro que había visto el día anterior. Tenía una rutina muy divertida. En la mañana cuando me levantaba no abría mis ojos. Lentamente caminaba de mi pieza hacia fuera de la casa sosteniendo la pared. Salía y me paraba en un lugar en donde sabía que se podía ver el cerro. Sólo entonces abría mis ojos para que la primera cosa que viera en la mañana fuera el cerro.

De alguna manera mis hermanos sabían que lo primero que yo quería ver era el cerro. Les gustaba divertirse molestándome. Cuando sabían que estaba fuera de la cama y caminando lentamente, venían y se paraban en frente de mí.

Si abría mis ojos y no veía el cerro y en cambio veía sus caras, volvía y me acostaba de nuevo. Me acostaba de nuevo, dormía por media hora, y de nuevo me levantaba y lentamente caminaba para ver el cerro y abría mis ojos. Sólo si veía el cerro como primera cosa en la mañana, seguía con mi rutina.

Puede parecer cómico y supersticioso pero siempre he sentido que nací, tomé este cuerpo, debido a esa atracción que ese cerro tiene para los seres iluminados.

Hay un hermoso verso en Tamil que describe el cerro como "el cerro que atrae seres iluminados a su alrededor". El cerro es especialmente respetado por atraer seres iluminados no sólo del

planeta Tierra, pero también de otros planetas y espacios, hacia el planeta Tierra. Nunca pensaba que ya conocía al cerro. Siempre permanecía una presencia viva.

Encuentro con lo Divino

Un día estaba sentado tratando de meditar. Era día de luna llena (Purnima) y la luna salía mientras el sol se ponía. Estaba sentado en una roca en el cerro de Arunachala, probando una técnica de meditación en la cual el discípulo de Ramana Maharishi y maestro iluminado, Annamalai Swamigal[129]*, me había iniciado.*

Estaba sentado en la roca tratando de encontrar la fuente de donde la sensación del 'yo' provenía. Ese día estuve sentado por un tiempo especialmente largo tratando de encontrar la fuente de una manera muy profunda.

De repente algo pasó y sentí como si me estuviesen chupando hacia dentro, jalando hacia dentro. Estaba sentado con mis ojos cerrados pero veía claramente que algo se había abierto dentro. En el momento en se abrió dentro, era capaz de ver en 360 grados alrededor mío. Mis ojos estaban cerrados pero yo podía ver completamente en 360 grados, lo que fuera que estuviese ocurriendo en todas las direcciones – en frente, a los lados, atrás, arriba y abajo.

No sólo podía ver, si no que también podía sentir muy claramente con la misma intensidad con la cual todos sentimos dentro de nuestra piel, que estaba vivo en todo lo que podía ver.

Era capaz de ver todo a mi alrededor – plantas, rocas, árboles y todo. Era capaz de sentir que estaba vivo en todo. De la misma forma en que tú sientes que estás vivo dentro de tu cuerpo, yo me sentía vivo en todo el cosmos, en toda la Existencia.

Hasta entonces era un simple cuerpo. Después de eso, me di cuenta que soy el cuerpo también. Entiende, 'soy el cuerpo también'.

Fue una experiencia muy profunda. Si fuera sólo una palabra o imaginación, no tendría tanto impacto en el espacio interno. Fue una intensa experiencia consciente.

Ves, ahora sabes que estás dentro de tu piel. Escucharás cualquier cosa mientras no te perturbe. Naturalmente sabes como protegerte porque estás vivo dentro de tu cuerpo y esa es tu experiencia consciente.

No importa cuanta gente te enseñe de que no eres sólo tu cuerpo, escucharás pero ¡no dejarás que trabajen en ti! Ya que *tú* experiencia consciente es tu cuerpo.

[129] Annamalai Swamigal - Discípulo de Ramana Maharishi en el pueblo de templo Tiruvanamalai, cuales enseñanzas llevaron Nithyananda a tener una profunda experiencia espiritual.

Mi experiencia en que 'yo soy toda esta Existencia' se volvió mi verdad. Ese es el por que comencé a vivir de acuerdo a eso.

La gente está sorprendida de que viví una vida tan fuerte e intensa a una edad tan temprana. Sienten que es muy difícil e inimaginable. Es inimaginable para ti porque no es tu experiencia consciente. Es fácil para mi porque sentir a todo el cosmos en mi se volvió una experiencia muy concreta.

La Intensidad de Buda

Mira la biografía del Maestro iluminado fundador del Budismo, Gautama Buda. Buscó durante seis largos años. Intentó varios caminos pero la belleza está en que en cada uno, intentó con su ser entero.

No importa lo que decidiera, lo hacia con completa, inquebrantable intensidad. Probó varias técnicas como ayunar, penitencia continua, entonaciones y muchos métodos parecidos. Intentó todas las técnicas posibles pero ninguna funcionó.

Durante su búsqueda, un profesor le dijo que comiera sólo un grano de arroz por día durante tres meses. Buda sinceramente siguió sus instrucciones. Redujo a piel y huesos y se volvió extremadamente débil.

Un día, entró al río para bañarse. Se había vuelto tan débil que ni siquiera pudo mover sus piernas y estaba siendo arrastrado por la corriente del agua. Se sujetó de la rama de un árbol y mientras colgaba de ella de repente se dio cuenta del fruto de sus esfuerzos. Había estado mortificando su cuerpo pero en el proceso sólo había perdido su fuerza.

Sintió una profunda depresión de que no podría lograr nada en el mundo interno y que no tenía nada significante en el mundo externo.

Salió del río y se sentó bajo del árbol. Estaba frustrado pero la diferencia entre la frustración ordinaria y la frustración de Buda era que él era completo e intenso en su frustración también.

No había siquiera un grano de esperanza. Se rindió completamente. No había nada que lograr, nada adelante.

Se dice que esa noche mientras miraba el cielo listo para dormir, obtuvo el nirvana[130].

El único factor que resultó en que Buda logro fue la intensidad. Tantos de nosotros aclamamos que estamos haciendo todo pero nada ocurre. Mira un poco más profundo y ve que tan integrado estás en tu sed y búsqueda. Lo que sea que busques, integra tus energías completamente y dirígelas hacia ello. Entonces verás al Universo abrirse completamente para ti.

[130] *Nirvana* - Liberación a través de la auto-realización.

Intensidad para mi profunda experiencia espiritual

Había mencionado sobre mi primera experiencia espiritual cuando sentí la unidad con la Existencia y tenía una visión de 360 grados de todo alrededor mío. Hay tanta gente practicando tantas técnicas de meditación diferentes. ¿Cual es la diferencia? ¿Por cuál motivo la experiencia ocurrió a un niño pequeño?

Puedo decir que una razón importante es que mi espacio interno entero estaba maduro, listo para que esta pequeña técnica lo despertara y lo abriera. Constantemente estaba en la alta frecuencia de los maestros sin ni siquiera mi atención consciente.

Ves, especialmente en la edad temprana, quien sea que te inspire o te impresione se vuelve el héroe de tu espacio interior. Estos grandes maestros me impresionaron tanto que en cada situación yo pensaba, "¿cómo se comportaría este gran maestro?" Por ejemplo, si es que tenía algún miedo, recordaría, "cómo Annamalai Swamigal enfrentaría a este miedo? No se preocuparía. Está iluminado. Que yo también sea así."

El espacio interno estaba tan inspirado e impresionado por estos grandes maestros, que antes de cada paso que daba en mi vida pensaba, "¿cómo se comportaría él? Que yo también sea así." El espacio interno estaba tan puro también a la edad temprana y no tenía otros héroes además de los maestros. En cada paso pensaba, "¿cómo se comportaría él? Que yo me comporte así. ¿Cómo haría él? Que yo haga así."

Caminado en cementerios

Estaba acostumbrado a caminar la circunferencia del cerro Arunachala. Son más de 12 kilómetros alrededor del cerro. Normalmente iba en la noche. Cuando tenía un poco de miedo decía, "cómo se comportaría Annamalai Swamigal? No se preocuparía del miedo. Entonces que yo también sea así."

Deja contarte sobre un incidente.

Estaba lloviendo fuerte aquella noche mientras circundaba el cerro. Tenía algo de miedo viendo la lluvia pesada, truenos y relámpagos. Inmediatamente pensé, "cómo se comportaría Annamalai Swamigal? No se molestaría, sólo caminaría. Que yo también me comporte así."

Estaba caminado por el crematorio tradicional. En India la cremación y el entierro son resueltos en el mismo lugar. Estaba caminado en ese lugar porque cuando das la vuelta al cerro el sendero pasa por ese crematorio.

De repente vi a un perro mordiendo algo y comiendo. Cuando me acerqué y el perro comenzó a ladrarme. Al principio cuando el miedo vino pensé, "¿cómo se comportaría Annamalai Swamigal? No se preocuparía. Simplemente seguiré." Comencé a moverme. Bueno, cuando me moví el perro se asustó y corrió.

Cuando me acerqué vi que era un cuerpo que no estaba completamente enterrado. Había salido en la lluvia y estaba tirado en la calle. Sólo imagina un niño de doce o trece años, solo a medianoche, viendo un cuerpo sin cabeza, ya que el perro tenía la cabeza en su boca.

El miedo comenzó pero ni siquiera alcanzó llenar mi ser completamente. El shock, el ataque de miedo ni siquiera ocurrió completamente. Apenas comenzó a nacer el primer pensamiento, con atención intensa pensé, "¿cómo reaccionaría Annamalai Swamigal ahora? Simplemente caminaría al lado y seguiría. Entonces camina al lado y sigue."

Seguí caminado, eso es todo. Pasé a un lado y seguí adelante. Ni siquiera volteé a mirar. El ataque de miedo fue como una burbuja que estaba a punto de formarse, pero ni siquiera se abrió, ni siquiera alcanzó mi cuerpo. El calor o el escalofrío del miedo ni siquiera estuvo en mi cuerpo. Simplemente murió.

Espacio interno inocente e intenso

Cuando vives el lenguaje corporal del maestro vives la iluminación.

En el momento que algún pensamiento entraba en mi espacio interno, fuera relacionado a ropas, comida, o cualquier cosa, lo primero que pensaba era, "¿cómo se comportaría Annamalai Swamigal? Naturalmente él no tendría ningún deseo. ¡Entonces olvídalo!"

Si es que me sentía un poco flojo para meditar o para caminar al cerro, pensaba, "¿cómo pensaría Annamalai Swamigal? ¿Cómo manejaría esa situación? Naturalmente no se preocuparía de la flojera. Simplemente se pararía y meditaría, ¡eso es todo! ¡Así es que sólo haz eso!" Entonces constantemente, desde la mañana hasta la noche, estos maestros eran la referencia. Se volvieron el centro de mi vida.

Le pregunté a Annamalai Swamigal una vez: "Vi a Devi[131] en mi sueño. ¿Tú también la ves en tus sueños?"

Annamalai Swamigal respondió: "No, yo no tengo sueños."

Quedé sorprendido: "¡No tienes sueños! ¡Entonces cómo yo puedo tener sueños!"

Esa noche me dije a mi mismo: "Ahora, no sueños. Annamalai Swamigal dijo 'no sueños' entonces yo no puedo tener sueños." Te sorprenderías, aquella noche cuando algún sueño

[131] Devi - Diosa suprema en el Hinduísmo; Madre Cósmica.

comenzaba, decía claramente desde dentro del sueño: "¡No! Annamalai Swamigal no tiene sueños. ¿Cómo puedo yo tener sueños?"

El sueño desaparecía. Simplemente el sueño desaparecía. El espacio interno estaba tan cuidado, tan inocente, tan directo, así pasaba.

Incluso si tenía frío o cualquier cosa, recordaba, "¿cómo se comportaría Annamalai Swamigal? No se preocuparía. Entonces no te preocupes. Eso es todo." No habían más preguntas o argumentos dentro.

Mensaje sobre vivir la iluminación – "¿Cómo se comportaría el maestro?"

Tú también puedes usar esa sencilla pero poderosa técnica. Es tan sencilla que tu mente no puede encontrar ningún pretexto para escaparse.

En cualquier situación, pregúntate a ti mismo: "¿Cómo respondería el maestro? ¿Cómo enfrentaría esta situación el maestro?" Verás que una nueva puerta se abre. Es lo que llamo 'Vivir la iluminación'. No necesitas nada más. Esta cosa es suficiente.

Incluso si es que estás sentado, si los pensamientos vienen, pregúntale a tu mente: "Si el maestro estuviese sentado, ¿que vendría a su mente? Naturalmente silencio. ¿Entonces por qué estás pensando? ¡Silencio!" Eso es todo. Nada más.

Si tu mente dice: "No, no, yo se que es la verdad. Ya se pero es demasiado." Luego piensas: "Si la mente del maestro dijera esto, ¿cómo se comportaría él?" ¡Hubiera terminado con la mente en ese instante! Eso es todo. Que quede muy claro.

Sólo toma este mensaje y deja que se vuelva vida en ti, el mensaje de 'Vivir la Iluminación'. Entiende, desde la edad de diez años cuando me inspiré e impresioné por Annamalai Swamigal, comencé a practicar esta técnica. Ni sabía entonces que era una técnica de meditación.

Sólo empezó así: "¿Cómo se comportaría Annamalai Swamigal en esta situación?" Desde niño, muchas veces en mi hogar veía a mis hermanos o a mi familia comenzar a pelear por alguna tarea, entonces yo pensaba, "¿cómo se comportaría Annamalai Swamigal? ¡Ni siquiera se molestaría! Olvídalo. Que ellos se peleen." Eso es todo.

La verdadera relación con el maestro

En realidad eso es lo que llamo relación con el maestro. La relación con el maestro no es sólo hacer algun ritual o colocar flores o idolatrarlo de vez en cuando. ¡No!

La relación ocurre cuando admiras totalmente al maestro. Cuando algo viene, digamos miedo o inseguridad o ambición o furia, sólo observa, "¿cómo se comportaría el maestro?" Desaparecerá sencillamente. Así de simple desaparecerá.

Muchas veces le digo a la gente, sólo sentirse sumamente conectado con el Maestro es suficiente. No necesitas nada más. No es solamente una relación ordinaria. En una relación ordinaria, no tratas ni de entender ni absorber al maestro. Sólo existe una sensación. Ni siquiera puedo llamar eso una relación. Es una interacción ordinaria, muy regular.

Sentirse conectado con el maestro simplemente significa vivirlo. Cuando vives el maestro, entonces te sientes intensamente conectado a él. Sólo entonces estás expandiéndo. Sólo entonces algo está ocurriendo en ti. Esto no ha ocurrido en la mayoría de nosotros debido a tantas otras relaciones. Tantas otras personas ocupan tu espacio interno y tantos otros te han inspirado o impresionado o te han dado la idea de que son héroes. Ahora llena tu espacio interno con el maestro y observa como tus problemas simplemente se disuelven.

Intensidad – la máxima técnica

Sé intenso en todo lo que hagas. Sea que comas, cantes, bailes, ores o trabajes, sé completamente en eso, en el momento.

La intensidad es la iluminación. Hasta ahora, alguna parte de ti tiene intensidad mientras otra parte tiene flojera. Estar cien por ciento intenso es la iluminación.

La primera cosa que requires para vivir la iluminación es intensidad. La intensidad es como la espada con la cual puedes quebrar la mente.

Es como despertarse de un sueño. Primero hay que tener la intención, la idea que tienes que despertarte. Así que ahora tienes que tener la idea intensa que debes de despertarte.

Entiende, la intensidad con la cual trabajas para obtener riquezas, o mantener relaciones, etc, si se convierte en intensidad hacia la iluminación te despertarás.

Decide intensamente, "despertaré de ese sueño que llamo vida". Crea una intención u oración intensa. Cuando creas una intención y la diriges hacia ti, se llama voluntad. Cuando creas una intención y la diriges hacia lo Divino, se llama oración.

La intensidad es una fuerte intención de despertar, una fuerte intensión por sentirse pleno, por vivir la iluminación, para la dicha eterna. El único espacio que hay entre tú y la iluminación es la intensidad.

Como tener Intensidad

Recuerda que tan intensamente y ansiosamente corres por todas la cosas que te complacen. Digamos que te diría que cualquier persona que ore intensamente ganará un premio de un millón de dólares, entonces demostrarás la intensidad de tu vida, ¿cierto? Eres intenso solamente porque crees que te complacerá algún producto o resultado. Con el dinero sabes que agragarás algo más a tu vida. De la misma forma, la iluminación agregará algo más a tu vida.

Para desarrollar intensidad hacia la iluminación, puedes empezar creando más intensidad por la cosas que deseas. Por ejemplo, si deseas salud o prosperidad, intensifica eso. Esa añoranza se integrará y se dirigirá hacia lo desconocido, hacia la iluminación. No solamente eso, se quemarán tus deseos no satisfechos con esa misma intensidad.

Anhela cualquier experiencia que te ha dado satisfacción. Ese anhelo intenso es suficiente, te transformará. Y la satisfacción será muchas veces más fuerte de lo que has experimentado hasta ahora.

Técnica de Meditación para Obtener Intensidad

Si es que no estas teniendo la intensidad que arde, ora intensamente para que la intensidad ocurra. Ocurrirá.

Aquí hay una hermosa técnica de los Shiva Sutras, el texto Védico ancestral y enciclopedia de las técnicas para la iluminación, entregada por el Dios Shiva a su consorte Devi.

Shiva dice, “Considera tu esencia como rayos de luz subiendo de centro a centro por la columna vertebral, para que lo vivo suba en ti.”

Entiendan la importancia de esta técnica. He agregado esta misma parte como el tercer paso en nuestra Meditación de Vida en dicha o técnica Nithya Dhyaan.

Visualízate, lo que piensas que eres tu, como la luz y muévete de *chakra* a *chakra* (sútiles centros de energía en el cuerpo). Verás la vida, intensidad, asciende cuando te mueves de centro a centro subiendo más alto y más alto. Tu intensidad también estará moviéndose más alto y más alto.

Considera tu esencia tan intensa como la luz y asciende de centro energético a centro energético, desde el *chakra* raíz base hacia *swadishthana*, de *swadishthana* hacia el *manipuraka chakra* en la región del ombligo, y así sucesivamente.

Estarás pensando como la visualización puede llevarte más allá de la visualización. ¡es igual que siempre puedes escoger no escoger! Entiende, siempre puedes visualizar para moverte más allá

de la visualización. Entonces repentinamente verás que estas usando la visualización como un salto para sumergirte en la súper-conciencia.

Técnicas de meditación para ser intenso

Esta es una técnica muy poderosa de los Shiva Sutras[132].

El aforismo o *sutra* dice,

Muere en el vacío infinito donde ya no eres más

Moviéndote más allá de los sentidos hacia la Conciencia de Shiva

Esta técnica se llama *Shanmukhi Mudra*[133]. Porque puede ser difícil mantener esta postura durante mucho tiempo, puedes sentarte en el suelo y apoyar tus codos en una silla para mantenerte cómodo. Puedes poner la silla en frente tuyo, darle vuelta y apoyar tus codos en el asiento. Alternativamente, puedes sentarte en una silla y sostener tus manos usando una silla enfrente de ti. Soportando los codos en el respaldo de la silla, evitarás dolor de hombros.

Esta técnica cierra las puertas de tus sentidos. Sólo debe practicarse por personas que tienen algo de experiencia en meditación. Como en todas las meditaciones siéntate cómodamente con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda, cuello y cabeza en línea vertical.

Cuando estás en *Shanmukhi Mudra*, el flujo de energía hacia el mundo externo a través de las siete aperturas de la cara (dos ojos, dos oídos, dos fosas nasales, y la boca) se bloquea y gira hacia dentro. Tus manos son muy poderosas. Los centros de energía en las manos son tan poderosos que pueden detener el flujo de energía, transformarlo en un rayo concentrado de energía y dirigirlo hacia el *chakra ajna*[134] o el tercer ojo.

Normalmente nuestra respiración entra y sale caóticamente. Cerrando los agujeros nasales parcialmente con tus dedos, reducirás y balancearás el flujo de aire.

El *Shanmukhi Mudra* primero detiene el flujo de energía hacia fuera.

Secundo, estamos girando los sentidos hacia dentro.

Tercero, los concentramos en el tercer ojo.

[132] Shivá Sutras - Técnicas en forma de epigramas que forman una colección de las enseñanzas de Shivá. Incluye el Vignana Bhairava Tantra, Gurú Gita, Tiru Mandiram, etc.
[133] Shanmukhi Mudra - Un *mudra* donde se cubren ojos, oídos, nariz y boca durante la meditación.

[134] *Ajna chakra* – Centro de energía sutil localizado entre las cejas.

Instrucciones:

Si usas lentes, remuévelos. Coloca tus dedos como sigue:

Pulgares presionando en los oídos hasta escuchar un zumbido.

Dedos índices suavemente en ambos ojos.

Dedos del medio en el hueso de la nariz.

Dedos anulares ligeramente bajo los agujeros nasales.

Dedos meñiques en la esquina de los labios.

Durante los próximos 21 minutos, sigue los pasos siguientes:

Cierra tu nariz parcialmente. Sólo reduce el flujo de *prana*. Cuando tu mente se tranquiliza por sí misma, el flujo de *prana* reducirá. Forma el *Shanmukhi Mudra* e inhala y exhala lo más lentamente posible y lo más profundo posible. Mantén tu boca cerrada completamente. Visualiza que ambos ojos tienen piedras y no dejes que se muevan.

Intensifica tu atención. No crees estrés - trata de penetrar con gran atención. No crees presión, crea sólo atención. Visualiza intensamente como si estuvieras penetrando tu tercer ojo. Visualiza profundamente que penetras tu tercer ojo con un taladro.

Relájate. Abre tus ojos lentamente.

Es muy importante de apoyar los brazos para sentirse cómodo en *Shanmukhi Mudra*. Notarás que mucha energía se crea en tu tercer ojo, despertando tu intuición. Cuando estás cómodo, verás que entrarás en niveles profundos de energía y de conciencia elevada.

Recuperar la inocencia abre muchas puertas en la vida

Puede parecer extraño hablar de inocencia después de haber hablado de intensidad, pero en el sentido más puro, no puedes ser intenso o apasionado en nada que hagas a menos que seas inocente. La inocencia de la que hablo puede que no sea lo que tu propio diccionario define como inocencia. Yo hablo de la inocencia de un niño. Un niño es apasionado en todo lo que hace. Los adultos han perdido ese poder, pero puede recobrarse.

¿Qué es la inocencia?

Inocencia significa pureza del espacio interior, no ser afectado por los pensamientos o las memorias enterradas. Ten muy claro, incluso si no estas expresando tus emociones como la ira, la ambición y la lujuria, si están presentes en tu espacio interno, no eres todavía una persona totalmente inocente. Socialmente puedes ser puro, eso es todo. Por otro lado si expresas tu ira, lujuria y ambición pero nada toca tu espacio interno y vives como un niño inocente, entonces ten muy claro, eres un ser puro.

Puedes ver niños enojados. Los niños son muy ambiciosos también. Arman su personalidad basándose mayoritariamente en la ambición. Es por eso que están tan atentos y conscientes de la actitud del "mío". Trata de quitarle un juguete a un niño. El niño se comportará como si su vida se le hubiese quitado. Gritará y gritará. Esto es porque toda su personalidad está construida sobre la actitud del "mío". Los niños tienen ambición e ira, pero no puedes llamarles impuros. Esto es porque sea lo que sea que tu llames impuro no puede afectar su espacio interno. Se sentarán y jugarán con sus juguetes y luego de unas horas los botaran y se irán a otro lado. No cargan nada dentro de ellos. Su espacio interno es puro y hermoso.

La inocencia está directamente relacionada con el espacio interno. De ninguna manera está relacionada al mundo exterior. En los Shiva Sutras, Shiva nos da técnicas para lograr esta inocencia. Si sigues la vida de Shiva como está descrita en las historias mitológicas hindúes, no veras ningún tipo de inocencia tradicional o social en él. Pero estará la pura y máxima inocencia. El lugar donde el vive o la forma en la que el vive no está relacionada directamente a su pureza o inocencia. Shiva vive en un cementerio en donde los cuerpos son cremados, rodeado de espíritus y fantasmas.

La palabra Shiva en Sánscrito significa auspicioso sin causa. Esta auspiciosidad sin causa, esta energía para crear dicha en donde esté, ocurra lo que ocurra, nace de su espacio interno inocente. En la tradición *védica*, hay escrituras llamadas *Upanishads*. La palabra *upanishad* en sánscrito se refiere a las enseñanzas de un maestro hacia con sus discípulos cuando ellos se sentaban con él. Hay 108 Upanishads. Son la esencia de la ciencia de la iluminación entregada por un gran

maestro de los tiempos *védicos*. Uno de estos, el Upanishad Chandogya[135] describe una historia hermosa:

Un niño llamado Satyakama va donde un maestro en busca de la iluminación. El maestro le entrega cuatrocientas vacas diciéndole, "toma estas vacas. Vive en el bosque y cuídalas. Cuando estas se multipliquen a 1000 vacas tráemelas de vuelta." Satyakama va al bosque y vive con las vacas, esperando que se multipliquen. Toma muchos años que las vacas se multipliquen a mil. Durante todos estos años el se sienta sin hablar con nadie, sólo estaba con las vacas. Pronto se olvida del lenguaje humano. En silencio profundo, sin relacionarse con ningún ser humano, lentamente pierde su identidad del mundo externo.

Para cuando están las mil vacas, se olvida como contar. Simplemente se sienta esperando con una hermosa sensación de éxtasis. Finalmente una vaca va donde él y dice, "señor, ya somos mil vacas. Podemos volver donde el maestro." El responde, "¿si? Muy bien." Satyakama está en éxtasis. Ha olvidado el camino de vuelta. Las vacas lideran el viaje. En el camino de regreso, animales, aves e incluso el fuego que utiliza para cocinar su alimento le instruyen sobre la naturaleza de Brahman[136], la máxima verdad.

Cuando Satyakama vuelve al maestro, el maestro lo mira y sonríe. Dice, "te ves tan radiante como el conocedor de la verdad Satyakama, ¿Quién te enseñó?" Satyakama le cuenta como entendió la verdad a través de animales y aves y le pide al maestro que le enseñe la verdad con sus propias palabras.

El maestro dice, "ya conoces la verdad," y lo bendice. La historia cuenta que sólo con ser, sólo con escuchar a lo que la naturaleza tiene que decir, Satyakama se estableció en la verdad. Se iluminó.

La inocencia total lleva a la iluminación

"Shiva" en Sánscrito significa auspicioso sin causa.

Satyakama va al maestro por iluminación ¡y el maestro le pide que multiplique vacas! Muchos de ustedes se preguntaran, ¿qué tienen que ver las vacas con la iluminación? Afortunadamente Satyakama no era tan intelectual. Afortunadamente no recibió educación intelectual formal. ¡por lo que no se preguntó esto! Era simple, inocente y humilde, listo para que la transformación ocurriera. No tenía lógica para usar. Entiendan, a menos que no tengas lógica, o estés cansado de la lógica, no puedes estar listo para la transformación. La lógica no puede ayudarte a entender ni

[135] Upanishad Chandogya Uno de los más antiguos y principales Upanishads o escritura.

[136] Brahman: Consciencia Cósmica Absoluta, Dios sin forma etc. Todo referido a la energía universal fuente de la cual la energía individual del alma es una parte holográfica

siquiera tu propia vida. La lógica no puede ayudarte ni siquiera a mirar dentro de tu propia mente. ¿Cómo puede ayudarte a cambiar?

La gente me pregunta, “Swamiji, ¿Por qué estas en contra de la lógica?” No estoy en contra de la lógica. Sólo te estoy diciendo que todo tu sufrimiento es debido a la lógica sin inteligencia. Tu lógica crea tanta política dentro tuyo desde la mañana hasta la tarde.

¿Qué es la política? Es nada más que opiniones divididas sobre un mismo tema, ¿o no? Ahora observa tu mente. Dice una cosa en la mañana y una diferente en la tarde sobre el mismo tema. Esto crea el dilema en tu mente. Tu mente en sí es un gran dilema.

La gente dice que en todas las organizaciones espirituales hay mucha política. Les pregunto “¿Qué quieren decir?” ¡Hay política dentro de las mismas personas que hacen esta declaración! Para crear política, ni siquiera necesitas dos personas. Una persona es más que suficiente. Una sola persona es más que suficiente. Una sola persona con lógica es más que suficiente porque en la mañana su lógica dirá algo ¡y en la tarde dirá algo diferente! ¡Y naturalmente la pelea entre tu y tu es política! ¿Estoy en lo cierto? ¿Entonces porque estas haciendo la declaración de que incluso las organizaciones espirituales tienen política? Si colocas las decisiones que tomas en la mañana y las decisiones que tomas en la tarde juntas en frente de ti, ¡verás a un político sentado dentro de ti! La lógica no te permite ser simple e inocente. No permite que ocurra la transformación fácilmente. La lógica debe superarse para que ocurra la transformación. Sólo cuando no hay lógica puede haber inocencia. La inocencia es el espacio que permite que ocurra la transformación.

En el caso de Satyakama, afortunadamente no había sido mordido por la lógica. El discípulo va al maestro por iluminación y el maestro le dice, “Esta bien, toma estas vacas, anda al bosque y permanece ahí hasta que estas se conviertan en mil. ¡Luego vuelve!” si hoy en día un buscador estuviese en los zapatos de él diría, “creo que el maestro esta tratando de explotarme. Quiere mil vacas, por lo que me esta diciendo que haga este trabajo. Me está usando para terminar su trabajo.” ¡la inocencia se ha perdido en la lógica! Es por eso que ningún buscador moderno recibe tales maravillosas técnicas.

Entiendan, esta no es una simple historia. Tiene una gran verdad por detrás. Con inocencia, Satyakama simplemente siguió lo que el maestro dijo. Más tarde perdió la lógica para contar. Estaba completamente perdido en el éxtasis y la alegría. La mente dejó de funcionar. No le importaba si eran mil o dos mil. Sólo la inocencia y la aceptación causaron la mejor ocurrencia en él -¡la iluminación! Cuando aceptas completamente, no necesitas la mente. La mente es necesaria sólo cuando vives tu vida con luchas, sólo cuando estás peleando. Sólo acéptate en este momento en el mundo externo y en el interno. Saldrás iluminado.

A menos que estés cansado de la lógica, no puedes estar listo para la transformación.

Durante muchos años, completamente aceptando lo que el maestro dijo. Satyakama simplemente *era.* ¿Qué más podría pasarle si no la iluminación?

Puedes pensar, "¿Cómo la simple aceptación puede hacer un trabajo tan grande?" el problema es que incluso el conocimiento espiritual es enfrentado por nosotros con el espacio de un mente intelectual. Es desde ese espacio intelectual de donde nos preguntamos el "como". El intelecto siempre pregunta. La inocencia inmediatamente comienza a practicar lo que el maestro dice. Esa es la diferencia. Cuando eres completamente inocente y abierto, la iniciación es la iluminación. Shiva dice en los Shiva Sutras, "sólo escucha cuando el maestro está expresando la verdad, ¡y vuélvete iluminado!" ¿Cómo puede un simple escuchar llevar a la iluminación? ¿por qué le ocurrió a Satyakama y no nos ocurre a nosotros? La primera cosa: él era inocente y por lo tanto inteligente para recibir la instrucción del maestro. Lo segundo; fue lo suficientemente valiente para vivir con ello. Tenía completa confianza en el maestro. La inocencia siempre viene con confianza. No estoy pidiendo que me traigan mil vacas. ¡No! te estoy pidiendo que vengas con la misma disposición que Satyakama. Ven con la misma inocencia. No tienes que hacer exactamente lo que hizo Satyakama. Pero tienes que *ser* como Satyakama. Si tu ser es así, en este momento la transformación puede ocurrir. Sólo en este momento la transmisión de la luz puede ocurrir.

Permanece vacío

La palabra *Upanishad* significa "sentarse a los pies del maestro". En la India ancestral, existía el *gurukul*[137] tradición de maestros y discípulos. Los niños se dejaban con el maestro a la edad de siete y crecían centrándose hermosamente en sus conciencias. Los maestros son encarnaciones de verdades sagradas. Sus pensamientos, palabras y actos provienen de la máxima verdad. Los discípulos adquieren esa verdad sólo viviendo alrededor de ellos. Swami Sri Yukteshwar Giri[138], un maestro iluminado de la India dice, "Sentarse con el maestro no es simplemente estar en su presencia física, sino mantenerlo en tu corazón, ser uno con él como principio y sintonizarte a él." Esta es toda la técnica de los upanishad. El maestro es energía superconsciente. Cuando te sintonizas con él, te sintonizas esa energía. Puedes sintonizarte sólo a través de la inocencia, de la apertura.

[137] Gurukul Institución educacional Védica.

[138] Swami Sri Yukteshwar Giri Maestro del Maestro iluminado Paramahansa Yogananda

La apertura es vacío. No dejes que te satisfaga ningún conocimiento. El conocimiento no es más que una mera herramienta, no tu sustancia. Rechaza todo conocimiento como "esto no", "esto no". Cuando digo rechaza, me refiero a que no te complazcas con ningún conocimiento intermedio excepto el de la máxima verdad. Porque cuando dejas todo lo que continuamente nace en ti, entonces no tienes como escapar. Eres lanzado de vuelta hacia ti mismo y es ahí donde encontrarás la máxima Verdad. Es ahí cuando estas listo para llenarte de la verdad. El *upanishad* por sí sólo puede hacer que esto ocurra.

Si observas a los niños, sus ojos estarán llenos de maravilla y frescura todo el tiempo. Están tan vacíos dentro. No sostienen ninguna opinión sobre nada. Están listos para recibir. Su estar listos se expresa en sus ojos. ¿Alguna vez has visto a un adulto con tales ojos? Sus ojos pierden su brillo a medida que crecemos porque nos volvemos dormidos con lo que comenzamos a intelectualizar. El conocimiento nos vuelve somnolientos. Puede que sepamos muchas cosas, pero el conocimiento no debiera adormecernos en ninguna forma. Deberíamos permanecer vacíos de espíritu siempre. Si tan sólo miras la vida sin ninguna opinión, sin palabras que describan, sin ideas preestablecidas, entonces eres como una tasa de te vacía en la cuál el te preparado puede servirse. Recibes porque sostienes nada, porque eres vacío. Entonces nunca pierdes tu entusiasmo. Nunca te aburres. Eres como un niño, inocente y fresco.

Una joven niña estaba escribiendo algo sobre un pedazo de papel. Su padre le preguntó que era. Ella dijo, "escribo una carta." Le preguntó, "¿para quién?" "para mi," respondió. ¿y que dice la carta?" preguntó. Contestó, "¿Cómo puedo saber? ¡No la he mandado aún y no la he recibido tampoco!"

Hay tanta frescura detrás de la inocencia. La vida se vuelve un misterio desenvuelto en cada momento. Esa es la verdad. La vida *es* un misterio desenvolviéndose eternamente. Es la mente la que la esquematiza. La mente siempre quiere a la vida bajo sus propios términos específicos. La inocencia abraza a la vida con sus propios condiciones. Si juegas al escondite con los niños, ¡veras que se esconderán en el mismo lugar en el que tú te escondiste la última vez! ¡No sólo una vez si no que casi todas las veces! ¿Cómo es posible? Debido a una cosa: se mueven con inocencia. No tienen ninguna idea en su cabeza. Simplemente siguen a su corazón. Tienen gran confianza en ti, así es que simplemente se esconden donde mismo tu lo hiciste, ¡sin siquiera sospechar que tu buscarás ahí! Esa es la belleza. La inocencia confía. La inocencia no se preocupa de ser explotado. Neurocientíficos ya tienen explicaciones para esto. Dicen que hasta los cinco años o seis, los patrones de ondas cerebrales de un niño son estados theta y delta. Estos son estados mentales extremadamente impresionantes en los cuales soñamos y dormimos. Son estados de no identidad. Hasta la edad de doce años dicen que las ondas cerebrales son del estado alfa, aún impresionante. Es por esto que los niños creen casi todo lo que los adultos les dicen. En su inocencia ellos confían.

Hay tanta frescura detrás de la inocencia. La vida es un misterio desenvolviéndose.

Cuando observas con ojos vacíos, todo lo que ves llega profundo y causa introspección fresca. La vida se vuelve un desenvolver eternamente misterioso. La misma naturaleza de tu cuestionamiento cambia. La naturaleza de tu cuestionar revela la profundidad de la inocencia del que se cuestiona.

Hay tres formas de hacer una pregunta: puedes preguntar desde la inocencia, o puedes preguntar desde el conocimiento para demostrar que tú también sabes, y la tercera, puedes preguntar para confirmar que lo que sabes está correcto. Cuando preguntar desde la inocencia, estas completamente listo para recibir la respuesta. Cuando preguntas desde el conocimiento, completamente te pierdes la respuesta. Cuando pides confirmación, simplemente te resistes al la respuesta. El secreto fundamental del aprendizaje apropiado y del conocimiento es funcionar desde un estado de inocencia

El problema es que aquellos que no están vacíos nunca reconocen que no están vacíos. No puedes decirles que están llenos. Ni lo entenderán ni lo aceptarán. Pero un hombre inocente dirá, "debido a mi conocimiento me lo he perdido. En realidad no se. Ahora estoy ansioso de saber." En el momento en que este espacio se crea, el aprendizaje continúa ocurriendo. En este espacio no hay ego del conocimiento. La resistencia se tira y hay pura receptividad.

J. Krishnamurti[139], el gran filósofo, hermosamente dice, "puede haber libertad del conocimiento sólo cuando la motivación por acumular conocimiento es comprendida." ¿Cuál es generalmente la motivación por el conocimiento? Veras: el presente es un milagro desplegándose y misterio de la existencia. Tratamos de atraparlo con las redes del conocimiento. Esa es la motivación por el conocimiento. ¡Pero nunca puede ocurrir! Lo desconocido nunca puede ser atrapado con lo conocido. Lo desconocido puede ser conocido sólo rindiéndose ante él. ¡Esa rendición es lo que llamo inteligencia! La inteligencia reconoce el misterio del momento presente y se rinde ante él alegremente. Esa alegría es la alegría de la inocencia.

El conocimiento por otro lado niega el misterio del momento presente. Trata de establecerse en cada momento y el presente nunca puede ser establecido. Entonces continuamente te quedas con lo que llaman "miedo a lo desconocido". Es a través del proceso de intentar de establecer el momento presente que el miedo a lo desconocido toma raíces. De otra manera, ¡no tienes miedo! ¡Estas muy claro que el momento presente es un misterio!

[139] J. Krishnamurti Filósofo Indiano renombrado.

Lo desconocido puede conocerse sólo rindiéndose ante él.

A través del conocimiento, de alguna forma tratas de escapar del "no saber" de el momento. Para el ego el no saber significa ser nada.

No puede soportar ser nada. ¡Pero la inocencia es ser nada y disfrutar el presente! El presente es un regalo sin abrir. Pero el conocimiento le roba el suspenso. Cuando el conocimiento entiende que las formas del Ser están aún por descubrirse, entonces no dificulta el proceso del máximo Conocer. Luego se comporta como una herramienta que entra en juego cuando realmente es requerido y no estorba el abrazo del los misterios de la vida. Una vez que el conocimiento se solidifica en el ser no queda espacio para experimentar. Sólo hay alcance para repetir el conocimiento. Todo se vuelve un reflejo de algún conocimiento pasado o de alguna conclusión pasada. El futuro se vuelve una continuación de los patrones y experiencias del pasado. Ya conoces la fragancia de la flor. Ya conoces el sonido de las olas.

La existencia no es la continuación de nada. Es fresca en cada minuto. Por lo que no es posible conocer nada. ¿Qué sabes de lo que ocurrirá en el siguiente segundo? Si esto es comprendido, todo conocimiento puede dejarse ir. Entonces sólo hay sabiduría y la sabiduría es inteligencia inocente. Permite que la experiencia ocurra sin el conocimiento dificulte. Luego los grandes descubrimientos del Ser y de aquello que está alrededor del Ser como también los misterios que los unen pueden ocurrir.

J. Krishnamurti muy bien dice que la creencia descarta tantas posibilidades y te empuja a una actividad en particular. Ya que la mente está constantemente buscando alguna actividad tu te escondes detrás de la creencia. Basamos toda nuestra vida en creencias. Debido a esto estamos inmersos en actividades, pero no en la acción. La actividad necesita un combustible constante de creencias. La actividad no puede costear el detenerse. Si se detiene, la mente cae en depresión. La acción ocurre durante y cuando es requerida y luego se detiene. La actividad nace de una creencia. La acción nace del entendimiento. La actividad causa fatiga mientras que la acción crea energía e inspiración. Lo que necesitas es acción, no actividad. Sólo entiende que la creencia es nada más que tu propio entendimiento sobre algo y no la verdad. En cualquier situación, cuatro personas distintas pueden concluir diferidamente con cuatro creencias diferencias. No hay una realidad absoluta en la creencia. Es una mera percepción individual. Pero la inocencia mantiene la percepción abierta. Esa es la belleza de ella. No concluye y cierra las puertas a nada. Hay innumerables interpretaciones de cualquier cosa. No sujetarse a ninguna interpretación es la esencia de la inocencia. Entonces el espíritu se mantiene vivo.

Capta con Inocencia

Cuando estas con inocencia simplemente disfrutas el momento. Si observas a personas inocentes, nunca parecerán estar con algún gran propósito.

Simplemente revelarán en el momento con total simplicidad. La inocencia capta el momento mientras que el conocimiento se lo pierde. El conocimiento sabe sólo del propósito mientras que la inocencia sabe de la hermosura del no propósito.

Si dejas de lado tu conocimiento, estas listo para recibir el momento presente y la Verdad. El *presente* contiene la verdad. El problema es que hoy en día la educación enseña sólo conocimiento y como ser listo. No educa sobre la inocencia. ¿En que universidad enseñan inocencia?

La actividad produce fatiga mientras que la acción crea energía e inspiración.

Hay tanta presión hoy en día de ser listo. Los niños pierden su inocencia en el condicionamiento que reciben en el nombre de "como ser listo". A través del tiempo, como este niño pequeño, ¡inclusive la inocencia es usada sólo para compensar el ser listo!

Un padre presentó a su hijo orgullosamente a sus colegas en la oficina por primera vez. Todos los colegas estaban de pie alrededor del niño y el padre dijo, "hijo, porque no les dices cuantos años tienes?" en niño de inmediato dijo, "cuando estoy en casa tengo siete. Pero cuando estoy en un bus, tengo cinco."

Así es como los niños son entrenados hoy en día. Son entrenados para ver utilidad en todo. La educación te evalúa según tu propia utilidad. Pero no eres tu utilidad. Eres tu ser. El ser nunca puede ser evaluado. Solo la mente, ¡y la mente misma es un mito! La sociedad crea un mito, que es tu mente, y lo sostiene como un criterio para evaluarte. Ese es el motivo del porque el conocimiento es tan popular hoy en día.

Una pequeña historia:

Cuatro amigos vivían en un pueblo. Pasaban mucho tiempo juntos. Tres de ellos tenían mucho conocimiento. El cuarto no tenía tanto conocimiento pero era sabio.

Un día, se dedicaron a viajar a otras tierras para exhibir su conocimiento y ganar dinero.

El cuarto amigo tenía nada de que jactarse, pero expreso su deseo de acompañarlos. El primer amigo dijo, "no sabes mucho. Si quieres acompañarnos, tendremos que innecesariamente compartir nuestro dinero contigo." El segundo amigo, "si, es verdad. Es mejor que te quedes acá."

El tercer amigo era más bondadoso. Dijo "crecimos juntos todos estos años. No es correcto pedirle que se quede. Debería venir."

Entonces los cuatro comenzaron su viaje. Pasaron por un bosque denso. Vieron muchos animales salvajes y experimentaron muchos momentos excitantes. De repente un día, se

cruzaron con una pila de huesos de animales. Uno de ellos dijo, "creo que es una hermosa forma de poner nuestro conocimiento a prueba. Traigamos a este animal de vuelta a la vida." Los dos otros amigos asintieron, pero el cuarto dijo, "siento que estos son los huesos de un animal muy grande, por lo que no debiéramos intentar hacer tal cosa." Los otros tres se rieron de él y le llamaron cobarde. Dijeron, " si tuvieses conocimiento como nosotros, no sentirías con tanto miedo de estas cosas. Mantente en silencio y obsérvanos."

La inocencia conoce la hermosura del no propósito.

Los tres continuaron con el experimento. Uno de ellos arregló los huesos de tal forma que pareciera un animal. Luego cantó unos versos, salpicó agua santa en ellos y los huesos de repente tomó la forma de un esqueleto. Estaban asombrados por del poder de su conocimiento.

El segundo entro en acción, cantó unos versos más y salpicó más agua santa en él. El esqueleto de repente se cubrió de músculos, carne, sangre y un abrigo de piel. Era un león que sólo le faltaba vida. Los amigos estaban asombrados con ellos mismos. El tercer amigo entró en acción y dijo que soplaría vida en él.

El cuarto amigo dio otra advertencia pero se rieron de él. Entonces lentamente trepó un árbol y se sentó a mirar. El tercer amigo sopló vida en el cuerpo del león y el león tomó vida.

Con un grujido, el león avanzó hacia los tres. Miraron hacia arriba para ver donde estaba el cuarto amigo. Estaba aperchado en el árbol viendo toda la escena.

El león hizo su trabajo con ellos.

El conocimiento es una herramienta. No lleva directamente a la inteligencia. Es sólo una herramienta. Siempre y cuando la usemos como una herramienta poderosa donde es necesitada, es bueno. Puede hacer cosas asombrosas. El error que cometemos es entregar toda nuestra vida a las manos del conocimiento. Por el otro lado la inocencia lleva directamente a inteligencia pura. La inocencia toma las dimensiones que el conocimiento se pierde. La inocencia puede que se pierda los hechos pero atrapa las Verdades. El conocimiento está muy ocupado con los hechos. Cuando el conocimiento se combina con inteligencia, se vuelve una combinación rara de inteligencia e inocencia. Dejando de lado el conocimiento por el bien de la inocencia es inteligencia. No me refiero a que tienes que dejar de adquirir conocimiento. Sólo entiende que el conocimiento no puede sustituir a la inocencia.

Si observas a aldeanos que no han sido educados ¡veras que exhiben inteligencia pura! Es por eso que encontrarás que cuando estás atorado, ¡un aldeano sin esfuerzo viene y te ayuda! La inteligencia inocente tiene esa capacidad.

Hoy en día todas las universidades trabajan en sacarle punta a la facultad intelectual del individuo. Nos enseñan como hacernos más útil para la sociedad y como ser productivos o

efectivos. No hay nada de malo con ser productivo y efectivo, pero en el proceso olvidamos como ser inocente y receptivos. Olvidamos como abrirnos al cosmos, a la Existencia. Olvidamos como movernos en sincronía con el cosmos, como hacer que ocurra la productividad sintonizados con el plan cósmico, que es la fuente de toda productividad. Esto ocurre porque estamos atrapados en el "hacer" y "tener", olvidamos el "ser".

Hay tres estados importantes: ser, hacer y tener. Ahora, nos movemos haciendo y teniendo. Continuamente "hacemos" cosas. Aprendemos y ponemos el conocimiento en una acción útil. Luego "tenemos" lo que queremos, sea dinero, relaciones, confort, y que no. Luego queremos tener mejores cosas o tener más cosas y continuamos en el hacer. Estamos todo el tiempo entre el hacer y el tener. Durante el proceso, el ser es olvidado. Nuestro verdadero descanso está en el estado del ser. Debido a esto, no importa cuanto hagamos y tengamos, seguimos buscando descanso. Esta sensación es el "llamado del ser".

Si alimentamos al ser y generamos el hacer desde la cualidad del ser, entonces no tenemos que trabajar tanto para tener. Simplemente ocurrirá como algo secundario. Este es el secreto de la Existencia. Pero esto no es visto como una utilidad directa para la sociedad según las universidades. Eses es el problema. Pero esto es lo que entrega la verdadera utilidad para cada individuo, no sólo para la sociedad si no para todo el cosmos. Siempre deberíamos estar preocupados del Todo. En la India ancestral las universidades como Takshila[140] y Nalanda[141], preparaban a los estudiantes siempre en el nivel del ser. El aprendizaje del mundo externo ocurría como una consecuencia natural. La India siempre se ha enfocado en nutrir la inocencia del ser porque sólo eso llevará a fortalecer al ser. Cuando hay fortaleza del ser, cualquier cosa se puede lograr.

Paramahansa Yogananda[142] hermosamente describe el intento del aprendizaje espiritual. El dice, hay trillones de células en el cuerpo. Cada célula es como un ser inteligente. Cada célula tiene la sustancia del ADN[143] en la cuál está la información e inteligencia para crecer un nuevo cuerpo entero y cerebro. Esta inteligencia dormida necesita despertar para que la mente no se mueva hacia el sufrimiento y permanezca en dicha.

Dice también que la educación espiritual magnetiza las células enviando corriente de vida alrededor del cerebro y de la columna, asegurando evolución avanzada del individuo. Con este magnetismo divino, cada célula se vuelve un cerebro vivo y listo para atrapar cada rastro de

[140] Takshila un centro de aprendizaje mencionado en las épicas Hingúes de Ramayana y Mahabharata, ahora un sitio reconocido de la ONU al norte del este de Pakistan.

[141] Nalanda un gran centro Budista de aprendizaje en la actualidad Bihar conteniendo una universidad y biblioteca.

[142] Paramahansa Yogananda un maestro iluminado bien conocido por su libro "Autobiografía de un Yogui". Fundó la Hermandade la Autorrealización en Estados Unidos en 1920.

[143] ADN acido desoxiribonucleico, el concreto de construcción de un ser viviente que contiene el código genético.

conocimiento. Con estos cerebros despiertos, la capacidad mental del individuo se multiplica, se desdobla y ¡y todo tipo de conocimiento se puede comprender sin esfuerzo! Tal es el impacto del aprendizaje espiritual.

Alejandro, el emperador de Grecia, había conquistado tres cuartos del mundo y viajó hacia Asia para conquistarla. Se quedó en las orillas del río Sindhu para conquistar a la India. En las orillas del mismo río vivía un ermitaño.

A lo que Alejandro y su ejército pasaban, el ermitaño estaba meditando y no se paró a saludarlo.

Alejandro se sintió humillado y le gritó. "¡Como te atreves a no saludarme!" y sacó su espada para cortarle la cabeza. El ermitaño lo miró y se río. Alejandro estaba sorprendido. Le preguntó, "te voy a matar ¿y tu te ríes?"

El ermitaño dijo, "Me pregunto ¡qué estas tratando de matar! Yo nunca puedo morir. Soy inmortal, eterno e imperecedero. Las armas no pueden cortar, el fuego no puede quemar, el agua no puede mojar, el viento no puede secar a esta alma." El citó al Bhagavad Gita.

Alejandro bajó su espada y saludó al ermitaños diciendo. "La India tiene a tan grandes personas que no temen a la muerte. Ofrezco mis saludos a este gran país." Se retiró del suelo Indio como un hombre más sabio.

Las enseñanzas de las universidades de los viejos tiempos crearon la posibilidad para que el conocimiento supremo y la confianza florecieran en individuos, al mismo tiempo que conservaban su inocencia. Entonces cada estudiante tenía la cualidad de un sabio. Un sabio era el gran conocedor del mundo externo y la máxima inocencia del mundo interno.

Una persona puede leer y leer algo aquí y allá, y entretenerse. Si su intención es sólo leer libros entonces es buen entretenimiento, pero no iluminación. La entretención es diferente de la iluminación. Solo porque se ha entretenido con unos buenos libros, no significa que está iluminado. Los libros que te ayudan a pulir tu lógica te dan la sensación de que sabes. Ahí comienza el problema.

Una cosa más: uno no puede culpar la modernización por la pérdida de inocencia tampoco. El Señor Krishna dice, "yo soy el tiempo." Cuando Krishna dice eso, debes entender que la modernización también es el juego divino de la Existencia. El hombre debería entender la modernización en la forma correcta y no como un reemplazo de la fundación ancestral del crecimiento.

Sé vulnerable

Cuando eres inocente, eres vulnerable ¡a todo lo que la Existencia quiere enseñarte! Si estas cerrado, creas una muralla alrededor tuyo. La muralla no permite que la brisa fresca toque tu ser ni te deja dar el paso fuera y tocar la suave brisa. La vulnerabilidad rompe la muralla e invita a la suave brisa a tocar tu mismo ser cada vez que sopla.

La vulnerabilidad está permitiendo que todo toque tu ser. El cosmos entero viene a ti cuando estás vulnerable. La vulnerabilidad no significa debilidad. Cuando la muralla se quiebra no te causará daño. La muralla misma fue creada de un profundo miedo de exponer tu realidad. Tu realidad es tu vulnerabilidad y tienes mucho miedo a abrirte hacia el cosmos. Sabes muy en lo profundo que si sueltas y te abres simplemente serás barrido por la inocencia. Entonces te cierras. Pero es sofocante estar ahí dentro porque es el mismo aire que está circulando. Experimentas el mismo patrón que la mente ya conoce. ¿entonces que uso tiene la muralla? Cuando la muralla es quebrada, te darás cuenta que nada te abandona. En cambio, sólo ganas frescura de vida.

Dos astrólogos se encontraron en la carretera en un hermoso día de otoño. Uno de ellos comentó, "hermoso Otoño. Es algo que nunca hemos visto antes."

El otro dijo, "Verdad. Me acuerdo del otoño del 2070."

Cuando eres vulnerable, experimentas todo en el nivel del ser. De otra manera, se vuelve una experiencia de la cabeza. El ser es poesía, la cabeza es prosa. La vida es poesía.

Una noche una esposa encontró a su esposo parado sobre la cuna del bebé. Mientras estaba ahí parado mirando al bebé en el cuna, vio su cara asumiendo una mezcla de emociones de incredulidad, sobrecogimiento, escepticismo, duda, sorpresa y que no. Lentamente se le acercó, lo abrazó y dijo, "una moneda por tus pensamientos."

El esposo respondió, "es asombroso. ¡No puedo imaginar como alguien puede hacer una cuna como esa sólo por 45 dólares!"

¡Con la cabeza no puedes ser vulnerable! Y cuando no eres vulnerable, estas sentado tras la gran muralla de tu casa. La vida aún no ha comenzado. La vida ocurre con vulnerabilidad.

Con vulnerabilidad te mueves hacia la verdad en un camino diferente, en un camino alegre porque en cada momento estas recibiendo directamente de la Existencia. La Existencia es capaz de darte porque ¡eres vulnerable y estas listo para recibir! La Existencia tiene su propia ética. Los maestros iluminados tienen su propia ética. Cuando hay vulnerabilidad, simplemente pueden llenarte. Cuando hay una muralla, se vuelve difícil. Su ética no les permite penetrar. Así es que esperan que el muro se quiebre.

Cuando te vuelves vulnerable, estas diciendo “si” a la Existencia. La Existencia es el misterio más grande y el profesor eterno. Cuando le dices que si, tu energía comienza a moverse en una nueva dirección. Se mueve de la cabeza al corazón y comienzas a recibir las enseñanzas de tu propio ser. A lo que sea que le dices “no” pronto comenzará a transformarse en un sí. Entonces verás que el mundo es muy distinto a como tu pensabas.

La gente me pregunta como “estar” en mi presencia. Sólo se completamente vulnerable e inocente. Abierto, puedes recibir la verdad directamente en tu ser. El maestro es una expresión pura de la Existencia. Permitiéndole a él, le estas permitiendo a la Existencia que entre en ti. Cuando la Existencia entra deja una impresión de la verdad en tu ser. Con cada *darshan* o toque del maestro, la impresión se vuelve más profunda. Está impresión es más grande que cualquier enseñanza que te puedan impartir.

Cuando dices “si”, tu energía comienza a moverse en una nueva dirección.

Cuando eres vulnerable, estás abierto en tu sistema de respuesta entero. No estas en apuro de hacer tus preguntas. Das espacio a la inteligencia del cosmos para que actúe a través de ti.

Simplemente expresar con vulnerabilidad es ser libre como un pájaro, sin preocuparse de ningún pasado o futuro, simplemente *ser*. Eso es lo que los maestros Zen le enseñaron a sus discípulos.

Ríndete con confianza

Gran confianza lleva a la rendición. La rendición es simplicidad del corazón. Es el saber que no tienes que decidir sobre la Verdad, que sólo tienes que ir junto a ella. Cuando despiertas la poderosa presencia de la Verdad, la rendición ocurre.

Si observas a tu perro mascota, encontrarás que incluso si lo engañas de vez en cuando, el volverá a ti con la mayor confianza. Su confianza es absoluta e inocente. La confianza viene sin un motivo. No tiene preguntas, por lo que ninguna respuesta es requerida. No ve ninguna utilidad en nada. Sólo existe como un libro abierto, eso es todo.

Dos peces de oro estaban en un tanque de agua. Uno le preguntó al otro, “¿confías en Dios?”

El otro respondió, “pero por supuesto. ¿Quién crees que nos cambia el agua todos los días?”

Sólo la inocencia es capa de dar el salto hacia la confianza y la rendición. El conocimiento de alguna forma ve utilidad en todo. Busca razones en todo. La rendición y la razón son mutuamente exclusivas. La rendición es hacer con confianza. La rendición es posible sólo con

inocencia, porque de la inocencia nace la confianza. De la rendición nace la relajación profunda. De la rendición nace la inteligencia fresca que sabe en un plano diferente. En este plano no hay preocupación por el resultado, sólo hay acción manejada por energía pura. Y la energía es inteligencia. La confianza no significa inacción. Significa continuar en acción con inteligencia en vez de intelecto. Es tener confianza en el pensar, e inteligencia en la acción.

Un discípulo llegó montado en su camello a la carpa de un maestro Sufi. Desmontó del camello, caminó hacia la carpa del maestro, hizo una reverencia y dijo, "Maestro, es tan grande mi confianza en dios que he dejado a mi camello afuera sin amarrar, convencido que dios protege los intereses de aquellos que lo aman."

El maestro gritó, "¡ve a amarrar a tu camello tonto! ¡Dios no puede ser molestado haciendo por ti lo que perfectamente eres capaz de hacer tu mismo!"

La confianza es una actitud. No es un substituto de la acción apropiada. El espíritu de la confianza es la esencia de la vida. Lleva a la inocencia, rendición, relajación y dicha. Es seguida de un entendimiento completo, hay nada que perder en este camino. Hasta entonces, estas todavía en el camino para confiar.

Maestros iluminados están establecidos en el conocimiento de que nada es imposible en el espacio de la Existencia. Son encarnaciones vivas de la confianza. Su dicha es una expresión de esto. Tienen acceso a todo el conocimiento del mundo sin embargo son completamente inocentes. Saben que su conocimiento es el conocimiento de la Existencia. Su conocimiento no es conocimiento sino un fluir de la verdadera experiencia del momento.

Solo la inocencia es capaz hacer el salto hacia la confianza y la rendición.

Nosotros también tenemos conocimiento. Pero el problema es que pensamos que nuestro conocimiento es el único conocimiento correcto y que todos los otros conocimientos están mal. Entiendan: el Máximo conocimiento es el mismo para todos. Cualquier cosa entre medio es sólo un montón de ideas prestadas. Si esto es sabido claramente, la rendición ocurrirá y dejaremos caer el peso del conocimiento y nos volveremos inocentes.

¿Cómo comenzar a saber que no sabemos? La sola claridad de que no sabemos es suficiente. Sólo medita en la Existencia, la fuente de todo conocimiento. Mantente en una actitud de rezo y de rendición todo el tiempo. Se firme en rendirte ante el conocimiento de la Existencia. Veras como los milagros comienzas a ocurrir alrededor tuyo.

Hay una historia sobre el Hanuman[144], el dios mono en la mitología Hindú quien era discípulo devoto del Señor Rama[145]. Una vez se le preguntó a Hanuman día del mes lunar era.

El respondió, "no se nada sobre el día del mes o de las posiciones de las estrella. Sólo pienso den Rama y nada más."

Cuando estas establecido en la incógnita de la Verdad, te vuelves tan inocente, que tu misma vida se vuelve meditativa y milagrosa. Era Hanuman quien cruzó el océano desde la India hasta Sri Lanka con sólo un salto cantando el nombre de Rama. ¡Rama mismo tuvo que construir un puente para cruzar con su ejercito! Tal es el poder de la rendición inocente hacia la Existencia y todas sus formas. Una cosa más: cuando estas confiando y rindiéndote, se vuelve difícil engañarte. La confianza inocente siempre protege del engaño. Irradia ese tipo de energía.

Había un gran Santo Sufi llamado Habib Ajami. Fue a bañarse en el río un día dejando su abrigo en la orilla del río sin atender.

Un hombre pasó por ahí a esa hora y vio el abrigo. Pensando que alguien la había dejado ahí sin atender y tenía que ser protegida, decidió hacer guardia sobre ella hasta que el dueño volviera. Habib volvió buscando su abrigo.

El hombre le preguntó, "¿a cargo de quien dejaste el abrigo cuando te fuiste a bañar?" "¡podrían habérsela robado!"

Habib respondió, "¡La dejé a cargo de Él que te dio la tarea de vigilarla!"

Cuando la confianza ocurre con el mayor entendimiento, nada puede perderse. En la cualidad de la confianza es su verdadera esencia. Siempre les digo a mis discípulos sobre los monjes que he visto en los Himalayas durante mis días de viaje espiritual. Los monjes van a los Himalayas a meditar dejando todo atrás. ¡Pero ahí pelean por su pequeño poste de agua! Sólo el objeto de posesión cambia, ¡eso es todo! Entiendan esto. Cuando confías, todas las posesiones materiales pareceran pertencer a la Existencia. La propia actitud de poseer entonces cae. Eso relaja a la mente. Ese es el espacio para la relajación.

En el año 2004, fimos con un pequeño grupo a los Himalayas. En una vida por lo menos una vez deberías visitar los Himalayas. Fuimos a Gomukh[146], que es la fuente del río sagrado ganga. La caminata es en una tardando casi 5 horas para llegar y 5 horas para volver. El camino es sólo de cuatro pies de ancho. ¡Si tropiezas caes en el torrencial Ganga que está abajo! Una vez que llegamos a Gomukh pasamos un tiempo ahí, y el grupo volvió mientras yo me quedé atrás con algunos discípulos.

El grupo que volvió partió al atardecer. Les dije que no se preocuparan que la Existencia se preocuparía. En plena oscuridad, sin saber si la mula tomaba la curva en la montaña o si seguía directo a la oscuridad,

[144] Hanuman. El mono Dios reverenciado por Hindúes y discípulo de Rama.

[145] Rama: Príncipe del reino de Ayodhya en la épica Hindú Ramayana.

[146] Gomunkh: Fuente del río Ganga.

el grupo entero logró llegar de vuelta. Al día siguiente, les pregunté como había sido la experiencia. Uno de ellos dijo, “Swamiji, ¡experimentamos el significado de confianza ciega!” si esos momentos de confianza pudieran ser extendidos, pueden ser la mismísima esencia de tu vida. Entonces, simplemente puedes hacer, dejando el resultado a la Existencia. Otra cosa importante es que a menos que la inocencia ocurra, la intimidad no puede ocurrir. La intimidad es el lenguaje de la Existencia. La mente no conoce la intimidad. Sólo el ser la conoce. Con intimidad hay apertura y puedes decir y hacer cualquier cosa que sientas genuinamente y con gran seriedad. Habrá autenticidad en tus palabras y acciones. Irradiaras energía que estimulará a otros alrededor tuyo a ser inocente y a abrirse. Entonces la verdadera belleza de la Existencia puede ser experimentada.

Espiritualidad – el camino hacia la obediencia inocente

Hay un dicho famoso, “si te preocupas, entonces no rezaste. Si rezaste, entonces no te preocupes.”

La espiritualidad es un camino directo a la rendición de la preocupación y a estar libre. Es un gran descanso para el hombre moderno de hoy en día. Es una ciencia comprobada. En el mundo de hoy en día de ciencia y conocimiento, el llamado del ser debe ser atendida con compasión e inmediatamente. La espiritualidad es el camino. La espiritualidad repone el cosmos con su santidad y misticismo. Recuerda al hombre que no es la criatura más grande del planeta. Le recuerda de la Energía poderosa Existente que llena al universo. Crea el no conocimiento y rendición inocente de la mente.

La espiritualidad no es un ritual. Es una ciencia de fundirse con la existencia. Desde tiempos inmemorables, la primera cosa que todas las religiones del mundo hicieron fue crear un espacio para que lo Divino se volviera parte de la vida. Un templo es un espacio para reconectarse con la energía cósmica y el descanso en ella. Ese era todo el propósito de las religiones del mundo. Y cuando ocurrió la conexión, se volvió un espacio dichoso dentro uno mismo. La religión era un claro peldaño hacia la espiritualidad.

A menos que ocurra la inocencia la intimidad no puede ocurrir.

Cuando el hombre persigue solo a la ciencia, se vuelve muy conocedor porque sus invenciones y descubrimientos parecieran ser suyos propios. Todo pareciera caer en el ámbito de su intelecto. Espiritualmente en cambio mantiene el misterio del cosmos vivo. Crea reverencia humilde hacia la fuerza de vida que es más grande que el intelecto. Es por eso que la espiritualidad puede restaurar la inocencia.

Hay una necesidad inmediata de rendir homenaje a la fuerza cósmica y calmar al intelecto. Con reverencia viene inteligencia fresca que ve la conciencia cósmica como el centro de la actividad. Entonces, el hombre ya no más tendrá miedo del inconmensurable cosmos. Simplemente caerá en sintonía profunda devoción, amor y éxtasis.

Los santos más grandes de la India quienes tenían el poder de mandar al cosmos a responder amorosamente lograron este poder a través de la espiritualidad.

Había un hombre llamado Muruganar quien era un devoto ardiente de Shiva. Todos los días antes del atardecer solía bañarse en las aguas suaves del río, juntaba flores de los campos de árboles, del río y de las trepadoras y hacía guirnaldas para la deidad de Shiva en el templo. ¡Caminaba al templo cada día cuidándose de no perturbar las flores que estaban en la guirnalda! Después de ofrecerlas a la deidad cantaba versos sagrados por largas horas.

Es dicho que obtuvo la iluminación a través de su inocente adoración.

Hoy en día es adorado como uno de los 63 santos llamados Nayanmars[147] quienes obtuvieron la iluminación a través de devoción inocente hacia dios.

Aquellos que rechazan la espiritualidad son aquellos que no han probado su dulce transformación. Son los que piensan que la espiritualidad es seriedad. ¡No! Dios siempre es una encarnación de la dicha, ¿entonces cómo puede la espiritualidad ser seria? El hombre la ha hecho seria reduciéndola a rituales mundanos.

Nuestros maestros han incluso especificado los tiempos en los cuales conectarnos al reino más profundo de nuestro ser a través de la oración. Han dicho que es bueno rezar temprano en la mañana. ¿Cuál es la razón para esto? El intelecto ha descansado bien durante la noche y no ha comenzado a funcionar bien en la mañana. Cuando la espiritualidad es practicada a esa hora, el impacto sobre la mente es más grande. El impacto es hecho mientras la mente está todavía fresca e inocente, mientras la mente todavía no ha comenzado a masticar en el intelecto. No por nada los grandes maestros nos han regalado la espiritualidad. Cuando el intento es entendido, la espiritualidad se vuelve una ruta directa a la restauración de la inocencia y confianza.

Una pequeña historia:

Una tarde, un granjero que volvía del mercado se encontró sin su libro de oraciones. Sacó el carrito en medio del bosque y se sintió triste de que pasara un día sin hacer sus oraciones.

Entonces inventó una oración para dios. Habló en voz alta "o dios, he hecho algo muy tonto. He dejado mi libro de oraciones hoy día. Y mi memoria es tan pobre que no puedo recitar ni una sola oración sin él. Entonces esto es lo que voy a hacer. Recitaré las letras del alfabeto cinco veces muy fuerte y lentamente y tu, que sabes todas las oraciones, por favor pon las letras juntas para formar las oraciones que yo no puedo recordar."

[147] Nayanmars devotos santos de Tamil del maestro iluminado Shiva, 63 en número, de quienes sus vidas son relatadas en el libro Periya Puranam.

Y Dios le dijo a sus ángeles ese día, "de todas las oraciones que he escuchado hoy, esta es sin duda la mejor porque vino del corazón que era simple y sincero."

La espiritualidad es una apertura para expresar la inocencia en su forma más pura. La inocencia misma es una ofrenda a dios. La inocencia misma es la oración más grande a dios.

La religión por sí sola no tiene ninguna creencia como es hecho creer. Cada religión es el resultado de una profunda experiencia espiritual del gran maestro que la fundó. Lo que ellos experimentaron, lo dieron como religión para la humanidad, a través de la cual la humanidad puede obtener la misma experiencia. No había ninguna otra intención. Si esto es entendido, cualquier persona puede practicar cualquier religión. Esa es la belleza de todas las religiones originales.

Lo mismo es verdad cuando estas alrededor de un maestro. Debes estar con una actitud de rendición inocente. Cuando eres inocente y oras, el silencio del maestro penetrará tu ser la religión del silencio es la religión más grande. Es la religión de los grandes maestros y discípulos. Eso es verdadera espiritualidad también.

Deja toda malicia y vuélvete espontáneo

Cuando conté la historia de Satyakama a un grupo de gente, una persona me preguntó, "Swamiji, quizás estas técnicas son para almas altamente evolucionadas. En esa historia, el discípulo se ilumina cuando el maestro solo lo bendice. Debe haber sido un alma altamente evolucionada para que aquello ocurriera."

Le dije a esa persona, "No, no es para almas altamente evolucionadas. ¡es para almas altamente inocentes!" Entiendan esto. Personas altamente evolucionadas no necesitan técnicas. Las técnicas como aquellas dadas a Satyakama son dadas a personas inocentes que están cansadas de ser astutos. Entiendan estas palabras, "cansados de ser astutos".

¿Qué es lo astuto? Es lo opuesto de inteligencia. Puedes ser o astuto o inteligente, nunca ambos al mismo tiempo. Ser astuto es lo opuesto a ser vulnerable. Cuando eres astuto, no puedes ser vulnerable. Cuando eres vulnerable, eres puro como un niño. Un niño puede ser inteligente e inocente al mismo tiempo. Con el tiempo, su inteligencia crece pero su inocencia invariablemente da una curva para volverse astuta. Entonces ya no es puro como un niño. El condicionamiento social causa que la inocencia en la inteligencia de un giro hacia lo astuto. Los niños que se dejan para ellos mismos permanecen inocentes. Pero les enseñamos tantas cosas que se vuelven animales sociales. Entiendan esto. Tenemos una gran responsabilidad en criar a nuestros niños astutos.

El poeta Khalil Gibran[148] dice hermosamente sobre los niños, "*podrás darles tu amor pero no tus pensamientos, ya que ellos tienen sus propios pensamientos."*

Ser astuto es estar dividido. Es un cálculo constante. Dificulta la expresión libre e inocente. Sabes expresar sólo a través del cálculo. El cálculo esta bien para la aritmética, no para el ser. Calculamos por razones equivocadas. ¿alguna vez calculamos nuestras bendiciones? No, ¡Nunca! Simplemente se toman en vano.

Ser astuto comienza con la división del Todo. La inocencia se pierde cuando a la mente se le enseña a dividir. Una vez que agarra vuelo, la mente continúa y se aleja distante de la inocencia original.

Dos bebes estaban en un cochecito uno al lado del otro en un centro comercial.

Uno de ellos giro hacia el otro y preguntó, "¿eres una niña o un niño?" "No lo se," respondió el bebé.

El primero dijo, "yo puedo saber". Y se hundió bajo el ropaje y salió diciendo, "eres una niña y yo soy un niño."

La bebé niña estaba sorprendida y preguntó, "¿Cómo supiste?" el respondió, "es fácil. ¡Tu estas vistiendo botitas rosadas y yo azules!"

Desde una muy temprana etapa, se le enseña al niño la división por la gente que en si mismo luchan con ser astutos. El niño inconscientemente cambia su inocencia por ser astuto.

El peligro de ser astuto es que crece realices de demasiadas direcciones y solidifica toda la naturaleza del individuo. La persona ni siquiera sabrá que es astuto. Ni si quiera sabrá que está luchando consigo mismo debido a ser astuto.

Una persona vino a mi y comenzó diciéndome, "Swamiji, tengo relaciones extramaritales." Le pregunte, "¿sientes que está mal?" el dijo, "Si, sé que esta mal, y estoy muy claro que estoy haciendo algo mal." Le dije, "entonces detente." El dijo "no, sólo tu puedes detenerme." Le dije, "oye, ¡yo no soy el que tiene una relación para detenerla! Tu eres el que la tiene, ¡por lo que eres tu el que tiene que decidir y detenerla!" se quedó en silencio. Le pregunte, "¿a que te refieres con que yo debería detenerla? Quieres decir que debiera tomar tus llaves del auto y no permitirte ir hacia allá? ¿a que te refieres con que yo debería detenerla?"

El cálculo está bien para la aritmética, no para el ser.

Esto es ser astuto. Me dijo, "no, me he rendido a ti, así es que tu deberías ocuparte de ello."le dije que ¡era una buena historia! Luego le dije, "acabas de decir que has rendido todo ante mi.

[148] Kahalil Gibran: Poeta Libano Americano del siglo 20 mejor conocido por "El Profeta"

Muy bien entonces, sólo siéntate aquí y medita." Me preguntó, "¿Qué estas diciendo Swamiji?" le dije, "¡tu eres el que recien dijo que has rendido todo ante mi! Entonces haz todo lo que diga. No te mueves de aquí, solo siéntate." ¡no estaba listo para hacer eso!

Una historia pequeña:

Los ríos un día se juntaron e hicieron una queja contra el mar. Le preguntaron al mar, "¿Por qué es que cuando entramos en tus aguas frescos y preparados para que nos tomen, tu nos haces salados e imbebible?"

El mar escuchando como le culpaban respondió, "no vengan. Entonces no se pondrán salados."

Si no estas listo para la solución simple, ¡entonces tenlo por seguro que estas jugando un juego de ser astuto! A menos que te canses de ser astuto, no puedes ser ayudado. Ninguna técnica puede ayudarte porque el ser astuto sabe como escapar de cada técnica. La gente viene y me dice, "Swamiji, lo que sea que tu estas diciendo es correcto, pero…" entiendan esto. En el momento que dices "pero" a mi, ¡has perdido! En el momento que dices "pero", se acabo. Estas tratando de escapar siendo astuto.

Alguna gente me dice, "lo que sea que estas diciendo es correcto, pero por favor oblígame a hacer lo que tu dices." ¿ a que te refieres? ¿Debiera tener dos o tres personas continuamente vigilándote y obligándote a hacer cosas? Deja tu juego de ser astuto, luego automáticamente comenzaras a hacer lo que digo. El ser astuto es un juego puro del escondite que juegas contigo mismo. No puedes jugarlo conmigo. Derechamente se donde se están escondiendo. No necesito ir a ti para encontrarte. Así es que entiendan que estas sólo jugando con ustedes mismos. Solo toma una fuerte decisión de ser completamente sincero y auténtico contigo mismo. Sólo entonces puedes dejar de ser astuto.

Cuando se disuelve el ser astuto, la autenticidad y sinceridad ocurren y te iluminaras rápido. También, con autenticidad no alimentaras ningún tipo de chisme. El chisme es una expresión pura del ser astuto. Cuando eres tan astuto que no puedes decirle nada a una persona en su cara, hablas por su espalda.

Cuando dejas de ser astuto, florece la espontaneidad. La espontaneidad es lo opuesto al cálculo. Inteligencia más inocencia es espontaneidad. Inteligencia más ser astuto es cálculo. La espontaneidad es nada más que la expresión que fluye de tu inocencia. Es un estado de mente sin cálculo. Se llama *sahaja*[], ser tu mismo sin ningún peso. El peso es el peso de un constante calcular.

[] *Sahaja* Spontaneous divine joy.

Sahaja Alegría divina espontánea.

Entiendan esto, si eres astuto, puedes pensar que estas ganando muchas cosas, pero la verdad es que estas perdiendo tu inocencia. Perder tu inocencia es como perder tu vida entera. Puedes resistir perder cualquier cosa pero no tu inocencia.

Inocencia, Totalidad, Madurez

Dhammapada[149] dice: Enciende la lámpara que está dentro, lucha fuerte para obtener sabiduría. Vuélvete puro e inocente, y vive en el mundo de la luz. Cuando viniste al mundo, viniste como un infante inocente. Irradiaste la belleza de tu inocencia hasta que la sociedad te dio la mente. Ahora, te quieres deshacer de tu mente y volverte inocente otra vez. La inocencia recuperada es lo que llamo madurez. Es posible recuperarla. Solo cree que fuiste inocente alguna vez. Confía que la inocencia está aún dentro de ti. Entonces será posible comenzar a irradiarla nuevamente. Este entendimiento comenzará el proceso nuevamente. La madurez causa que vivamos en totalidad. La totalidad esta funcionando gracias a una inmensa inocencia y entrega tu todo al momento. No hay opinión, no hay juicio, no hay fragmentos en ti. Sólo hay entusiasmo intenso por el momento. La apertura hacia el momento es la inocencia.

Para volverte maduro necesitas ir *dentro* primero, porque la madurez se trata completamente de estar tranquilo con tu naturaleza verdadera sin pretensiones. Haciendo de tu ser natural tu misma naturaleza es madurez. La mejor manera para volverte tu ser natural es mantener tu centro en calma. Deja que tu centro esté en calma todo el tiempo, independiente de lo que puedas ser o estar haciendo. Entonces podrás retener tu pureza. Siempre siente tu ser natural en tu centro sin ataduras, sin esfuerzo ni pretensiones.

El problema con la falsedad viene porque la sociedad te enseña a ser algo especial todo el tiempo. No hay necesidad de ser algo especial todo el tiempo. Es una idea inmadura ser alguien especial todo el tiempo. Una vez que se renuncia a esta idea, la mente se relaja. Ya no siente presión de ser astuto. Este relajo da el nacimiento a la inocencia.

Para sentir las ganas de retomar tu inocencia puede que tengas que descarriarte, porque cuando vas por mal camino y enfrentas las consecuencias, la introspección comienza. La introspección gatilla la necesidad de retomar la inocencia. No te condenes por ir por mal camino. Sólo trae la conciencia para integrarte hacia el camino correcto para siempre. Si la madurez va a ocurrir de esta manera vale la pena de todas formas.

La madurez es tomar una fuerte decisión de no eludirte más. Es despertar en la conciencia que esta dentro. Es integrarte con honestidad. Cuando esto ocurre, comienzas a ser un niño otra vez. Como un niño, eras inocente pero sin conciencia. En alguna parte del proceso de crecer perdiste

[149] Dhammapada Enseñanzas del Buda en forma de escritura sagrada

la inocencia. La estas recuperando ahora. La nueva inocencia estará llena de conciencia y esa es la verdadera inocencia.

El problema de la falsedad viene porque la sociedad te enseña a ser alguien especial todo el tiempo.

Cuando recuperas la inocencia, floreces con el entendimiento de que no hay nada más precioso que volverse niño otra vez. Ese es el proceso de iluminación.

Es por eso que la inocencia de un niño debe ser cuidada con la mayor atención. Para cada observación inocente que un niño hace, si podemos estar sin imponer nuestro conocimiento en el, el niño crecerá preservando su inocencia. Por ejemplo, si el niño pregunta, "¿Por qué el cielo es azul a veces y blanco otras veces?" sólo dile al niño que el cielo es a veces azul y a veces blanco. De todas maneras aprenderá la lección en la escuela. Pero si le dices que simplemente son de la forma que son inmediatamente entenderá la espontaneidad de la naturaleza. No estará buscando mayor conocimiento con que alimentarse. El universo se preocupara de eso de todas maneras.

En casa, cuando todavía eres la persona con más influencia en su vida, si lo haces entender que esta es forma como son las cosas, que no hay necesidad de saber todo con conocimiento, la inocencia en él sobrevive. No toma el hilo de tener que juzgar la naturaleza. Aprende a mirar sin traer palabras. Aprende simplemente a mirar y a ser. En el momento en que las palabras vienen la inocencia se pierde. Entonces ya no hay más mirar. Se vuelve ver. Toda la hermosura se pierde.

Crecer siempre se ha considerado ser algo serio. Si creces con seriedad solo creces para ser Viejo. Si creces en juego, ¡permaneces joven! Es bueno ver lo que los niños, los animales y otras criaturas están haciendo a veces porque todos viven con inocencia y alegría. Ayudará a entender y a reconectarse con la inocencia. La inocencia de un niño descubre muchas cosas pero no puede entender la mayoría de ellas. Disfruta al nivel de la inocencia, eso es todo. Mientras que la inocencia recuperada no sólo descubre estas cosas nuevas, si no que también las entiende todas. Esa es la diferencia.

La inocencia de un niño es hermosa pero no suficiente. Tiene que perderse en la vida y recuperarse con completa atención y madurez. Es dicho que un hombre loco y un místico se parece. Ambos estarán excéntricos en sus maneras de ser, riendo abruptamente y haciendo cosas incomprensibles. ¡Pero están en realidad en los extremos de dos fines del mismo espectro! Los extremos siempre se parecen. Por fuera parecieran ser los mismo, eso es todo. De la misma forma un niño y un santo pueden parecerse en su inocencia, pero en verdad están en los dos extremos del mismo espectro. El niño ni siquiera a comenzado el logro de recuperar su inocencia, mientras que el sano ya ha terminado.

La inocencia del niño es todavía la inocencia pura con la que vino, no la inocencia recuperada a través de la vida. La inocencia de un niño puede fácilmente perturbarse, mientras que la inocencia de un sabio nunca puede ser perturbada. Que se perturbe la inocencia y trabajar para recuperarla es el proceso permanente de la madurez. Ese el viaje hacia el otro lado del espectro para volverse un santo.

Con la inocencia recuperada, una vez más serás capaz de mirar en los ojos del otro.

Tu inocencia no solo te hace vulnerable, también te integra. Con conocimiento, estas fragmentado dentro de ti. Con la inocencia recuperada, estas integrado y honesto en ti mismo y para otros. La honestidad irradiara desde tus ojos y tocara al prójimo. Esa honestidad es madurez.

Tan solo el deseo de querer ser inocente de Nuevo es suficiente. Empezará a destruir todo aquello que no eres *tu* dentro de ti. Después de todo, son solo capas de condicionamiento. Pero es importante mantener tu fuerza de voluntad firme hasta que el proceso esté completo. La fuerza de voluntad es un recordatorio contante de ser sincero y honesto sin querer ser astuto. Decide no descansar hasta que el condicionamiento haya terminado totalmente.

La belleza de la madurez es que te permite funcionar como una persona Madura cuando se necesita y como un niño en otras ocasiones. Fácilmente te permite fluir de una a otra cosa que estés en perfecta armonía con el Todo.

Cuando tu recuperas tu inocencia, tu eres un dvija[150], renacido, maduro. La llave es no rendirse en tu esfuerzo de recuperar tu inocencia. El viaje puede ser frustrante algunas veces, porque se demora y no llega. Es así porque la sociedad te ha condicionado con muchas capas. La cebolla debe pelarse capa tras capa para alcanzar el centro. La frustración es una precondición para estallar en apertura con transformación. Así es que no te relajes, eso es suficiente. Ocurrirá. Recuerda, la inocencia ya está en ti. No se trata de ningún objetivo que esté afuera solo este recordar te dará la relajación después de cada frustración.

Cada día solo siéntate por unos momentos, siéntate solo y calmadamente dirígete hacia tu inocencia. Siente la inocencia dentro de ti. Siente la pureza en ti. Siente sobre fluir dentro de ti. Deja que se esparza a través de tu cuerpo, mente y ser. Siente lo hermoso que eres en tu inocencia. Haz esto todos los días. Pronto verás que despertarás en ello como tu propia naturaleza. Todo lo que no eres tu se quemará y el verdadero *tu* emergerá.

La inocencia tiene una totalidad sobre sí. Esta totalidad se le llama gracia. Es por eso que los maestros iluminados parecen tener tanta gracia y hermosura todo el tiempo. La inocencia se manifiesta así misma en bellezas sorprendentes al ojo del que observa. Es tan total que incluso la mente más astuta no puede negarlo. Simplemente sobrepasa toda lógica y te toca.

[150] Dvija: Por segunda vez nacido. Se refiere al esteado del despertar de la consciencia.

Siempre pensamos que los niños son inmaduros. Pensamos que los adultos que lloran son inmaduros. Estamos condicionados a creer que la expresión de cualquier emoción es inmadura. Expresar las emociones de una manera no filtrada es una señal de la inocencia. Aquellos astutos editan incluso sus emociones. De vez en cuando está bien llorar en frente de alguien. ¿Qué tiene de malo? ¿Qué estas tratando de esconder? Por llorar solo estás expresando tus sentimientos verdadero ¿que hay que esconder? El problema es que la sociedad nos ha enseñado siempre a esconder nuestra verdadera naturaleza y mostrar sólo nuestra personalidad proyectada. Es por eso que con el tiempo nos olvidamos cual es nuestra naturaleza. Olvidamos como ser inocentes.

Cuando recuperas tu inocencia, eres un *dvija*, renacido.

Un profesor le dijo a un padre durante la reunión de profesores y padres. "su hija es muy buena en todas sus actividades, es tan sólo un poco inmadura emocionalmente. Pero estará bien."

El padre la miró confundido y exclamó, "A los tres años, ¿cómo esperas que esté?"

Solo estando con los niños como sus amigos, como su amiguito de juego, es posible volver a entrar en contacto con la inocencia. Cuando estas con ellos no pretendas ser como un niño. ¡Tómatelo bien en serio y trata de *convertirte* en un niño! Es el favor más grande que te puedes hacer a ti mismo.

Hay muchas formas de redescubrir al niño que se esconde en ti. Sólo juega a las escondidas con un niños o aprende a hacer galletas o mira las caricaturas de Tomy Jerry o como dulces de algodón de diferente s colores ¡o hace muñecos de barro! Todas estas sacarán al niño dentro de ti. Tu identidad sólida se disolverá te volverás fluido como un ríe y fluirás. El peso de tu seriedad se caerá y tu te volverás ligero y dichoso.

La seriedad es ego. Cuando tienes miedo a ser lastimado, cuando tienes miedo de perder el control o tu poder, te vuelves serio. Cuando estas demasiado centrado en ti mismo ocurre esto. Entonces sueltas y juegas y tocas tu inocencia de nuevo, de repente disfrutarás un descanso de ti mismo. Ese descanso es la caída de tu seriedad. En ese espacio te darás cuenta que hay nada de que aferrarse. Sólo hay espíritu libre. Cuando te vuelves consciente de esto puedes trabajar conscientemente y moverte hacia volverte completamente inocente y sincero.

La inocencia mantiene la conciencia en el nivel del corazón, sin dejar que se asiente en la cabeza.

Formas parte de la conciencia colectiva

Pasemos a un tema un poco más complejo. Se trata de la relación que tenemos con el mundo que nos rodea. ¿Por qué vemos lo que vemos? ¿Cómo vemos lo que vemos? ¿Cómo cabemos dentro del esquema de la Existencia?

Materia, energía y más allá

¿De qué está hecho el mundo? Nuestros cinco sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto son las puertas para percibir el mundo. Ellos nos dicen de que está hecho la materia – objetos de varias formas, medidas, colores y cualidades.

Nos encontramos en un mundo en tres dimensiones, hecho fundamentalmente de los cinco elementos básicos - tierra, agua, fuego, aire y espacio. Todos los objetos que vemos en este mundo cambian con el tiempo. Todo está sometido a la creación, el sostenimiento y a la disolución con el paso del tiempo.

La física clásica nos enseña que la materia es gobernada por leyes físicas como las tres leyes del movimiento, la ley de gravedad, la ley de los líquidos dinámicos, etc. Se considera que todos los objetos están hechos de moléculas, las cuales están formadas de átomos, que a su vez se componen de tres tipos de partículas - protones, neutrones y electrones. Aprendemos estas cosas fundamentales en la escuela.

Pero según la ciencia moderna, el mundo no está hecho fundamentalmente de materia; las partículas fundamentales no son protones, neutrones ni electrones. La ciencia moderna dice que la materia misma ¡es realmente energía!

La famosa ecuación de Albert Einstein, $E=mc^2$ (donde E es energía, m es masa del objeto y c es la velocidad de la luz) prueba que materia y energía son equivalentes. Recientemente leí un artículo publicado en el US Journal Science (http://www.physorg.com/news146415074.html) de un estudio que comprueba la ecuación de Einstein. Se considera que las partículas fundamentales en los núcleos están formados de pequeñas partículas llamadas quarks, las cuales están ligadas por gluones. Lo más sorprendente es que la masa de los gluones es cero y la masa de los quarks sólo representa un cinco por ciento. El estudio dice que el 95 por ciento que falta proviene de la energía del movimiento y de las interacciones entre los quarks y gluones. Entonces, energía y masa son equivalentes.

Esta verdad descubierta por la ciencia hace pocas décadas, fue declarada por los *rishis* en los *Upanishads* – la esencia del conocimiento védico. La primera oración del *Isa Vasya*

Upanishad[151], escrita hace miles de años, declara *Isa vasyam idam sarvam* - ¡todo lo que existe es energía!

La materia es energía en vibración

La materia es realmente energía vibrando a diferentes frecuencias y manifestándose en varias formas. No podemos ver esta vibración con nuestros propios ojos, porque las frecuencias de vibraciones son muy altas. Es como cuando el movimiento es tan rápido que nuestros ojos no perciben el movimiento de los objetos como imágenes independientes. El ojo ve los objetos mezclándose entre sí continuamente.

De la misma forma, la vibración de la energía no puede ser percibida por el ojo. ¡Parece ser materia sólida! Energía en su forma bruta es materia, y materia en su forma abstracta es energía. El cuerpo es la manifestación abstracta de la mente sutil. La mente es la manifestación sutil del cuerpo abstracto. Una cosa importante que hay que entender aquí es que la percepción del mundo varía de persona en persona, porque el funcionamiento de la mente varía en cada uno.

Aún la interacción entre personas son interacciones de energía. Por ejemplo, un átomo que consta de un núcleo con una nube de electrones alrededor, puede compararse a un campo de fútbol. El núcleo es como un cacahuate en el centro del campo y la nube de electrones como el espacio vacío del campo. Otra comparación que encontré es: si quitaríamos todo el espacio entre todos los átomos en el planeta Tierra, la materia que quedaría ¡se reduciría a un cubo de azúcar!

Lo que vemos como materia sólida, como el campo de fútbol en este ejemplo, es realmente las nubes de electrones – inmensos espacios vacíos - interactuando entre sí. De la misma forma, nuestras interacciones y contactos con otras personas y objetos son también sólo interacciones de energía. Existe un intercambio de energía. Das un poco de tu energía a otra persona u objeto y recibes energía!

El mundo de posibilidades infinitas

Ahora, ¿cuál es el origen de la materia y de la energía? ¿Cuál es el origen del cuerpo y de la mente? ¿Desde donde nace la energía en todos los objetos? ¿Qué es entonces la realidad detrás del mundo que percibimos? Si no es posible ver la realidad a través de los sentidos, ¿cuál es la naturaleza de la realidad?

Esta pregunta se hizo en los Shiva Sutras, una escritura antigua védica. La esposa de Shiva, Devi, Le pregunta: "¿Cuál es la naturaleza de este universo lleno de maravillas?" Como respuesta,

[151] Isa Vasya Upanishad - Una de las grandes y más antiguas escrituras védicas.

Shiva le entrega 112 técnicas de iluminación, las cuales, cuando se practican, nos dan la respuesta ¡como una experiencia directa!

Esta pregunta acerca de la realidad nos lleva a un mundo más allá de la materia y la energía, más allá de las limitaciones del tiempo y espacio. Este es el mundo donde todas las posibilidades existen como semilla. Es la esencia y origen de todos los pensamientos y origen de eventos en el mundo material.

En este mundo del más allá, la lógica ordinaria no existe. La relación de causa y efecto tampoco existe. El acontecimiento de un evento no *causa* otro evento, pero se *correlaciona* con otro que sucede. Esta correlación no tiene dependencia con el tiempo y espacio. Entonces lo que llamamos semilla es el océano infinito de posibilidades desde las cuales las olas de eventos se elevan.

Toda la Existencia y todos sus eventos suceden como algo auspicioso sin causa, como olas que alzan en el océano. La Existencia es un océano de dicha y éxtasis. Desde la desbordante éxtasis sin causa, la ola de la Creación se eleva en el océano de la Existencia. Así sucede. La Divinidad, cuando juega con sus infinitas e innumerables manifestaciones y universos, se le llama sostenimiento. Dejando el drama y relajándose en Sí misma, se le llama disolución. La disolución, es el establecimiento dentro de lo Absoluto o estado *Parabrahma*[152]. Entonces, ¡sin razón lógica, el drama empieza de nuevo…! Esto continúa. Lo que vemos como resultado son los sucesos infinitos en el universo.

La Existencia es un océano de dicha y éxtasis.

La naturaleza verdadera

Presenciamos este drama extático sin causa de la Existencia, a través de nuestra propia percepción individual. Nuestra propia percepción reduce el hermoso suceso dentro de una realidad localizada. Cada individuo reduce este evento increíble a su propia realidad.

Algunos me preguntan: "Yo veo esta mesa. Todos aquí en el cuarto pueden verla. Entonces ¿cómo puede decir que esta mesa no es una realidad?" Entiende por favor que lo que ves como esta mesa aquí ¡no es lo mismo que está viendo otra persona! Cada persona en este cuarto ve esta mesa de manera diferente. Esa es la verdad. Es lo que les explico ahora.

Cuando observamos, lo hacemos a través de nuestros propios condicionamientos, o engramas.

[152] *Parabrahma* - Ser Supremo.

Mientras que la mente trate de percibirla, lo que se percibe no es la realidad máxima. Sólo un ser infinito puede percibir la Realidad exactamente como está sucediendo. Y no lo puede explicar en palabras porque las palabras no pueden describir lo que se encuentra más allá del tiempo y del espacio. El sólo puede decirte que esperes a que se vuelva tu propia experiencia. Por eso Shiva contesta no con filosofía pero con técnicas. Le da directamente técnicas para que Devi experimente la Realidad; la naturaleza del universo.

Déjenme explicarles este concepto basado en la idea de energía-materia. Ya vimos que la materia es realmente energía. La física clásica dice que el electrón es una partícula; sin embargo, la física quántica dice que es realmente como una onda. En realidad, el electrón tiene propriedad de ambos una partícula y una onda en situaciones diferentes. Los físicos han concluido ahora que el electrón tiene una naturaleza dualística como ¡"partícula-onda"!

El acto de observar colapsa la posibilidad en realidad

Por lo que el electrón es una partícula, ¿dónde se localiza el electrón? Porque es una onda, ¿cuál es el momento de la onda? La respuesta a estas preguntas nos lleva a un descubrimiento impresionante, que la partícula-onda puede ser una partícula o una onda o incluso *ambas* al mismo tiempo. Pero no se puede determinar ambos la localización y el momento del electrón al mismo tiempo, porque el acto mismo de observar la localización del electrón cambiará su momento y el acto mismo de determinar el momento del electrón cambiará su localización. Esto es lo que se conoce en ciencia como el Principio de Incertidumbre Heisenberg.

La partícula-onda es ambos una partícula y una onda al mismo tiempo hasta que se empiece el acto de observar. Este acto de observación puede ser conectado con nuestro acto de observar el sucedo "sin causa" de la Existencia. Cuando observamos, lo hacemos a través de nuestros propios condicionamientos, lo que llamamos engramas, o emociones y conclusiones preconcebidas y profundamente gravadas. El acto de observación de cada individuo toma el color de su propio condicionamiento o engramas. Basado en esto, él adapta el suceso de acuerdo a su propia experiencia de la realidad.

En el caso de la partícula-onda, el acto mismo de observación "colapsa" la onda-partícula a una partícula u onda. Esto nos lleva a un profundo entendimiento de que ambas posibilidades existen simultáneamente y que es el mismo acto de la observación que cambia la posibilidad a una realidad determinada.

Déjenme darles otro experimento científico que enfatiza como el mismo acto de medir distorsiona la hermosa realidad. Habrán escuchado del experimento de la doble rendija con luz.

En este experimento, un rayo de luz se dirige a una barrera con dos rendijas verticales. Del otro lado de la barrera se encuentra una placa fotográfica que se usa para registrar la imagen de luz después de pasar a través de la barrera.

Si una de las rendijas se abre, el patrón sobre la placa de fotografía es como se suponía: una sola línea de luz alineada con la ranura. Si las dos rendijas se abren, esperaríamos que las dos líneas de luz en la placa se alineen con las rendijas, pero lo que se observa son múltiples líneas de luz y oscuridad en varios grados. Este es el principio de interferencia donde los rayos de luz se comportan como ondas que interfieren entre sí mismas.

Ahora, si el rayo de luz se reduce lo suficiente para que en lugar de una fuente de luz proyectada o fotones alcanzando la placa, cada fotón alcanze la placa *individualmente*, entonces no debería existir interferencia y la placa debería mostrar un patrón de luz alineado con la rendija. ¡Pero resulta un patrón que todavía muestra interferencia!

¿Cómo es posible? Si sólo existe este fotón único, ¿con qué puede estar interfiriendo... más que él mismo? Se concluyó que cada fotón, no sólo atraviesa las rendijas, pero también simultáneamente toma todos los caminos posibles hacia el objetivo.

Para ver como ocurre esto, se hicieron algunos experimentos para localizar el trayecto de fotones individuales. Pero lo que pasó fue que las medidas de alguna forma distorsionaban el trayecto de los fotones. Del momento que se intentaba observar, sólo se registraban dos líneas brillantes alineadas con las rendijas en la placa fotográfica. Si no se intentaba medirlo, el patrón volvía a mostrar múltiples líneas de luz y oscuridad.

El acto mismo de observación cambia la posibilidad en una realidad determinada.

Entiende: cada fotón se mueve simultáneamente en muchos trayectos. Pero un esfuerzo para medir los trayectos causa que colapse en un trayecto único. De la misma forma, nuestro esfuerzo por percibir las crecientes infinitas del océano de la Existencia causa que aparezca tal como lo percibe nuestra mente limitada.

Una vez un estudiante le preguntó a un maestro Zen: "¿Cuál es el camino?" El maestro respondió: "La vida diaria es el camino." El estudiante preguntó: "¿Se puede estudiar?"

El maestro dijo: "Si intentas estudiarlo, estarás muy lejos de él." El estudiante dijo: "Si no trato de estudiarlo, ¿cómo puedo conocer el camino?"

El Maestro dijo; "El camino no pertenece al mundo de la percepción. Tampoco pertenece al mundo imperceptible. La percepción es una desilusión y no percibir no tiene sentido. Si quieres alcanzar el camino verdadero más allá de las dudas, quédate libre como el firmamento mismo. No lo nombres ni bueno ni malo."

La fisiología de la percepción

Empecemos con lo que sucede realmente a un nivel físico cuando percibimos algo.

Cuando se percibe la realidad física, las varias partes del cerebro muestras un cambio en la actividad neurológica mientras las neuronas, las cuales son los constituyentes básicos de nuestro sistema neurológico, trabajan en sincronismo. Eso resulta en que los patrones visuales caóticos son percibidos como formas específicas. Así es como se percibe el estimulo de cada uno de los sentidos, como experiencias particulares de sonido, tacto, olfato, gusto o vista.

Si ahora retrocedemos un poco, puedes ver que antes de la observación o la percepción, ambos el mundo como tú, lo observado y el observador, existían en un estado de actividad dinámica y caótica. El acto de la percepción cambia ese estado caótico a un cierto orden que se convierte en ambos lo que se ve en el mundo exterior y el proceso de ver en el observador al mismo tiempo (tal como la actividad en el sistema nervioso). Al momento de ver, la probabilidad de lo que se ve colapsa a una forma específica.

En el Bhagavad Gita, Krishna, el señor y maestro, elige darle a Arjuna la experiencia de la forma cósmica de Krishna. Hasta entonces, Arjuna había visto a Krishna sólo como un hombre de 6 pies de altura, como su hermoso amigo. Pero a la petición de Arjuna, y después de que Krishna ve que Arjuna está listo para recibir la experiencia de la forma cósmica, Él decide dársela. Arjuna entonces ve a Krishna como una manifestación de todo el cosmos, en todo su caos aparente.

Él exclama: "¡O Señor! Puedo ver todos los dioses y deidades en Su cuerpo. Puedo ver todos los sabios y las serpientes divinas. O Señor del Universo, puedo ver muchos brazos, estómagos, caras, ojos y Su forma ilimitada. O Forma Universal, no puedo ver Su principio, medio o fin."

Arjuna, no puede soportar la experiencia porque pierde su control intelectual sobre las cosas. Le suplica por el equilibrio, significando que quiere que su mente este bajo su control intelectual de nuevo. Quiere saber la causa y efecto de las cosas y sentir que están bajo su control, porque la experiencia lo arranca de su percepción misma de la lógica de causa y efecto.

Mientras que la lógica causa y efecto está bajo tu control, ¡sientes que estás percibiendo la realidad! Tu ego es fuerte y firme. Pero el momento que se sacude la lógica, sientes tremendo miedo. Sientes que eres una simple gota en el océano. Lo que Arjuna ve es la Realidad absoluta, pero él tiene miedo de esa misma Realidad, porque no concuerda con su lógica. Le suplica volver

al estado inicial de percepción a través de sus cinco sentidos solamente, a través de su identidad sólida, de su propio ego sólido.

La percepción del tiempo-espacio

Vamos a analizar que es el espacio.

Los mundos en 1D, 2D y 3D

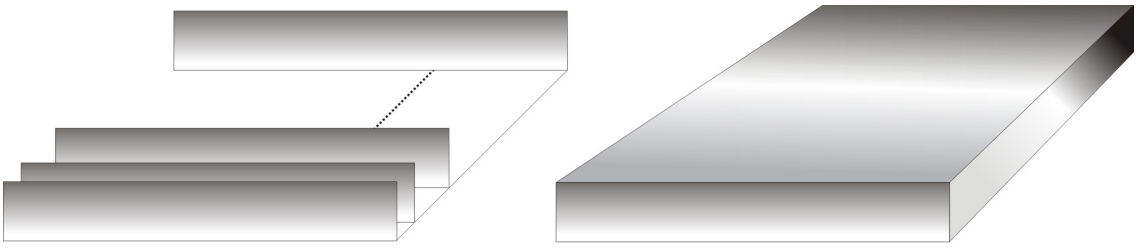
Toma un elemento básico, un punto, un objeto de una dimensión. Cuando un punto se extiende en una dirección, forma una línea.

Punto Puntos trazando una línea Línea

Ahora, vamos a trazar el movimiento de una línea, un objeto de dos dimensiones. Si se mueve en la misma dirección como está, claro sigue siendo una línea. Si se mueve en cualquier otra dirección, traza una superficie o un plano.

Línea Línea trazando un plano Plano-objteto de 2D

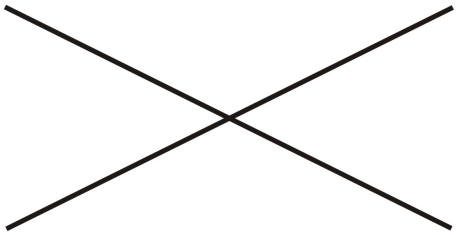
De la misma forma, si una superficie o un plano se mueve en dirección no contenida en si mismo, trazará un sólido, un objeto de tres dimensiones.



Plano trazando objeto sólido en 3D Objeto sólido en 3D

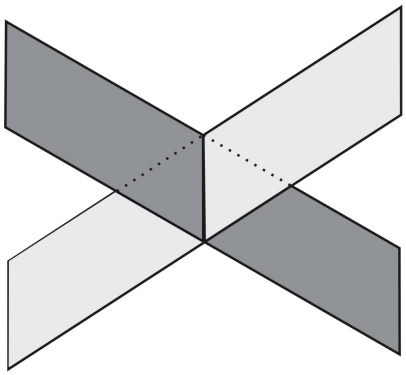
Entonces, una línea es un número infinito de puntos. Una superficie es un número infinito de líneas. Un sólido es un número infinito de superficies. Al igual, nos podemos imaginar un espacio de cuatro dimensiones como un número infinito de espacios de tres dimensiones.

Ahora, así como construimos las dimensiones más elevadas desde una dimensión más baja, podemos también ver las dimensiones bajas como partes o secciones de un espacio de dimensión superior.



Un punto - Intersección de dos líneas

Por ejemplo, un punto es la intersección de dos líneas. Entonces un punto es una sección de una línea.



Línea – Intersección de dos planos

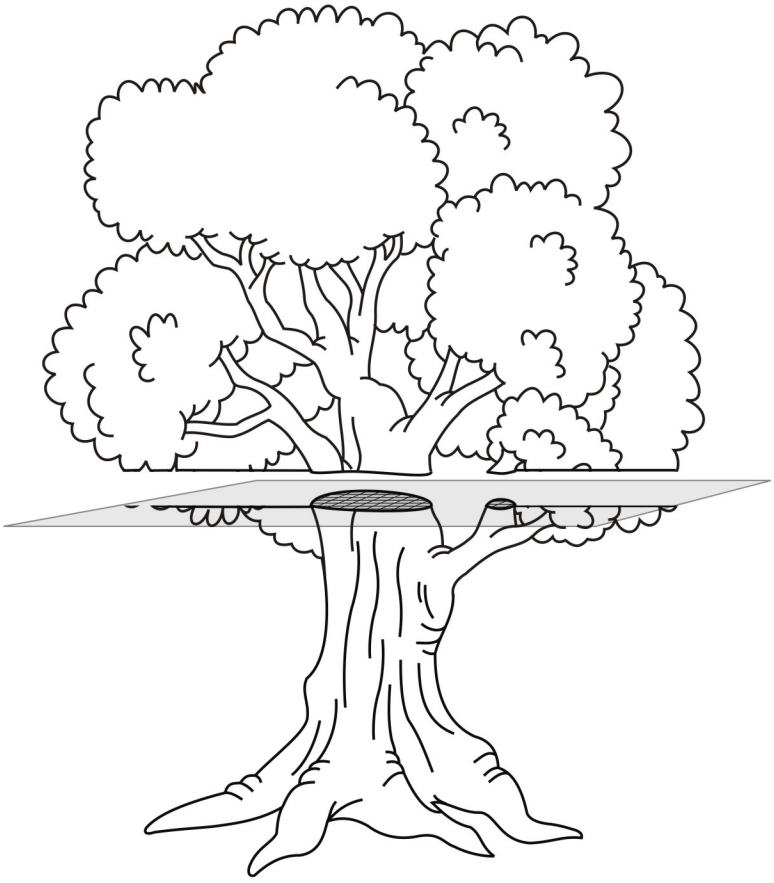
Una línea es una sección de una superficie. Una superficie es una sección de un sólido.

Ampliando esto, podemos decir que un sólido es una sección de un cuerpo de cuarta dimensión. Nuestro espacio tridimensional es una sección de un espacio de cuatro dimensiones. P.D. Ouspensky[153], en su libro *Tertium Organum*, lo explica de forma hermosa. Expandió diciendo

[153] P.D.Ouspensky – Filósofo ruso, matemático y estudiante del Maestro iluminado George Gurdjieff.

que muchos cuerpos tridimensionales separados, como los humanos por ejemplo, pueden ser realmente secciones o partes de un cuerpo de cuatro dimensiones

Él lo explica con un ejemplo sencillo. Suponiendo que un plano horizontal intersecta lo alto de un árbol, paralelo a la superficie de la tierra. Ahora, en este plano, la sección de ramas parecen estar todas separadas, sin conexión entre sí. Pero desde un espacio tridimensional, podemos ver que ellas son secciones o ramificaciones de un solo árbol.



Un árbol de 3D visto en un plano de 2D aparece como círculos separados.

El mundo de cuatro dimensiones del espacio-tiempo

En nuestro mundo de cuatro dimensiones, las máximas dimensiones en el espacio pueden ser sólo tres. Podemos llamar esta cuarta dimensión, tiempo. Entonces, la cuarta dimensión del mundo puede ser vista como un continuo espacio-tiempo. Se puede decir que el tiempo es la cuarta dimensión del espacio.

Entendemos el tiempo en tres formas: pasado, presente y futuro. Pensamos que el pasado ya se fue y que no existe más. El futuro no ha sucedido, por lo tanto tampoco existe. El presente sucede como la transición de un futuro inexistente a otra no existencia, el pasado.

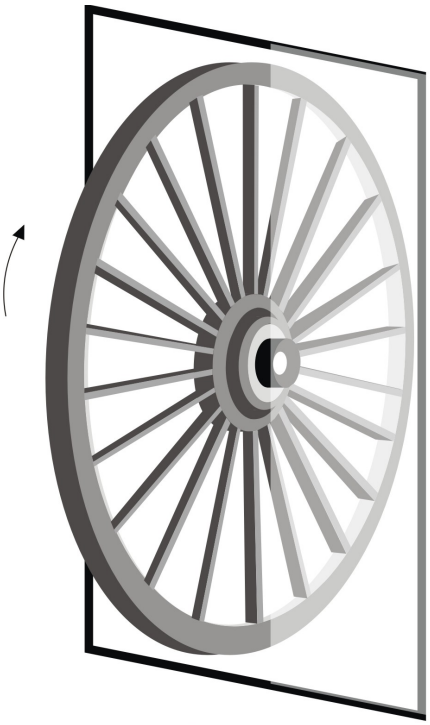
En el mundo tridimensional, vemos que las secciones del árbol que parecieran separadas en el mundo de dos dimensiones, están realmente unidas en la tercera dimensión. De la misma forma, si nos imaginamos una conciencia que pueda elevarse encima del plano de la vida, esta consciencia puede ver también la continuidad en la cuarta dimensión del tiempo; pasado, presente y futuro existiendo simultáneamente. Esta conciencia ve los sucesos y eventos simultáneamente, los cuales para una consciencia ordinaria se ven como eventos distintos, separados por periodos de tiempo.

Un cuerpo de tres dimensiones, moviéndose en el tiempo, traza un cuerpo de cuatro dimensiones. A través del tiempo, podemos ver el movimiento al crecer de niño a jóven, a adulto y luego a persona mayor. Pero no podemos ver o sentir esta "cuarta dimensión del cuerpo", debido a nuestra percepción limitada. Estando en el mismo mundo tridimensional, sólo vemos una sección del cuerpo de cuatro dimensiones, lo cual es el cuerpo tridimensional. Es como una sola foto de una serie en un rollo de película.

Para entender como se percibe un mundo de cuatro dimensiones en una forma tridimensional, vemos primero como se percibe un suceso tridimensional en un mundo de dos dimensiones.

Suponiendo que estás en un mundo de dos dimensiones, el mundo de planos y superficies. Tu vida, tu percepción está restringida a ese plano, como una pared vertical. Ahora, imagina una rueda, con cada uno de sus ejes pintados de diferentes colores, girando perpendicular al plano en el cual vives.

¿Cómo percibirás el movimiento de esta rueda? Cuando un eje de la rueda intersecte el plano, verás una línea de un cierto color en la intersección del plano y de la rueda. Después de que pase un eje, habrá una pausa cuando no verás nada. Luego, el siguiente eje de un color diferente pasará por el plano. Ahí, percibirás el movimiento de la rueda como líneas de colores diferentes sucediendo a intervalos regulares de *tiempo*.



Una rueda girando en 3D, visto en un plano de 2D, parece como líneas apareciendo a intervalos regulares.

Esto es lo que sucede: la percepción limitada en un mundo de menor dimensión está cambiando la percepción del espacio ¡a un fenómeno en el *tiempo*! Porque ves solamente dos de las tres dimensiones del espacio, percibes la tercera dimensión sólo cuando se manifiesta en tu plano a través del tiempo. Por lo tanto, no ves su relación con tu espacio de dos dimensiones, y lo llamas un fenómeno en el tiempo.

La percepción limitada en un mundo de menor dimensión está cambiando la percepción del espacio ¡a un fenómeno en el *tiempo*!

Ahora, imagina que cuando un eje verde pase través del plano, simultáneamente otro fenómeno independiente sucede, digamos un perro ladra. En el mundo de dos dimensiones, se notará una correlación entre la aparición de la línea verde y el sonido del perro ladrando, ¡pero en realidad no hay!

No es posible para un ser de dos dimensiones creer que puedan existir sucesos fuera de su plano de percepción. Eso significa que para entender el mundo tridimensional, no puede estar en la conciencia del mundo de dos dimensiones, tiene que elevarse a la conciencia tridimensional. De

la misma forma, para entender el mundo de cuatro dimensiones, tenemos que estar en la conciencia de cuatro dimensiones.

¿Es posible? ¿Es posible para nosotros ir más allá de la percepción de los sentidos, los cuales nos dan una visión de sólo tres dimensiones? ¿Podemos realmente ver la realidad en lugar de vislumbres de realidad como fenómenos en el tiempo? La respuesta es SÍ.

A través de investigaciones y desarrollo a fondo, los místicos y los sabios del Oriente han descubierto que es posible entender la Realidad tal como existe y experimentarla también. Esto puede suceder como un modo natural de vida, no sólo como un suceso fortuito. Esta experiencia ha sucedido en ellos.

A través de la meditación, es posible para nosotros experimentar el mismo estado de consciencia.

Una bella historia Zen:

Una vez, dos soldados estaban viendo una bandera que ondeaba en el aire. Uno de ellos dijo: "La bandera se esta moviendo." El segundo dijo: "No, es el viento que está moviendo."

Un maestro Zen que pasaba por ahí vio que discutían. Los soldados le pidieron al maestro que los ayudará a resolver tan serio problema.

Uno de los soldados le preguntó al maestro: "Yo digo que la bandera se está moviendo, pero él dice que el viento está moviendo. ¿Quién está correcto?"

El maestro dijo: "Ninguno es correcto. Sólo la consciencia está moviendo."

Hasta ahora, la realidad que sentimos todos los días de nuestra vida también es una realidad "virtual". Es sólo una percepción de las cosas separadas en espacio y tiempo. Si ves profundamente, puedes observar como nuestra percepción del mundo en sí es cuestionable. Desde cualquier calidad de conciencia estamos viendo, ESO, aparece como nuestra realidad, pero no como la Realidad absoluta.

La Realidad consta de once dimensiones

Pensamos que vivimos en un mundo tridimensional de espacio y la cuarta dimensión de tiempo. Sin embargo existen once dimensiones. Las dimensiones fundamentales son lo largo, lo ancho, la profundidad, el tiempo y la consciencia. Las dimensiones superiores son combinaciones de estas dimensiones fundamentales.

Por ejemplo, un palo de madera tiene largo, ancho y profundidad. Esta en el tiempo y espacio. Ahora, si mantenemos lo largo y lo ancho y quitamos la profundidad, el palo se verá pero la mano pasará a través del palo. Puedes también mantener la profundidad y quitar lo largo y lo ancho. Entonces nada se verá, pero la mano topará con algo si tratas de pasarla a través de él.

De esta forma, hay varias combinaciones que nos llevan a las once dimensiones que conforman el universo. Cuando estás en un plano arriba de las cuatro dimensiones de espacio-tiempo que percibes actualmente, puedes ver las once dimensiones, puedes ver la Realidad como los seres iluminados.

Caos es orden – orden es caos

Sea la energía en el átomo o la energía en el cosmos, existe un gran caos en el juego de la energía. Dentro de este caos, existe un orden que ni siquiera te puedes imaginar.

Caos es energía

Cualquier cosa en caos es salvaje y energética. Todo lo que tiene orden es aburrido.

Cualquier regla limita la libertad, reduce la energía. Cualquier norma nos limita y nos baja la energía. Aún en tu casa, si alguien te dice, “no te sientes en ese lugar”, sentirás ganas de sentarte sólo en ese lugar. Pero, hasta que se haga la regla, ¡ni siquiera pensarás en sentarte ahí!

Aún el hábito de fumar se mantiene por la satisfacción mental muy sutil de que eres salvaje, que no tienes ataduras. Si te examinas con cuidado, entenderás que casi todos tus gozos vienen sólo cuando rompes una regla, ¡cuando eres caótico!

El caos es orden

Toda la Existencia es caos. Tantos planetas están en movimiento en el universo. ¡No hay señales de tráfico o policías o anuncios! Pero aún así, los planetas se mueven en orden hermosamente. De la misma manera, en la física cuántica, los elementos más pequeños ni siquiera son partículas; son ambas partículas y ondas, y una multitud de probabilidades. Pero existe orden dentro del caos.

Si el universo fuera caos sin orden, se dirigiría hacia la destrucción. El “caos en orden” es lo que llamo “inteligencia cósmica”.

Tuve la oportunidad de conocer al Dr. Charles Townes, físico laureado con el premio Nobel, quien es conocido por su trabajo sobre el láser y maser. De forma muy bella, me dijo: “Siento que todo el universo es algo especial, todo el universo es un ser espiritual. Tiene su propia inteligencia. Aunque no pueda comprobarlo con meras palabras, siento que es un ser inteligente y espiritual”.

Todo el universo es un ser espiritual.

El cosmos no es sólo una fuerza. Es “fuerza más inteligencia”. Responde a nuestros pensamientos, a nuestras oraciones, a nuestro ser, porque es inteligencia.

Una vez alguien le preguntó a Buda: “¿Quién es el creador del universo?”

Buda respondió: “El mismo universo es su propio creador.”

Si el creador y lo creado son dos entidades separadas, significa que el creador es inteligente y lo creado no lo es. El cosmos mismo es el creador porque tiene su propia inteligencia. El cosmos es una energía viva. Tú estás sentado dentro de una energía viviente.

Creer que el mundo es sólo materia es el error básico. Esta creencia es la raíz de todo el terrorismo y violencia en el planeta Tierra. Mientras creamos que el universo es simple materia sin vida, creará más y más sed de poder.

El mismo universo es su propio creador.

Sólo cuando nos demos cuenta que el universo tiene su propia inteligencia, cuando realizemos que el universo es un ser spiritual, sólo entonces la semilla de la paz será sembrada. Sólo cuando entendamos que hay respuesta a nuestros pensamientos, nuestra manera de vivir será recompensada, nuestras oraciones escuchadas, existe una fuerza viviente inteligente y existe un orden en el caos, sólo entonces podemos trabajar para la paz, plenitud y la espiritualidad. Entonces, en lugar de tratar de poseer o expandir nuestros límites o fronteras, trataremos de expandir nuestra conciencia. El momento que empecemos a creer o confiar en que el universo es “inteligencia”, podremos relajar sencillamente y confiar en Él.

El orden es Caos

Hay una hermosa historia Zen:

Un discípulo va a un maestro Zen y le pregunta: “Maestro, por favor explíqueme ¿cómo empezó, cómo viajó en su camino y cómo obtuvo la experiencia máxima?”

El maestro le dice: “Cuando empecé, una montaña era una montaña, un río era un río, y un árbol era un árbol. Cuando estaba en mi camino, la montaña no era una montaña, el río no era un río y el árbol no era un árbol. De nuevo, cuando lo logré, la montaña es una montaña, el río es un río, y el árbol es un árbol.”

Antes de lograrlo, aún cuando crees que eres extraordinario, eres ordinario. Después de lograrlo, aunque seas extraordinario, entiendes que eres ordinario.

No eres un simple cuerpo. Ni sólo un microcosmo. Eres el macrocosmo en forma miniatura. Te das cuenta que eres lo máximo, un océano infinito de energía potencial así como el universo.

Sólo cuando descubras la consciencia cósmica en tu cuerpo, el macrocosmo en tu microcosmo, te volverás realmente ordenado, aprenderás como ser ordenado sin reducir tu energía. Mientras estés tratando de volverte ordenado, sólo reprimirás tu energía, y reprimirás también a los demás.

Primero, cuando descubras el orden en el caos, te volverás un ser espiritual, experimentarás el amor y la plenitud. Cuando entiendas el caos en orden, te convertirás en un ser compasivo. Cuando veas el orden en el caos, experimentarás la experiencia del amor, la dicha. Cuando entiendas el caos en el orden, expresarás la expresión del amor, lo cual es la compasión.

Observador-Observado-Observando

Observamos dos cosas en el proceso de "observar": el observador y el objeto observado. Realmente ¿qué sucede en el proceso de observar? (Aunque usamos el ejemplo de los ojos, aplica con los otros sentidos.)

Desde el observador, la consciencia salta continuamente a lo observado, porque no puede relajarse dentro del observador. Por su intranquilidad, le da vida a lo observado.

El salto continuo que sucede entre el observador y lo observado–desde el observador a lo que se observa, desde lo que se observa al observador, de nuevo del observador al observado, y de nuevo del observado al observador – eso es *OBSERVANDO*.

Cuando el observador no está pleno dentro de sí, empieza a estar intranquilo – y brinca. Cuando brinca, da vida a lo que se observa. Porque da vida a lo observado, el proceso de brincar se convierte en *OBSERVANDO*.

Lo observado **Observando** **El observador**

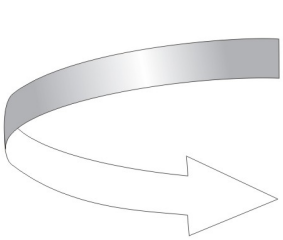
Existen dos maneras de dejar este proceso de estar observando. Se tiene que dejar o el observador o lo observado para poner un alto al proceso de estar observando.

Cuando se deja lo observado, pierde poder sobre el observador. No hay caso de brincar, porque no hay nada para ser visto. Cuando no hay lugar para brincar, el observador relaja dentro del sí mismo, entonces el estar observando no sucede más. Cuando el estar observando no sucede, el observador está iluminado.

Una persona que deja de brincar por medio de dejar "lo que se observa", es un renunciante, un *sannyasi*. Él deja todos los deseos de ver cosas, de creer que cualquier objeto observado por los sentidos tiene valor. Lo observado se vuelve sin interés, entonces la acción de brincar para. Se ilumina a través de la renuncia. Esto es conocimiento verdadero del Ser – *gnana*[154].

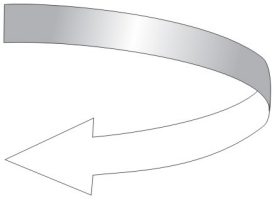
En el camino de *gnana*, el observador experimenta desapego y se vuelve un testigo de la vida. Trata de descubrir la Realidad de esta forma. El objetivo principal es desarrollar un agudo y puro intelecto a través del cual la Realidad puede ser experimentada.

Lo observado se disuelve



El observador se relaja dentro de sí mismo

Lo que se observa



El observador se disuelve en lo observado

[154] *Gnana* - Conocimiento.

Por otro lado, cuando el observador mismo se abandona, lo que queda es lo observado, y de nuevo, para el brincar entre el observador y lo que se observa. Se ve la Realidad. El observador se ilumina a través de la devoción o *bhakti*[155].

Cuando la identidad del observador se abandona, se disuelve en lo que se observa, nace una gran devoción hacia la Existencia. Todo se vuelve una manifestación emocionante de la Existencia para él. Su identidad no existe más. Se sumerge dentro de la misma Existencia. Por eso los santos e iluminados como Meerabai[156] de la India, quien tomo el camino de *bhakti,* estaban en trance todo el tiempo, fundidos en la consciencia de Dios, olvidándose de su propia identidad. Meerabai simplemente cantaba en adoración a Dios, andando por las calles sin consciencia de sí misma.

Entonces, de alguna forma, se tiene que abandonar sea el observador o lo que se observa. Sólo entonces el brincar entre el observador y lo observado dejará de suceder. Cuando para el brincar, el proceso de estar observando para también.

Sea que estés pegado al observador o a lo que se observa, pégate completamente ¡y te iluminarás! Si estás brincando entre el observador y lo observado, sin relajarte en ninguno de los dos, estás bajo la ilusión de una existencia separada entre el observador y lo que se observa. Este brincar es lo que se manifiesta como tu observación individual.

Cuando la frecuencia de lo observado es mayor a la del observador, entonces el observador puede ser manipulado por lo que se observa. Cuando la frecuencia del observador es mayor a la de lo observado, entonces lo que se observa puede ser manipulado o cambiado por el observador.

Consciencia colectiva

No estamos desconectados ni somos islas separadas como lo pensamos. Tal vez en la capa física, parecemos como islas individuales. Pero sea que nos guste o no, que lo aceptemos o no, lo queramos o no, estamos interconectados con la conciencia colectiva.

Es algo así como: si la comida esta envenenada, sólo la persona que come sufrirá, no todos. En este caso, puedes pensar que eres un individuo. Pero en cuando vamos a un nivel más sutil de la Existencia, puedes ver nuestra conectividad con más claridad. Por ejemplo, si el aire se contamina, quienquiera que lo respire sufrirá, aún si ellos están a larga distancia uno del otro.

---

[155] *Bhakti* - Devoción.

[156] Meerabai - Princesa de Chittor, poeta y cantante mística, devota de Krishna, quien fue maltratada por su marido por la razón de su devoción a Krishna.

Esta conexión es al nivel de la respiración. Esto significa que en una capa de energía más sutil, la distancia entre nosotros reduce.

Aún más que el nivel físico y el nivel de la respiración, estamos conectados más cercanamente al nivel mental. Cuando digo el nivel mental, quiero decir al nivel de los pensamientos. Nuestros pensamientos nos afectan no sólo a nosotros sino a todos los que nos rodean y más allá. Tus pensamientos son más infecciosos que un resfriado. En verdad, la gente puede escapar de tu resfriado, pero no pueden escapar de tus pensamientos.

Si la mente de un individuo esta contaminada, no sólo ese individuo, pero un grupo mucho más grande sufre.

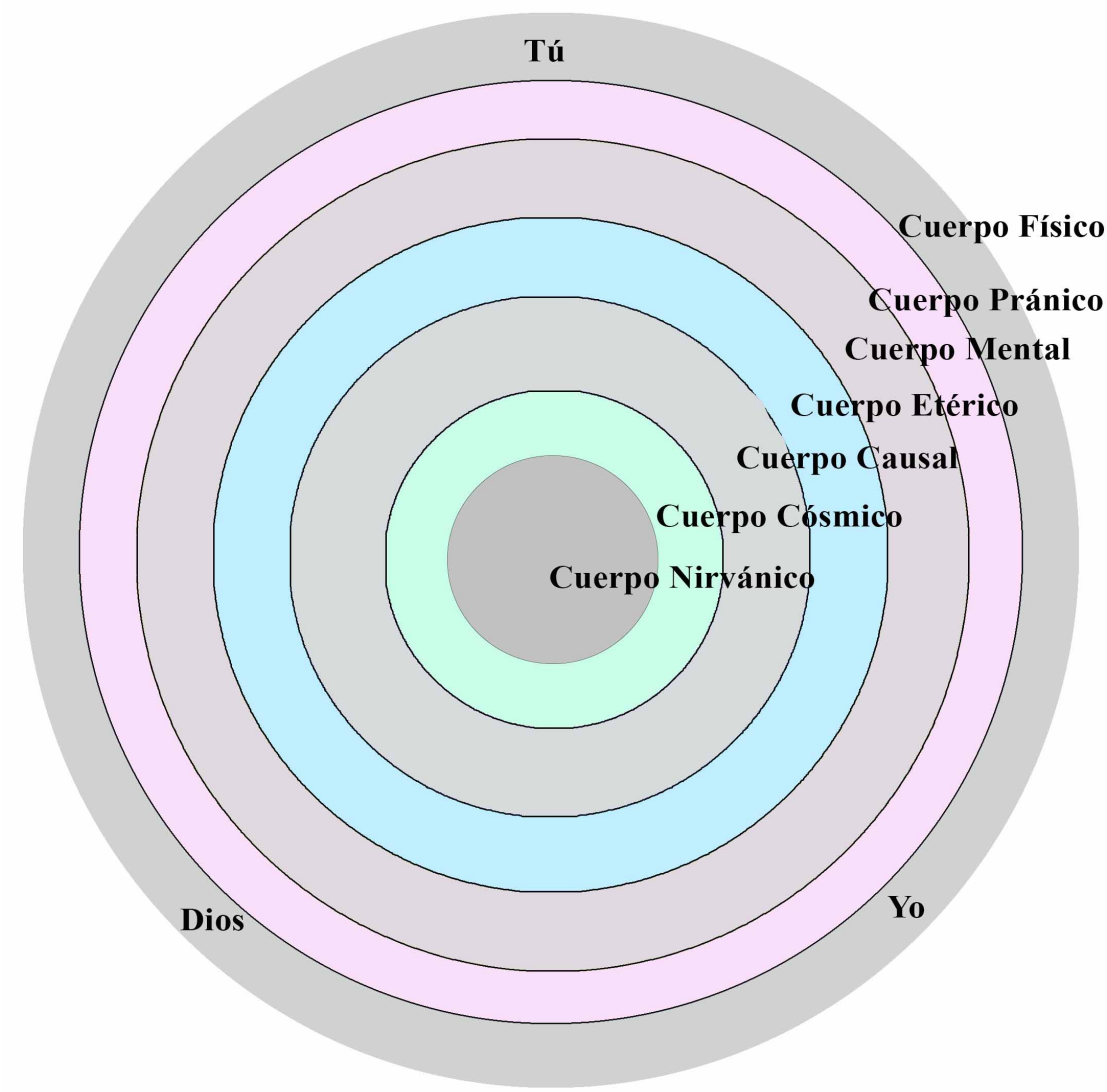
Por ejemplo, si una persona que tiene una mente perturbada se sienta como líder de una ciudad, toda la ciudad es afectada por las decisiones que él toma. Su pensamiento perturbado resultará en decisiones erróneas y por lo tanto será dañino para toda la ciudad.

Tomando un paso más, si una visualización corrompida lleva a una acción particular, la acción puede tener tremendo impacto sobre una gran población, no sólo sobre la persona con la corrupción.

Por ejemplo, tomemos el caso de la bomba atómica. Es tan solo una "visualización" de la teoría nuclear. La base de la bomba nuclear puede encontrarse en la famosa fórmula de $E= mc^2$, descubierta por el físico, Albert Einstein. Pero la visualización corrompida de esta fórmula llevó a la perturbación de todo el planeta Tierra. Ahora todos somos amenazados por esta única teoría, por esta sola invención. Hoy en día, el planeta Tierra tiene suficientes armas atómicas como para destruirse 700 veces, una y otra vez.

Sólo ve el diagrama aquí. Trataré de explicar la verdad basándose en este diagrama.

Estos siete círculos representan las siete capas de energía en nosotros. La primera capa es el cuerpo físico, el cuerpo que sientes como tus manos, piernas, etc. La segunda capa es el cuerpo *pránico*, el cuerpo en el cual tu *prana* o energía de vida o respiración circula. De esa forma, existen siete capas de energía que forman el total de tu cuerpo, con el cuerpo físico siendo una de estas capas.



Ahora, en la capa física, tú, Dios y Yo pueden ser representado como tres puntos diferentes en el círculo. En el nivel físico, la distancia entre nosotros es mayor.

Una vez que te vuelves consciente y te das cuenta de que formas parte de la conciencia colectiva, no sufrirás.

Si vas un poco más adentro al nivel *pránico*, la distancia entre nosotros reduce. Si vas todavía más profundo al nivel mental, la distancia se acorta aún más. Cuando vas más y más profundo, finalmente se funde en uno. Puedes ver que en lo más profundo de todas estas capas, Dios, tú y Yo somos uno. No existe distancia. Esta es la Verdad aún al nivel más abstracto. Es sólo tu percepción que te hace pensar que somos entidades separadas.

Una vez que te vuelves consciente y te das cuenta de que formas parte de la conciencia colectiva, que no tienes identidad individual, que no tienes un ego separado, entonces no sufrirás.

Coincidencia de pensamiento

Si has observado una manada de peces nadando o el vuelo de los pájaros juntos, observarás una sincronía en sus movimientos. Puede haber cientos de pájaros volando juntos en formación de "V", pero cuando tienen que cambiar de dirección, todos lo hacen al mismo tiempo, ¡sin confusión o retraso! Los científicos han tratado de entender como es posible. Hasta los estudios sobre insectos y animales que han mostrado que cuando se enfrentan con el peligro, su respuesta es tan rápida que no se puede explicar por ningún método normal de comunicación.

Un experimento muy interesante se llevó a cabo para estudiar el poder de los pensamientos sobre los perros. A los dueños de los perros se les pedía que salierán de la casa sin intención de ir a ningún lugar en particular. Después de dejar la casa, se les dio instrucciones para que fueran a lugares específicos y entonces a un cierto tiempo, se les pedía que regresarán. Se notó que en el momento que el dueño empezaba a regresar a casa, casi siempre al mismo tiempo, el perro iba a la puerta y esperaba a su dueño.

En un enorme tsunami que estremeció las islas Andaman y Nicobar de la India, se observó que antes que llegará el tsunami, todos los animales, incluyendo los grandes como los elefantes, se habían ido a superficies elevadas, seguros lejos del océano. En muchas ocasiones, los animales e insectos han estado alertas de un terremoto minutos antes que suceda. ¿Cuál es la diferencia entre los animales y nosotros? ¡Es por su conexión con la naturaleza! Estar en tono con la naturaleza nos habilita a sentir las señales de la naturaleza. En el caso de los humanos, debido a nuestra falsa identidad y el ego, hemos perdido contacto con la naturaleza y nos hemos vuelto insensibles a las señales directas que nos envía la naturaleza.

Conectar con la inteligencia superior

Existen muchos casos en la historia donde varios descubrimientos ocurrieron al mismo tiempo por gente en diferentes partes del planeta que ni siquiera se conocían entre sí. La razón es que las ideas están flotando en la conciencia colectiva. Es así: hay cientos de ondas electromagnéticas en el aire, pero tu televisión selecciona sólo las ondas de frecuencia a las cuales está sintonizada. De la misma forma, la mente que está lista y esperando por las ideas que flotan se sintoniza y ¡convierte su potencialidad a una realidad!

Así como el universo nos da muchas pruebas de su existencia como un sólo Ser, podemos encontrar pistas en la naturaleza acerca de la naturaleza de la realidad. En una serie de experimentos en 1920, se observó que no importaba la porción de cerebro que se le quitaba a una

rata, la rata todavía retenía su memoria de cómo ejecutar ciertas tareas complejas que había aprendido anteriormente a la cirugía. El cerebro de la rata realmente mostraba memoria "holográfica". Los científicos propusieron que las memorias no están codificadas en las neuronas, pero en un patrón de impulsos nerviosos que se entrecruzan en el cerebro, de manera similar a como se forma un holograma con varios patrones de luz láser entrecruzándose. Esto puede explicar como el cerebro humano puede guardar hasta diez mil millones de bits de información en el cerebro, ¡el cual es del tamaño de dos puños!

El universo es un holograma y somos parte de ese holograma. En un holograma, aún si se divide, cada parte refleja la totalidad del holograma. Así mismo, nosotros reflejamos la totalidad del universo. El universo no es un conjunto de materia viva y muerta. Es un Todo enorme e interconectado. Tu estás conectado con los seres que te rodean, los árboles, animales, pájaros, rocas, así como con los planetas, estrellas y galaxias en el universo. Si lo percibes o no depende del plano de conciencia desde donde percibes el todo.

La Paz Global Empieza Contigo

Cuando nos damos cuenta de nuestro papel en el esquema Existencial, no podemos sentirnos separados de los demás. Nos sentimos separados solamente cuando estamos inconscientes de nuestro papel, cuando estamos inatentos.

El tiempo ha llegado para crear una masa crítica de seres iluminados en el planeta Tierra. Solamente creando más y más gente que esté despierta, qué esté iluminada, se podrá erradicar la influencia colectiva de la negatividad individual. Todas las calamidades alrededor del mundo son creadas solamente por seres humanos inconscientes. El calentamiento global, SIDA, terrorismo por religiones, fanatismo, tantas armas nucleares, todo es el resultado de esa negatividad. Hoy en día, nos enfrentamos a tantos peligros, que a menos que creemos una sociedad iluminada pacífica, feliz y dichosa, no podremos preservar este hermoso planeta Tierra.

Mi misión es crear una sociedad pacífica, feliz, dichosa, conciente e iluminada.

Paz Global – subproducto de la Felicidad individual

Pensamientos contradictorios

Actualmente, la mayoría de nosotros estamos atrapados en un pleito con nosotros mismos. Estamos atrapados en una red de pensamientos contradictorios y de deseos. Nuestros pensamientos y palabras son tan poderosos, pero aún así los usamos con indiferencia.

Por ejemplo, digamos que tienes dolor de cabeza, ¿qué haces? Te dices: "¡Cómo quisiera que se me quite este dolor de cabeza!" No te das cuenta que cada palabra conlleva el poder del deseo y de manifestarse. Al decir esas palabras, das tanto poder a las palabra 'dolor de cabeza' como le das poder a las palabra 'que se me quite'. Esto es lo que quiero decir por 'pensamientos contradictorios'. Por tu propio pensamiento, contradices el deseo original. Aún cuando la intención es positiva se encuentra en medio de la pelea, el dilema de tus propios pensamientos y palabras. Entonces te preguntarás: "¿Cómo deshacerme de este dolor de cabeza?" Solo di: "Qué se sane", ¡eso es todo!

Cuando infundimos pensamientos sanadores en nuestro sistema una y otra vez, damos poder a las palabras y pensamientos positivos. Se llegan a grabar en la memoria de los músculos. Entonces en los momentos de baja energía o depresión, estos pensamientos sanadores llegarán automáticamente a nuestro espacio interior y nos levantarán el ánimo.

La paz individual por su naturaleza afecta el mundo.

Una bella historia sobre la vida de Buda:

Devadatta, un primo de Buda, se incorporó a la orden de monjes de Buda. Él tenía hambre de poder y estatus. Él quería llegar a ser la cabeza de la orden de monjes. Pero Buda no iba a permitir a una persona tan inmadura, que iba sólo tras el estatus en lugar de la iluminación, guiar su misión. Entonces Devadatta, guardó sentimientos de celos hacia Buda y hasta hizo varios intentos para matarlo.

Una vez, Devadatta persuadió al que cuidaba los elefantes, para que soltara un fiero elefante en el camino de Buda. El elefante fue intoxicado y fue soltado en las calles por donde Buda solía caminar. El elefante enloquecido corrió salvajemente. En pánico, la gente corría en todas direcciones.

El elefante vino hasta Buda. Buda siguió caminando, irradiando la paz y la calma, aún cuando enfrentaba el peligro. Su dicha y paz, no era afectada en lo mínimo por la amenaza del elefante salvaje. El elefante vino apresuradamente hacia Buda con una furia loca. Una vez que lo alcanzó, inmediatamente se calmó. Su naturaleza salvaje simplemente se disolvió ante la presencia iluminada de Buda. Buda le tocó la frente al elefante y le dio unas palmaditas gentilmente. Calmado ya por las caricias, el elefante doblo las rodillas y le hizo una inclinación a Buda.

¡La gente que observaba toda la escena, simplemente estaba estupefacta!

Mi misión es crear una sociedad pacífica, feliz, dichosa, consciente e iluminada.

Las ondas de energía dichosa irradiando de una persona en paz, simplemente y naturalmente alcanza la gente, animales, árboles, rocas y todo los que se encuentra en su alrededor.

No tenemos que hacer nada para tener un mundo feliz y dichoso. Simplemente cambia tu centro de atención. Cuando ves una película de horror, tu mundo estará lleno de miedo. Pero si cambias el canal a uno de comedia por ejemplo, ¡podrás observar como cambia tu mundo!

Cuando ocurre el despertar interno, emociones más elevadas se manifestan. Todo se resume a tu propia experiencia de lo que está pasando. ¡Si quieres salvar al mundo, lo único que tienes que hacer es salvarte a ti mismo!

Realmente de todo está pasando en el mundo, desde grandes sessiones espirituales en donde la iluminación se está compartiendo hasta campos de entrenamiento terroristas donde la violencia se está compartiendo. De acuerdo a lo que sintonizas, el mundo que atráes y vez así te aparecerá. Atraerás ese mismo tipo de personas y situaciones en tu vida.

Una sola persona luchando por la iluminación, buscando, eleva la conciencia de un millón de personas por lo menos.

¿Cómo responder al sufrimiento en el mundo?

Primero, tenemos que entender que cada decisión importante que se toma al nivel de poder más alto de gobernación, es una expresión de la negativad o positivismo colectivo, porque es la consciencia de la masa o conciencia colectiva que crea esos líderes. Entonces antes de culpar a los líderes, políticos, oficiales y demás, si tan solo pudiéramos invertir un poco de energía en nosotros mismos y empezar a trabajar para crear más conciencia positiva en nuestro espacio interior, estaríamos haciendo algo realmente práctico.

Ya es tiempo…

Vamos a crear más positivismo de nuestra parte.

Vamos a expresar más amor en nuestras acciones.

Vamos a incrementar la frecuencia de nuestra consciencia individual.

En lugar de enojarnos y sentirnos perturbados por las decisiones negativas, simplemente crea energía positiva para que la gente alrededor tuyo y del mundo sea afectada por esta conciencia positiva. Entonces verás que irradia a través de los líderes. Cuando hay más y más gente que empieza a transformarse, el positivismo colectivo tiene que expresarse a su vez a través de los políticos y líderes correctos.

Si te enojas o te sientes perturbado, ¿qué va a pasar? Nada pasará, excepto que sólo tendrás un poco más de depresión, un poco más de negatividad. Por todo esto, tú mismo agregarás más negatividad al mundo, agregarás un peso más a la conciencia negativa.

Entonces, siento que la revolución no es la manera. La evolución es el camino.

Cada revolución promete la verdad o la solución definitiva. Pero analizando el pasado, ¿qué vemos? En los últimos 3000 años de historia en el planeta Tierra, hemos tenido 5000 guerras registradas. Estudios han revelado que en los últimos 3000 años de historia en el planeta Tierra, ha habido ¡por lo menos 9000 tratados de paz los cuales duran un promedio de 8 años solamente!

Sólo crea energía positiva para que la gente alrededor tuyo y del mundo sean también afectados por esta conciencia positiva. Entonces verás que irradiará a través de los líderes a la vez.

Estudios de los efectos de la meditación sobre la paz

Se realizaron varios estudios para medir los efectos de la meditación en grupo en las comunidades. Algunos observaron el efecto de una masa crítica de gente meditando usando la técnica de la Meditación Trascendental™. Estos estudios mostraron un ocho por ciento de disminución del crimen en las ciudades donde los grupos meditaban. Otros reportes mostraron un significativo diecisiete por ciento en la reducción de actos de violencia y un trece por ciento en el incremento de la cooperación, y actos de ayuda. En áreas afectadas por la guerra, hubo una reducción de más de cincuenta por ciento en muertes de guerra y más de un veinticinco por ciento en lesiones de guerra. El total de la estadística mostró una reducción drástica en el porcentaje de crimen, menos admisiones hospitalarias y reducción de la violencia, resultando en un incremento general de la calidad de vida.

Meditación para la paz global

El 21 de Septiembre se observa como el Día Internacional de la Paz. Millones de personas en todo el mundo oran juntos, meditan, celebran y colaboran por la paz mundial y la armonía global.

Cada año en esta ocasión, los centros de la Misión Nithyananda, llevan a cabo meditaciones en grupo alrededor del mundo. La conciencia colectiva se eleva a su mayor energía por medio de la meditación en grupo.

Cuando la materia se comparte, reduce en tamaño. Por ejemplo, si una manzana se comparte entre cuatro personas, se tiene que partir en cuatro pedazos. Reduce el tamaño. Cuando hablamos de energía eléctrica, cuando el voltaje se comparte, no se reduce, se mantiene el mismo. Por ejemplo, si tenemos diez voltios de electricidad en un alambre, una persona que lo toque sentirá diez voltios, y cuatro personas que lo toquen a la vez sentirán los mismos diez voltios.

Pero es diferente en el caso del poder de la energía sutil de la meditación. Cuando se medita en grupo, ¡se multiplica! En lugar de reducirse o quedarse en la misma intensidad, los beneficios son compartidos y amplificados entre todo el grupo y más allá. Si una persona meditando genera 10 ‘voltios’ de energía, entonces 100 personas sentadas juntas en una meditación colectiva generan 10 x 100 o 1000 ‘voltios’ de energía. ¡Imagínate! La intensidad de energía que se genera simplemente limpiará todo el espacio donde se practica la meditación. Es por eso que la meditación colectiva es fomentada.

El toque de amor inevitable de los seres iluminados

Una historia de la vida de Buda:

Había una vez un bandido que llevaba por nombre Angulimla. El vivía en un bosque que mucha gente cruzaba. Asaltaba a la gente y les robaba sus pertenencias de valor. Después cortaba el dedo meñique de la persona y se hacía una guirnalda con todos esos dedos. Por eso se le llamaba Angulimala – guirnalda de dedos.

Alguna vez, Buda estaba viajando y a punto de cruzar el bosque. La gente le avisó acerca del temido Angulimala. Pero Buda sin perturbarse continuó su camino. Ya en el profundo bosque, Angulimala saltó de entre los arbustos y le gritó amenazas a Buda: "¡Quédate quieto!"

Buda se paró y contestó: "Yo estoy quieto. ¿Puedes tú estar quieto?"

Angulimala por la primera vez en su vida fue sacudido desde el fondo de su ser. Algo acerca de Buda lo tocó profundamente. Ni siquiera pudo forzar o atacar a Buda. Se le congelaron las manos. Sólo pudo caer a los pies de Buda, ¡llorando y suplicándole que le perdonara!

Esta historia nos ilustra una de las verdades del impacto que tienen los seres iluminados. Sin esfuerzo o intención, un ser iluminado simplemente irradia una paz tremenda y compasión. Tiene el poder de simplemente transformar a otros.

Este efecto no se limita simplemente a los seres humanos. Aún los animales son tocados por el amor puro y compasivo que irradia el ser iluminado. Todo cambia cuando algo está expuesto al campo de energía de alta frecuencia.

Esta es una hermosa historia de la vida de Adi Shankaracharya, un maestro iluminado de la India antigua:

Shankara iba peregrinando por el Sur de la India en el pueblo de Shringeri. Un día, una extraña pero hermosa escena apareció frente a él: dos ranas sentadas en una roca. Estaba muy caluroso, por eso las ranas estaban a punto de saltar al agua. En ese momento una cobra abrió su capucha y cubrió las ranas para darles sombra. Las ranas al disfrutar lo fresco de la sombra, decidieron quedarse sobre la roca un poco más. Después de un rato, saltaron al agua. La cobra también volvió a doblar su capucha y se retiró.

Shankara estaba observando esto con gran admiración. Él era una persona muy intelectual. No dejo ahí el incidente. Su intelecto inmediatamente reconoció que a menos de que el lugar era sagrado de alguna forma, por alguna energía elevada, no era posible para los animales olvidarse de su enemistad y convivir de una forma tan hermosa. Preguntó acerca de ese lugar. Aprendió que algún tiempo en el pasado, ¡un gran místico iluminado había establecido y mantenido su ashram[157] ahí por muchos años!

[157] *Ashram* - Lugar monástico o establecimiento de una misión Hindú o Budistas.

Shankara estaba conmovido por todo el incidente que decidió que algún día él también establecería su misión en ese preciso lugar. Años después cuando pasaba por el mismo lugar, estableció su primer ashram ahí; lo llamó Shringeri Math. Hasta la fecha, ¡representa una de las sedes principales de la sabiduría espiritual en el mundo!

Un ser iluminado irradia sin esfuerzo todo su armonioso espacio interior, el cual crea un positivismo colectivo.

Como dice Patanjali en el Yoga Sutras[158]: "En la presencia de un ser iluminado, aun los enemigos naturales pierden su enemistad."

En la presencia de un ser iluminado, aun los enemigos naturales pierden su enemistad.

La Misión Nithyananda

Mi advenimiento al planeta Tierra es para crear un nuevo ciclo de consciencia individual, llevando la conciencia colectiva a la zona Superconciente.

Para lograrlo, cien mil personas serán iniciadas para vivir como *Jeevan Muktas* - seres liberados viviendo la iluminación y mil millones de personas serán iniciadas en Nithya Dhyaan – Meditación Life Bliss, diseñada para causar un cambio positivo de la conciencia individual en el planeta Tierra.

Técnica de meditación para la Paz Global

La forma de lograr la paz global es crear paz individual. La meditación para la paz global es una meditación colectiva. Es una meditación sencilla pero muy poderosa.

Siéntense en un círculo o varios concéntricos tomando la mano de la persona a su derecha con la mano derecha – palma hacia abajo - significando 'dar' paz y dicha, mientras que ofrecen su mano izquierda –palma hacia arriba - para 'recibir' paz y dicha de la persona a la izquierda. El círculo de gente conectada genera un ciclo de energía poderosa. La energía meditativa de una persona es compartida con todos los demás. Esta meditación puede hacerse por lo menos 21 minutos.

[158] Yoga Sutras - El libro sobre Yoga escrito por el maestro iluminado Patanjali

Sannyas es la Apuesta Máxima

Nuestra habilidad para sintonizarnos con los demás y con la Existencia, depende completamente de cómo nos comportamos. Depende de las prioridades que elegimos en la vida. ¿Qué tal si no elegimos? ¿Qué tal si aceptamos las cosas tal como nos suceden?

Es el momento de hablar acerca de la renunciación. La renunciación no quiere decir escaparse de la vida. Es fluir con ella sin resistencia. La palabra *sannyas* en sánscrito, se refiere al estado de confianza en la Existencia, que nos permite abandonar todo lo demás en la vida.

Sannyas…

Existe una bella historia de la vida de Buda:

Después de la iluminación, Buda visitó muchos lugares predicando su dhamma o enseñanzas, e iniciando a la gente en la vida espiritual.

En el camino, llegó a Kapilavastu, el lugar donde nació. Caminó por las calles con sus discípulos, vistiendo la túnica anaranjada. Todos lo observaban con maravilla.

La esposa de Buda, Yashodhara, escuchó el ruido en la calle y preguntó que pasaba. Sus ayudantes en casa le informaron que era nada más ni nada menos que su esposo, quien regresaba como el Buda, el alma iluminada. Ella no fue a su encuentro, en cambio, llamó a su hijo Rahul, nacido la noche que Buda abandonó la casa en busca de la iluminación.

Ella le preguntó a Rahul: "¿Ves aquella figura radiante, que tiene en la mano un plato de limosnero, pero aún así parece un rey? Él es tu padre. Ve y pídele tu herencia.

El joven bajó las escaleras y pudo llegar hasta donde se encontraba Buda. Se arrodilló a los pies de Buda y repitió sin miedo lo que le había dicho su madre.

Buda lo levantó y viéndole con una tierna sonrisa, simplemente le quitó el vestido que llevaba con bastilla de oro y la cambió por un vestido anaranjado.

Al muchacho de siete años de edad, le habían dado su herencia. Fue el primero y único niño admitido a la orden monástica de Buda.

Alguien me preguntó: "Si todo en la vida evoluciona naturalmente por un proceso de evolución, como los monos hasta llegar al hombre, y lo malo a lo bueno, eventualmente, ¿no será que el hombre evolucione hasta llegar a ser dios? Entonces, ¿dónde está la necesidad para la meditación, *sannyas*…? ¿Dónde está la necesidad de alguna inspiración?"

La verdadera revolución guía a la evolución – a la iluminación. Eso es *sannyas* – la mayor revolución de un individuo.

Yo contesté: "Tomó cinco mil años para que el mono se convirtiera en hombre, tomaría lo mismo para que el hombre se convirtiera en Dios. Si estás dispuesto a esperar todo ese tiempo, está bien, ¡no hay problema conmigo!

Por otra parte, puedes decidir vivir conscientemente, con un entendimiento claro acerca de la vida, de las leyes y de la estructura del universo, de la meditación. Puedes revolucionar el proceso de tu evolución. La revolución correcta lleva a la evolución, a la iluminación. Eso es *sannyas*, la máxima revolución de un individuo. Es vivir como un Paramahamsa, como un ser iluminado.

Adi Shankara, un maestro iluminado de India, lo expuso muy bellamente en su trabajo *Vivekachoodamani*[159]:

Entre todas las criaturas vivientes, nacer como un humano es poco común, y aún menos común es tener una actitud sáttvica (bondadosa) y mucho menos tener la firmeza en el camino espiritual como se explica en los Vedas[160].

Estas palabras tuvieron un gran impacto en la vida de Swami Vivekananda, un maestro iluminado de India, quien vivió miles de años después de Adi Shankara. Cuando Swami Vivekananda se estaba preparando para su examen de abogacía, estas mismas palabras le cayeron como un rayo. No pudo proseguir leyendo. Dejó el libro y empezó a correr por la calle, hacia donde estaba su maestro, Ramakrishna Paramahamsa. Mientras corría, la verdad de las palabras de Adi Shankara, resonaban en su propio Ser. Pensó: "He obtenido estas tres cosas: He nacido como ser humano, tengo el deseo de liberarme, tengo un gran maestro…entonces ¿por qué estoy malgastando mi vida todavía? Una y otra vez, estas palabras lo perseguían. Swami Vivekananda se iluminó y llevó la misión de Ramakrishna Paramahamsa por todo el mundo.

Sannyas es el camino para aquellos que quieren ganarse a sí mismos, aquellos que quieren liberarse para siempre de las garras de los celos, del coraje, del estrés y de la depresión. La gente piensa que *sannyas* es la elección de los perdedores. No. Claro que algunas veces, aquellos que

---

159 *Vivekachoodamani – El trabajo filosófico del maestro iluminado Adi Shankara*

160 *Vedas – Textos antiguos que exponen las grandes Verdades espirituales. Existen cuatro Vedas principales - Rigveda, Yajurveda, Samaveda y Atharvaveda. Esos textos constan de historias y cánticos que explican la espiritualidad. Los Vedas son las grandes Verdades que fueron reveladas a los místicos y visionarios.*

no saben qué hacer con sus vidas, toman el camino de *sannyas*. Pero ese no es el espíritu de *sannyas*.

Sannyas es el esfuerzo para volverse consciente por primera vez, la consciencia del mecanismo que te rodea como ser humano. Formas parte de la Existencia. La Existencia se mueve con su propio mecanismo, con su propia música. Sintonizarse con ella es la ciencia de *sannyas*. *Sannyas* es una relación a nivel del ser, estar sintonizado con toda la Existencia. Es el camino más corto para triunfar en la vida.

Para escuchar el canto de la Existencia, necesitas empezar a moverte hacia el espacio correcto. Para encontrar ese espacio, necesitas dejar primero cualquier cosa que conozcas y escuchar el canto con profunda consciencia. Lo encontrarás. En ese espacio, la vida fluirá como un río hacia el mar. Cualquier otro camino tomará más tiempo.

Cuando la vida se convierte en un río fluyendo, tiene que llegar al mar. No hay otra forma. *Sannyas* es la ciencia de fluir por el curso natural de la Existencia y finalmente unirse a ella.

Fluir como un río

El río va hacia el mar. No se estanca en ninguna parte. El *sannyasi* va solamente hacia su meta de la iluminación. No conoce distracción alguna. El río fluye dichoso, no importa lo que le arrojan en su camino. Tantas cosas son arrojadas en el río: flores, ramitas, comida, animales, cadáveres, etc. Pero el río fluye, sin importarle nada de esto.

De la misma forma, un *sannyasi* se mueve dichosamente, sin ser afectado por lo que viene en su camino.

Sannyas es una decisión consciente de vivir la verdad inmediatamente en tu vida.

La corriente jala al río sobre sus obstáculos y gorgorea su música constantemente, moviéndose hacia el mar. La inteligencia cósmica lleva al *sannyasi* sobre los obstáculos, mientras se dirige hacia la máxima meta. No sabe lo que son obstáculos. Para él, solo son escalones hacia la dicha.

A un maestro Zen le preguntaron: "¿Qué es Zen?"

Él contestó: "¡Sigue caminando!"

El Budismo Zen explica bellamente que la vida es como un río que fluye y llena cada forma, que supera sus propias limitaciones para expandir su capacidad. Esta es la esencia de la vida y del *sannyas*. *Sannyas* es aprender a través de la acción, mientras la vida sucede, no filosofando. Es una fuerza, no un dogma. Para un *sannyasi* verdadero, la vida simplemente se mueve en la dirección correcta. El aprendizaje sucede durante el movimiento, no como algo separado.

Sannyas no es más que practicar directamente las verdades en cada momento que pasa. Existen demasiadas filosofías en el mundo, pero nadie que las practique. *Sannyas* es una decisión consciente de vivir la verdad en tu vida.

Un maestro Zen le dijo a su discípulo: "Estudiar la verdad como una filosofía es simplemente coleccionar material de predicación. Recuerda que a menos que lo practiques constantemente, tu luz de verdad se puede apagar."

La práctica no es más que fluir continuamente en la dirección correcta, sin estancarse. Aún en el estancamiento, existirá movimiento alrededor del obstáculo, tratando de encontrar el camino y seguir fluyendo. No hay donde parar.

Un *sannyasi* se mueve continuamente con la inteligencia de la Existencia, con una actitud de rendirse.

Un *sannyasi* se mueve continuamente con la inteligencia de la Existencia, con una actitud de rendirse. No quiero decir inactividad, quiero decir acción con una actitud de rendirse. Vive el momento, espontáneamente y de acuerdo a las necesidades del momento, lo cual se llama fluidez.

Sannyas no significa renunciación

Sannyas siempre ha sido mal entendido y se ha asociado con renunciación. No tienes que renunciar a nada. Solo necesitas entender que eres un guardián temporal de algunos bienes, los cuales forman parte de la Existencia, así como tú mismo lo eres. Entonces, no tienes que renunciar, ¡porque nunca poseíste nada en primer lugar! Aún si tuvieras que partir con tu tesoro, no sentirás que estás regalando nada o perdiendo tus posesiones. El problema empieza con la actitud de poseer, con la percepción de lo "mío".

Un *sannyasi* no necesita renunciar el mundo, un *samsari*[161] no necesita tener miedo a renunciar. Simplemente con la comprensión de que la Existencia da y toma en el momento adecuado, es

[161] *Samsari* –Uno que está atrapado en *samsara,* o el ciclo de vida y muerte.

más que suficiente. Entonces sabrás que lo que está sucediendo es lo correcto por el momento y la vida está fluyendo como debería. Esto crea un espacio en la mente, entre tú y tus posesiones, y a ese espacio se le llama "renunciación". Solo es un espacio, un descanso en la actitud de poseer, nada más. Se ha mal usado en el contexto de *sannyas*.

Una pequeña historia:

Dos monjes viajaban juntos. Uno de ellos creía firmemente en acumular fortuna. Él practicaba la espiritualidad a través de esto. El otro seguía firmemente el camino de la renunciación Ellos hablaban de los dos caminos de la vida. Mientras discutían, se les hizo de noche y llegaron a un río que tenían que cruzar.

Aquel que creía en la renunciación no tenía dinero y dijo: "No tenemos dinero para cruzar el río, vamos a pasar la noche aquí y alguien nos ayudará a cruzará el río mañana por la mañana."

El otro respondió: "Eso es imposible, nos comerán los animales salvajes si nos quedamos esta noche aquí. Yo tengo dinero conmigo. Paguemos al dueño de la lancha y crucemos el río."

Una vez que cruzaron el río y estuvieron a salvo, él le preguntó a su compañero: "¿Ahora entiendes el valor que tiene el dinero? Si yo también hubiera sido un hombre renunciante, ¿qué hubiera sido de nosotros?"

El primero respondió: "Fue tu renunciación la que nos hizo cruzar y estar a salvo. ¡Tuviste que partir con tu dinero para cruzar el río!"

Renunciar es "poseer", sin la idea de poseer, y "dejar", sin la idea de dejar. De otra forma, no ganarás nada en solo renunciar los bienes exteriores. Solo sentirás el dolor de haber sacrificado lo "mío". *Sannyas* no es escapar de lo "mío". Es ir más allá de lo "mío". Y eso es posible solo a través de un entendimiento apropiado. Si tú renuncias con ese entendimiento, está bien. De otra manera, lo "mío" te seguirá a dondequiera que vayas. No solo eso, si tú renuncias con la idea de que estás renunciando algo "tuyo", se vuelve una acción correcta, ¡pero por una razón equivocada! El simple hecho de renunciar los bienes exteriores, no te hace ser un *sannyasi*. *Sannyas* es un cambio en el patrón mental interno, no un cambio en el patrón material exterior. Renunciar los bienes externos para ser un *sannyasi*, es como hacer lo correcto pero por la razón equivocada.

La fortuna y *sannyas*, no se excluyen mutuamente. En verdad, *sannyas* es el arte y ciencia de crear fortuna sin falta.

Si lees las escrituras *védicas*, podrás ver que solo hablan acerca de la abundancia de la vida. Nunca enseñan a escaparse de ella. Enseñan a perder el apego a las posesiones, no a renunciar o a odiarlas. *Sannyas* es ver la vasta abundancia de la vida como un todo, y por lo tanto no tener

apego a tus pequeñas posesiones. Es saber que la fortuna también es una manifestación de la Existencia y no es la esencia de la vida misma.

Sannyas no es suicidio. Es vida. *Sannyas* es vivir hermosamente ambos lados, lo interno y lo externo.

Entiende, la belleza exterior y la fortuna no son enemigos del camino de *sannyas*. Ellos se complementan. *Sannyas* agrega fortuna interior y belleza a tu fortuna exterior. Nos da la inteligencia para manejar la fortuna y la belleza exterior, sin sufrimiento.

Samsar y *Sannyas*

Samsar literalmente significa el "mundo" o el "camino". Se refiere a la vida mundana que es la causa de los innumerables ciclos de nacimiento y muerte.

Existen dos maneras de ir en cualquier camino: sea con equipaje y con la gente o por ti mismo. En el primer caso, tal vez tengas que esperar mucho tiempo. En el segundo caso, puedes lograrlo en este mismo instante.

Sannyas es una decisión de no cargar equipaje mientras te mueves. Puedes tener todo, pero no tienes que cargarlo. Cuando no cargas nada, la Existencia te trae lo que necesitas en el momento. ¡Eso es *sannyas*!

Existe una bella historia de la vida de Buda…

Buda y sus discípulos se reunieron un día y le pidieron que les enseñara la esencia de sannyas. El les narró una pequeña historia:

Un hombre que vivía solo en una isla, de pronto sintió que era tiempo de partir de la isla. No tenía un bote, por lo tanto construyó uno con ramitas, hojas y todo lo que pudo encontrar. Era un viaje difícil, pero de alguna manera cruzó y alcanzó la otra orilla.

Buda le preguntó a los discípulos: "¿Después de llegar a la otra orilla, debe el hombre mantener el bote o desecharlo?"

Los discípulos expresaron opiniones diferentes.

Buda continuó: "El hombre de sannyas, deja el bote sabiendo que se le proveerá lo que necesite en el futuro. El hombre de samsar lo mantiene, para no haber malgastado su esfuerzo, si acaso desea viajar de regreso."

Un *sannyasi* usa el bote para cruzar el océano de la vida. Un *samsari*, carga el bote aún después de que lo necesitó, sin saber que puede dejarlo a un lado.

Un *sannyasi* camina con sus pensamientos enfocados en la Existencia. Un *samsari* camina con sus pensamientos enfocados en cómo existir. Un *sannyasi* usa el bote para cruzar el océano de la vida. Un *samsari* lo carga aún después del tiempo que lo necesite, sin saber que lo puede dejar a un lado. Esa es la diferencia. No hay nada correcto o incorrecto en esto, son simplemente dos formas diferentes de vivir.

Déjame explicar *sannyas* en el contexto del *karma*, porque *sannyas*, es el atajo para agotar el *karma*.

El *karma* son las acciones insatisfechas del pasado, que te jalan una y otra vez a tomar un nacimiento de nuevo para satisfacerlas. Es la causa misma del ciclo de nacimiento y muerte. Te hace tomar uno y otro nacimiento en este mundo hasta que agotes tus *karmas*.

Existen tres tipos de *karma – sanchita*[162]*, prarabdha*[163] *y agamya*[164]*. Sanchita karma*, es tu balance total en el banco de acciones insatisfechas (*karma*), acumuladas por muchas vidas. *Prarabdha karma*, es la porción del *sanchita* que has traído para agotar en esta vida, en este nacimiento. Cada vez que asumes un nacimiento, traes una pequeña parte del *sanchita* como tu *prarabdha* para satisfacer en este término de vida. Esto incluye todos tus deseos insatisfechos, lujuria, coraje, miedo y cosas así. La tercera o *agamya karma,* es el nuevo *karma* que creas en este nacimiento o vida, debido a nuevos deseos insatisfechos.

Al final, estas tres cosas necesitan cumplirse para agotar todos los *karmas* por completo. Primero, no se debería de producir nuevo *agamya*, porque lo único que hace es agregar al balance de banco o *sanchita karma,* al final de este periodo de vida. Segundo, el *prarabdha* con el que has venido, debe ser agotado, o satisfecho en esta vida sin dejar rastro. Tercero, el volumen de *sanchita* mismo, debería de alguna manera ser quemado, de manera que el número

[162] *Sanchita* –Balance en el banco de *karmas*, de donde elegimos traer algo a este nacimiento como unos cuantos *prarabdha karmas*.

[163] *Prarabdha* – Los deseos propios que uno debe cumplir en este nacimiento.

[164] *Agamya* –Las acciones que uno hace de voluntad propia al asumir el nacimiento en el planeta tierra. Estas no proceden de deseos verdaderos, pero de deseos ajenos, de la sociedad, al compararnos con otros.

de veces que asumes un nacimiento reduzca. Esto sucede por medio de satisfacer el *prarabdha*, sin acumular *agamya* en esta vida.

Si el *prarabdha* se llega a satisfacer en la forma correcta, no se creará *agamya*. La misma inteligencia que agota apropiadamente el *prarabdha*, cuidará de no crear nuevo *agamya*. El *sanchita* mismo, puede agotarse solamente por la gracia de un maestro iluminado.

Ahora entiende claramente, si la fantasía de tu *prarabdha* es más grande que tu inteligencia, entonces *samsar* (casamiento) es el camino para ti. Si la fantasía de tu *prarabdha* es menor que tu inteligencia, ¡entonces *sannyas* es el camino a seguir! En el camino de *sannyas*, tu inteligencia gana sobre tu *prarabdha* y trae el control para agotarlo. En el camino del *samsar,* la vida te enseña en diferentes formas y agotas tu *prarabdha* a través de millones de vidas o nacimientos.

En los Yoga Sutras de Patanjali, hay ocho componentes en el camino a la iluminación. Las ocho partes tienen que seguirse simultáneamente. Tres de ellas son: *pratyahara, dharana* y *dhyana. Pratyahara* es llevar la mente hacia el interior, lejos de los cinco sentidos. La próxima es *dharana*, la unión de la mente con el Ser interior. La tercera es *dhyana,* meditación.

Retirar la mente de los sentidos puede suceder solo cuando la mente se une con el Ser interno. Por ejemplo, puedes despegar el pie del primer peldaño de la escalera, solo después de pisar el segundo, ¿no es cierto? Puedes dejar ir la rama más baja de un árbol, solo cuando logras alcanzar una rama más alta. Todos pensamos que solo después de renunciar a los apegos mundanos, podemos llegar a Dios. ¡No! La verdad es, que solo después de llegar a Dios, puedes realmente sacudirte todas las cosas del mundo.

Para un *sannyasi*, la mente está feliz todo el tiempo. Lo que obtiene es lo que quiere.

Solo después de experimentar *nithyananda*, la dicha eterna, puedes sacudir *mithyananda*, las fantasías del mundo.

Si puedes llegar a ser consciente del peldaño más alto y mantenerte ahí firmemente, dejarás el peldaño más bajo con mayor facilidad. Esa consciencia se llama *sannyas*. Es el proceso de entender y moverse a un peldaño más elevado y dejar ir el más bajo. Mientras te mueves, la renunciación sucede como efecto secundario. Te das cuenta que para llegar más alto, no necesitas nada más que a ti mismo. Cualquier cosa que lleves contigo, solo hará más difícil escalar.

Un *samsari*, se mueve para perseguir sus fantasías. Él *va* a lugares para ver la belleza de la Existencia. Un *sannyasi* ve todo a su alrededor como algo ya divino y hermoso. ¡Se maravilla de lo que ve! Cuando un *samsari* empieza la introspección, se convierte en un *sannyasi*. Hasta que

sienta la necesidad imperiosa de ello, es mejor que continúe con lo que está haciendo. Para un *sannyasi*, la mente está feliz todo el tiempo. Lo que obtiene es lo que quiere. Siempre está viviendo con la actitud de agradecimiento y de aceptación. Para un *samsari*, la mente está ocupada con muchos conflictos. Se mantiene tratando de obtener lo que quiere. Con inteligencia, el *samsari* puede despertar a la verdad de que lo que está obteniendo, es lo que necesita en ese momento para su máxima satisfacción.

El *samsari* se preocupa con cosas materiales y vive la vida de forma limitada. El *sannyasi* se ocupa acerca de la muerte – la muerte de todo lo que no es él, como el ego, las posesiones, la lujuria, la ira, el miedo, los celos y el descontento. Sabe que él está más allá de todo esto. Toda su búsqueda es encontrar esto, porque una vez que lo encuentra, ha encontrado el peldaño más elevado de la escalera y puede dejar el peldaño más bajo, donde existe el juego de todas estas emociones y cosas materiales.

Sannyas es la búsqueda de la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo? Un *sannyasi* pone toda su energía para descubrir la respuesta a esta pregunta. Si te pregunta la gente: "¿Quién eres?" Generalmente responderías: "Soy el hijo de…un ingeniero…un profesor." Pero esas palabras describen quien eres en tus relaciones con el mundo. Si no existiera el mundo, entonces ¿quién serías?

Los grandes maestros iluminados, quienes han fundado las religiones del mundo, han dicho repetidamente: "*Aham Brahmasmi"*, que significa: "*Yo soy Eso"* en la tradición Hindú, o "*Quédate quieto y descubrirás que soy Dios"* en tradición Cristiana, o "*Anal-Haq*, que significa "yo soy la verdad" en la tradición Islámica. Experimentar que tú eres semejante a Dios, es el propósito de la vida humana.

Una vez que se experimenta este propósito, la dicha interior, de la que hablan estos grandes maestros, empieza a suceder. Entonces entenderás que el mundo exterior es un escenario hermoso, donde la divina comedia se lleva a cabo. Existe la máxima libertad de todas las dificultades del mundo. Haces y a la vez no haces, hablas y a la vez no hablas, lloras pero a la vez no lloras.

Tu Ser interior permanece intacto. Estás en "dicha eterna" – *nithya ananda*.

El problema es que la gente piensa generalmente que *sannyas* es un obstáculo para la vida mundana. Ellos piensan que *sannyas* es seriedad. ¡No! *Sannyas* es una cierta cualidad para vivir la vida óptimamente. La seriedad nunca le ayudará a uno a vivir una vida a su máximo potencial. Solo la sinceridad y la risa podrán ser de ayuda. La risa es la mejor cualidad espiritual.

Un maestro estaba sentado con sus discípulos. Se encontraba de un modo muy abierto y sus discípulos decidieron preguntarle acerca de los varios pasos que le hicieron alcanzar la Divinidad.

El maestro lo explicó bellamente…

"Dios me sostuvo la mano y primero me llevó a la tierra de la Acción. Ahí me quede por unos cuantos años, entonces Dios regresó y me llevó a la tierra del Sufrimiento. Caí en profundo sufrimiento y eventualmente lo pude superar. Me sentía feliz. Entonces, de pronto encontré que Dios me ponía en la tierra del Amor. Tuve que pasar por emociones encendidas y salí de ellas limpio completamente. Entonces, me llevó a la tierra del Silencio. Ahí aprendí el misterio de la vida y de la muerte."

Los discípulos dijeron: "¿Cuál fue el último paso en su búsqueda?"

El maestro dijo: "No, un día Dios dijo, hoy te llevaré a mi propio corazón… y me llevo a la tierra de la Risa."

Sannyas es tu energía misma. ¿Cómo podría ser un obstáculo para cualquier cosa? No solo eso, con la energía de *sannyas*, estarás siempre joven. Con la energía de *sannyas*, estás listo para cualquier reto en la vida.

La gente me pregunta: "¿Por qué no podemos continuar en *samsar* y vivir con la conciencia de un *sannyasi*?" Mira, la naturaleza del hombre es tal, que a menos que se tome una decisión consciente acerca de una transformación, es difícil traer una transformación permanente en la conciencia. *Sannyas* es una decisión consciente para transformar la conciencia. Es por eso que se necesita tomar *sannyas*. Con una decisión consciente, existe la consciencia permanentemente. La consciencia permanente disminuye el riesgo de volver atrás. Sin ella, no existe nada que nos ligue a mantener ese camino. Se vuelve fácil resbalar o caer.

Con *sannyas*, continuarás lo que estás haciendo, pero de una mejor manera. Con *sannyas*, empiezas a observar todo, te vuelves un observador. Debido a esta observación, se crea un espacio entre tú y la otra persona. Ese espacio está mal interpretado como "renunciación". Si te fijas, no existía el espacio antes. Cada quien sofocaba al otro. Ahora existe ese espacio. El espacio no es de distancia, pero uno de consciencia.

Sannyas es también vivir sin la carga del hombre interno o de la mujer interna. ¿Qué quiero decir con eso de mujer o hombre internos? No es más que la lujuria escondida en tu mente, las fantasías que has creado en tu mente. Shiva dice de forma hermosa en el *Tantra*[165]: "Un hombre que ha abandonado la mujer en él, en su mente interior, es un *sannyasi*, aún si permanece en la familia." Por el contrario, si los pensamientos de una mujer persisten en la mente de un *sannyasi*, él no puede ser llamado *sannyasi*. Esta es la escala para medir si un hombre es un *sannyasi*.

[165] Tantra – Tradición *védica* antigua, por medio de la cual se obtiene la iluminación a través de prácticas espirituales, meditaciones y rituales.

Un *sannyasi* toma la responsabilidad por toda la Existencia. Él no conoce la diferencia entre su familia y el resto del mundo.

En las enseñanzas de Buda, Las Cuatro Verdades Nobles, la segunda verdad trata con la causa del sufrimiento. Él dice que el sufrimiento se debe a las exigencias que tenemos en la vida a cada momento. ¡Es como pedirle a un árbol de plátano que produzca mangos! Entenderemos ese hábito solo cuando traigamos la consciencia.

No solo eso, cuando tú observas, empiezas a ver exactamente como negociamos en las relaciones. Ves como las expectativas impulsan todas las cosas. Ves las motivaciones más profundas en todo.

La responsabilidad de un *sannyasi*

Existe una verdad muy poco conocida acerca del *sannyasi*, que el *sannyasi* toma la responsabilidad por toda la Existencia. Él no conoce la diferencia entre su familia y el resto del mundo. Todos son iguales. Desea la liberación de todos y cada uno que se acercan a él. Por otra parte, un *samsari*, toma responsabilidad por una familia o tal vez unas cuantas organizaciones. Esa responsabilidad siempre va dirigida a una causa definida. Sea por acumular crédito al servir, o satisfacer alguna obligación, o para coexistir fácilmente con la gente que le rodea.

La naturaleza de la responsabilidad de un *sannyasi* es completamente diferente. Para él, todo el mundo es su familia. No existe ninguna obligación impulsándole. La responsabilidad sucede completamente desde la cualidad de su espacio interior. También, un *samsari*, puede descansar después de satisfacer su deber en algún punto de su vida. Un *sannyasi* trabaja continuamente, porque la gente necesita constantemente de la verdad en su vida.

Un *sannyasi* se establece en relaciones enriquecedoras. La gente piensa que los *sannyasis* evaden las relaciones. Una chica joven me preguntó, cuando yo hablaba a un grupo de estudiantes de colegio: "¿Fue el fracaso en el amor que lo impulsó a convertirse en un *sannyasi*?"

Yo le dije: "¡Fue el triunfo en el amor lo que me impulsó a convertirme en *sannyasi*!" Realmente, *sannyas* es lo que te ablanda para llegar al verdadero amor, el amor no solo hacia una persona, pero hacia toda la Existencia.

El amor ordinario viene por una razón o por lujuria. El amor verdadero no conoce razón. Es una energía que fluye sin razón hacia todo en la Existencia.

En realidad, *sannyas* es vivir como un rey. *Sannyas* es el principio de una vida regia, porque cuando te has purificado de todo tu sufrimiento, entonces has ganado todo lo que puedes ganar. Ganas mucho más de lo que una mera fortuna puede ofrecerte.

Un *sannyasi* reconoce la abundancia interminable de la Existencia. Su visión es oceánica. No se encuentra atrapado en una percepción estrecha. Él percibe toda la Existencia como una sola entidad. Se siente parte del todo. Por eso, él es rico. Un hombre rico que siente que es dueño de unas cuantas hectáreas, no es realmente rico. El hombre que siente la abundancia de la Existencia, es realmente el hombre rico.

Entiende, que la palabra misma, "rico", ha sido mal interpretada. ¿Cómo puede ser rica una persona que disfruta de unas cuantas casas? ¡No puede ser! La persona rica, es aquella que disfruta todo alrededor continuamente. Su riqueza, es la riqueza de la Existencia entera. Disfruta todo sin apego alguno.

La integridad – ¡el carácter de un *sannyasi*!

La palabra "penitencia", significa, integrarse a sí mismo, hacerse una sola entidad. Puedes preguntar: "¿Y no somos así ahora?" Si observas de cerca, verás que existimos como entidades diferentes, nunca como una. Existe todo en nuestra vida, excepto la integración.

Si ves en profundidad en tu interior, entenderás que existen cientos de voces hablando continuamente dentro de ti. El momento que la mente dice, "vamos a hacer esto", enseguida, viene el pensamiento, "¡no, no lo hagas!" Después de pensar en los efectos secundarios y de las consecuencias, la mente empieza a oscilar.

Integrar las partes fragmentadas de la mente es la esencia misma de la vida. Integrar los sentimientos y la mente, integrar tu cara y tu mente, asegurarte de que tu cara muestre lo mismo que lo que piensa tu mente, es la esencia de la vida.

Integrando las partes divididas de la mente es la esencia misma de la vida. Integrar los sentimientos y la mente, integrando la cara con tu mente, asegurándose que la mente muestra lo mismo que piensa tu mente, eso es la esencia de la vida.

Si estudias las vidas de los grandes maestros y buscas la esencia básica sus vidas, encontrarás que no es el conocimiento o la devoción, ¡es la integridad! Lo que creían, lo vivían. ¡Eso es todo! Su integridad era sólida. Estaban listos para perder hasta sus vidas, pero no su integridad.

Chaitanya Mahaprabhu[166], el gran maestro iluminado de India, solía andar por las calles, simplemente cantando cantos de devoción. Nunca se preocupaba de lo que pudieran decir los

[166] Chaitanya Mahaprabhu – Un místico de Bengal, India, del 15$^{vo.}$ centenario, totalmente en devoción para el maestro iluminado Krishna. Sus seguidores son conocidos como Gaudiya Vaishnavas.

demás acerca de él. Lo que sentía, lo expresaba. Para ser así, se requiere un profundo sentido del sacrificio. Sacrificar todo para vivir con integridad necesita valor.

Es por eso que cualquier cosa que estos grandes maestros hicieron en sus vidas, siempre culminó en lo eterno y auspicioso. Todo lo que ellos hacían era un esfuerzo para integrarse a sí mismos con profunda sinceridad y devoción. El esfuerzo intenso para integrarse uno mismo por completo, es lo que llamamos, penitencia. La penitencia siempre termina en algo auspicioso. Habrán innumerables sucesos en tu vida, en cada tiempo. Aguantar e intensificar tu integridad con ellos, se llama penitencia. Por otra parte, si permites que las cosas que suceden en tu vida te estremezcan, entonces todo termina en desgracia. Cual camino deseas tomar depende de ti.

Sacrificar cualquier cosa para vivir con integridad necesita valor.

Adi Shankara era un gran maestro iluminado de la India. Cuando era joven, estaba en un dilema mientras quería seguir el camino de sannyas. Quería dejar su casa con el permiso de su madre, pero ella no estaba dispuesta a dejarlo ir.

Un día, él fue a bañarse al río. De pronto, su madre escuchó que gritaba fuertemente, pidiendo ayuda. Ella corrió y vio a un cocodrilo que le había atrapado una pierna. Él batallaba tratando de liberarse.

De pronto, como un rayo, tuvo un pensamiento y le gritó a su madre: "Madre, si me das el permiso para convertirme en sannyasi, ¡me liberaré de este cocodrilo ahora para continuar con mi vida!"

La madre estaba sorprendida y le preguntó el porque. Él explicó: "Según los Vedas, si entro en un ashrama[167] por primera vez, o si paso a otro periodo de mi vida, es como nacer de nuevo. Entonces, si me das el permiso de ser sannyas, ¡es posible que Dios me deje la oportunidad de vivir!

Su madre estaba desamparada. Ella decidió rápidamente. Era mejor que su hijo fuera un sannyasi, que verlo muerto. Dio su acuerdo.

Inmediatamente el cocodrilo lo soltó. Adi Shankara corrió a su madre con gran felicidad. Había vivido la verdad que aspiraba en este momento…y dio resultado.

---

[167] *Ashrama* – Las cuatro facetas en la vida de un *brahmacharya*, como estudiante, *grihastha*, como un hombre casado, *vanaprastha*, después de una vida productiva como casado, y *sannyasi*, persona que renuncia a todo los aspectos materiales en la vida.

Mira, existen tres cosas:

Pensar la Verdad

Hablar la Verdad

Vivir la Verdad

Las primeras dos son fáciles de seguir, pero la tercera, vivir la Verdad todo el tiempo, es difícil. Es muy poco común. *Sannyas* es el valor de vivir lo que creemos como la Verdad. Damos importancia a hablar la Verdad, pero vivir la Verdad es lo más importante. Si empiezas a vivir tu Verdad, tu respeto por ti mismo aumentará. Esa es la belleza en todo esto.

Cuando tu integras y vives la Verdad, dejas la hipocresía. La hipocresía es pretender ser lo que no eres. La hipocresía es esconderte en muchos lugares, de manera que la gente no pueda ver quien eres en realidad. Los fragmentos en ti, dominan uno al otro y te vuelven hipócrita. Cuando peleas con tus propios fragmentos y ganas, eres realmente un *dheera*, ¡un valiente! Es muy fácil pelear con otros y ganar. Cuando peleas con otros y ganas, eres un *veera,* un guerrero. Pero para pelear contigo mismo, se requiere más valor. No peleas a menos de que estés cansado de ti mismo. Solo cuando te cansas, aceptas que necesitas empezar a pelear.

Una vez que te integras, por primera vez, sabes quien eres en realidad. Se caen todas tus máscaras. Estás listo para exponerte en tus relaciones. Te vuelves más auténtico. De pronto te das cuenta que te estabas perdiendo muchas cosas, ¡por tu culpa misma! *Sannyas* se trata de convertirse más auténtico. Cuando digo auténtico, quiero decir que irradiarás tu individualidad, en lugar de tu personalidad. Fragmentado, eres una personalidad. Con integridad, eres la individualidad. La individualidad es ver tu autenticidad a través de tus propios ojos. La personalidad es una imagen construida ante los ojos de la sociedad. El trabajo del maestro, es crear un espacio en ti, donde no tienes que proteger tu personalidad, donde puedes ser libre, donde tu propio entendimiento puede traer la transformación.

Buda solía decir a sus discípulos: "Cuenta tu vida solamente después de haber tomado el camino de *sannyas*."

Alguien me preguntaba que si tomar los votos de *brahmacharya*[168] o *sannyas* lleva a la iluminación. Que los votos te lleven a la iluminación o no, es secundario, pero si observas los votos estrictamente por un mes exitosamente, el respeto que tendrás por ti mismo aumentará tremendamente. ¡Eso es suficiente! A eso se le llama *asatya sadhana* o cumplir exitosamente una

[168] *Brahmacharya* – Literalmente significa, caminar con la realidad. En la tradición *Védica,* es la primera etapa de la vida como un célibe.

tarea que parece imposible. Es lograr hacer cualquier cosa que tu mente dice que no puedes. Técnicas como caminar sobre el fuego están en esta categoría. Ordinariamente, la mente te dirá que no puedes caminar sobre las brazas de fuego. Una vez que lo hagas, el respeto que tendrás por ti mismo aumentará. Entonces llegarás a la integridad.

Necesitas entender la integridad de dos formas.

Primero es, integrar todas las partes de la mente que están en conflicto, en una sola. Mira, la vida misma se malgasta en las oscilaciones de la mente. Si puedes seguir cualquier camino, está seguro que llegarás. Por ejemplo, vamos a suponer que existen dos formas para llegar a Bangalore. Un camino tiene 30 kilómetros, mientras que el otro tiene 30,000 kilómetros. Tú estás oscilando entre esos dos caminos, sin saber cual elegir. Si eliges cualquiera de los dos y lo sigues, llegarás a Bangalore.

Pero si te mantienes oscilando, siguiendo un camino por media hora y luego cambiando de idea, yendo por el otro camino la siguiente media hora, ¿qué sucederá? ¡Nunca llegarás a Bangalore! Por lo menos si te decides y tomas el camino de 30,000 kilómetros, llegarás, aunque te tome un año. Pero si continúas vacilando entre los dos caminos, aún que tomes treinta años, nunca llegarás a Bangalore.

Aunque elige el camino equivocado, aquel que se conduce con integridad, automáticamente, llegará al camino correcto. Alcanzará lo que se necesita alcanzar. Solo existen dos clases de personas en el planeta Tierra - aquellos que viven con integridad y aquellos que viven sin integridad, ¡eso es todo! No se puede medir a una persona por el camino que eligió, sino que por la integridad con la cual vivió.

La integridad es la fuerza para vivir tu creencia, sea lo que sea que se presente.

Segundo, la integridad es también, no diluirse por las influencias externas. Es la habilidad de no alterar nuestra integridad o diluirnos mismos, debido a la confusión interna o influencias externas. La persona que vive con integridad, aún cuando muere en el camino, morirá con la satisfacción de que vivió una vida plena. La persona que vive sin integridad, aunque muera en el mejor hospital, morirá con insatisfacción. La escala para medir la calidad de vida de una persona, es ver cuan sintonizado está con su propia percepción de la vida. Por ejemplo, si es un ateo, si vivió su vida como un ateo firme y murió como un ateo, no hay nada malo en eso. ¡Logrará su objetivo! Esa fuerza misma, cuando se profundiza más y más, y busca en él mismo, ¡eso mismo le mostrará la verdad!

La integración de la mente es la esencia de la vida. Decide que siempre dirás y harás solo lo que sientes que es correcto. Entonces, llegarás a una tremenda claridad y convicción en el mundo interior, así como en el mundo exterior.

Swami Vivekananda, recuerda en su vida, que su maestro Ramakrishna Paramahamsa[169], murió dejándole la responsabilidad de la misión. Al mismo tiempo, el padre de Swami Vivekananda, murió dejando a su familia en una gran pobreza. Swami Vivekananda era la única esperanza para su familia. Estaba en la disyuntiva entre salvar a su familia o salvar al mundo. Nadie reconocía la misión de que él hablaba. Dijo de una forma muy bella: "¿Quién simpatizará con la imaginación de un muchacho?" ¡Él era, después de todo, un jovencito!

Con la fortaleza de la integridad viene una tremenda libertad y dicha.

Describe esos cuantos días como "un infierno inimaginable". Él estaba entonces con un grupo pequeño de muchachos, sin dinero,pero con una sola cosa: la integridad para vivir la vida en la que ellos creían, la vida que les había enseñado su maestro. Diez años después, él dice: "Hace diez años, ni podía reunir cien personas para celebrar el aniversario del nacimiento del maestro. ¡Ahora, hay cincuenta mil!" *Sannyas* es tomar una decisión firme de no permitir que la inconsciencia esconda u opaque la conciencia, y establecer su conciencia firmemente en el maestro y sus palabras.

A Swami Vivekananda, le preguntaron cómo pudo haber abandonado su familia en ese tiempo. Él respondió de una forma bellísima: "Yo tuve la convicción de que las enseñanzas de Ramakrishna Paramahamsa podían concientizar a la India y muchas otras razas extranjeras. Con esa creencia vino la realización que es mejor que unas cuantas personas sufran, a que esas ideas mueran del mundo. Aunque se mueran una madre o dos hermanos, ¿qué? Es un sacrificio. Que suceda. Nada grande puede suceder sin sacrificio. Hay que arrancar el corazón y, sangrando, ponerlo en el altar. ¡Solo entonces se llevan a cabo cosas grandes!"

Tal era su integridad.

No solo eso, aquellos que juzgaron a Swami Vivekananda de haber abandonado a su familia, no conocen los hechos verdaderos. Él continuó cumpliendo su responsabilidad al brindarles las necesidades básicas. También fue a la corte para resolver unos asuntos legales que enfrentaron.

Una pequeña historia:

[169] Ramakrishna Paramahamsa- Maestro iluminado del Occidente de Bengal en India. Su discípulo principal era Swami Vivekananda.

Durante la guerra civil en Japón, una armada invasora entró a un pueblo y tomó control de todo el pueblo. Antes de que la armada llegue a una aldea en particular, todos escaparon excepto un maestro Zen.

Con curiosidad por este maestro, el general fue al templo, para ver que clase de hombre era ese maestro. El maestro ni siquiera le prestó atención al general. El general se enojó mucho, cuando vio que no se le trataba con el respeto al que estaba acostumbrado.

El sacó su espada y gritó: "Tú, idiota…¿No sabes que estás enfrente a alguien que puede matarte en un pestañear de ojos?"

El maestro se mantuvo calmado y preguntó: "¿Y tú, sabes que estás ante un hombre que puede morir sin pestañear los ojos?

Con la fortaleza de la integridad viene una tremenda libertad y dicha. Con la dicha y libertad, ¡no existe el miedo en el mundo interior o exterior!

¡La vida es para la iluminación!

La meta misma de la vida es la iluminación. Puede ser que tengas otras metas, pero con o sin tu conocimiento, simplemente son diferentes nombres que le damos a la meta de la iluminación. De la misma forma, lo que sea que busques, lo que realmente estás buscando es *sannyas*. Pero no lo sabes. ¡Ese es el problema!

Puede ser que pienses que tus metas sean tener más dinero y más relaciones. La verdad es que aún aquellos que buscan el dinero, ¡realmente buscan la iluminación! Mira, existen solo dos cosas. Una es el dinero y la otra es el nombre y la fama. El nombre y la fama simplemente significan tener más relaciones. Cualquier experiencia que pienses vivir a través del dinero o de las relaciones, ¡solo las obtendrás a través de la iluminación!

Es por eso que el alma no descansa hasta que suceda la iluminación. Ninguna cantidad de dinero puede satisfacer el alma. Ninguna relación puede satisfacer el alma. Cuando el dinero y las relaciones no nos dan satisfacción, a eso se le llama "depresión del éxito". Es lo que sucede después de lograr la cúspide de la carrera. La gente viene a mí a decir: "He logrado todo lo que quería lograr, pero el por qué lo quería lograr, no lo he conseguido…me siento vacío." Entiende que esto es un llamado de tu ser, que no busca otra meta, excepto la iluminación. La respuesta esta en *sannyas*.

No entender que la meta principal de la vida es la iluminación, es la causa de todos los problemas. *Sannyas* es reconocer la meta apropiadamente e integrarse para lograrlo. Cualquier meta que estés persiguiendo en tu vida, sea dinero o relaciones o cualquier otra cosa, tu meta final es solamente la dicha. ¡No existe otra meta en la vida!

Solo existen dos clases de gente. Un grupo que conoce la palabra “dicha” o “iluminación” y el camino para llegar. Ellos viven su vida de acuerdo a eso. El otro grupo no conoce la palabra ni el camino, por lo tanto, anda en círculos. ¡Eso es todo! El primero es un *sannyasi,* el segundo es un *samsari.*

Obtuviste la forma humana, la cual te da la más alta posibilidad para tomar el salto a la conciencia.

Obtuviste la forma humana, la cual te da la más alta posibilidad para tomar el salto a la conciencia. El vaso ya está reflejando la luz del sol. Ahora todo lo que necesita hacer el vaso es ver el *origen* de ese reflejo. ¡Eso es todo! Unirse con la Fuente es lo que yo llamo la iluminación. Es la unión de la conciencia individual con la conciencia cósmica.

Si sucede, entonces la meta de la vida, el propósito por el cual fue creado el vaso, se ha logrado. Entonces, aunque se rompa el vaso, no habrá problema. Pero sin lograr eso, si el vaso se rompe, será la más grande pérdida. Si el cuerpo humano perece antes de la iluminación, no existe otra pérdida mayor a esa.

Sannyas es el medio para lograr la iluminación. *Sannyas* no es el fin de la vida. Es el principio. *Sannyas* es moverse hacia a la iluminación, el único propósito permanente de la vida.

El condicionamiento es el culpable

Si el propósito de la vida misma es la iluminación, ¿dónde estamos estancados ahora?

¿En qué áreas de nuestras vidas nos estamos equivocando? Entiende que el problema es reconocer la meta correcta. Si la meta es correcta, lo has logrado. Si tu meta es adecuada, significa que ya la estás viviendo.

Al tomar *sannyas*, estás tomando el primer paso consciente para dejar a un lado el pasado y entrar en un mundo nuevo.

El “condicionamiento” es la razón por la que nos perdemos la meta. Cuando naciste, viniste como un pájaro libre, un Paramahamsa o un cisne supremo, para volar libre y dichosamente y disfrutar de toda la Existencia. Pero después de llegar, no solo volaste libremente, pero sin saberlo también aterrizaste en el planeta Tierra. Ese fue el problema. Existen muchas personas

solo esperando para atrapar un tal pájaro que aterrice. La sociedad está esperando para amoldarte al cuadro de su país, de la religión, de las castas, de la comunidad y de los credos.

Eras un alma dulce cuando llegaste al planeta Tierra. No eras hindú, o un ingeniero o un trabajador. Pero la sociedad quiere ingenieros y trabajadores. No le importa tu conciencia. Realmente ni los padres ni la sociedad están conscientes que existe algo llamado conciencia. Ellos mismos no tienen esa inteligencia. Te enseñan lo mismo que les enseñaron. Eso es todo. Sus condicionamientos no son intentos deliberados de restringirte o condicionarte a ti.

El condicionamiento es la herencia indeseada que ha sido transmitida por generaciones y vidas, de persona a persona. Primero, existe el condicionamiento paterno. Entonces viene el condicionamiento social. Basado en estos dos, tú mismo creas cierta ética para tu comportamiento. Este es el condicionamiento impuesto a sí mismo, tu propio *dharma*[170], tu propio camino de rectitud.

Debido a que creamos tantas capas de condicionamiento, no podemos ver la Verdad directamente. No podemos percibir la meta directamente. No podemos vivir el propósito directamente. Estamos atrapados en los condicionamientos y nos olvidamos quienes somos en realidad. El condicionamiento crea ciertas limitaciones en nosotros, y empezamos a pensar que las limitaciones son el verdadero yo. Aún la ropa que vestimos nos condiciona de tal modo que creemos que somos esa ropa.

Muchos de los condicionamientos son creados para coexistir pacíficamente en la sociedad. Por ejemplo, para comunicar más fácilmente, se han enseñado muchos idiomas. No hay nada malo en aprender un idioma, pero tomarlo como un condicionamiento y hacer de ese idioma tu vida misma y crear sufrimiento para ti mismo y para los demás, está mal. Esa actitud mental es incorrecta. Tantas personas han sacrificado sus vidas en el nombre del idioma. Si no hubiera condicionamiento, ¡cuántas muertes no hubieran sucedido! La historia misma de la humanidad se hubiera escrito de manera diferente. El condicionamiento es la razón por la cual existe el terrorismo entre los seres humanos. Hoy en día, las divisiones basadas en el condicionamiento se extienden hasta la pertenencia a partidos políticos específicos.

Con *sannyas*, estás tomando el primer paso consciente para dejar el pasado y entrar a un mundo nuevo. El pasado es familiar, por eso te gusta cargarlo. La mente siempre quiere patrones familiares. También la sociedad te enseña a cargar el pasado para sembrar la culpabilidad y el

[170] *Dharma* –En Sánscrito equivale a la palabra *dhamma* en Pali, usada por Buda. Se traduce también como 'buen comportamiento'.

miedo en ti, basados en incidentes pasados. El pasado es el equipaje no deseado. *Sannyas* es desconectarse del pasado. Cuando te desconectas del pasado y te mueves hacia un futuro nuevo, inicialmente, existe una inseguridad total. *Sannyas* es la más completa inseguridad. En la inseguridad, no existe algo a que asirse, ¡entonces encontrarás a Dios!

¿Por qué crees que te doy un nombre espiritual? Para ayudarte a desconectarte más fácilmente de tu pasado. El nuevo nombre que te doy te recordará constantemente de la revolución psicológica que está sucediendo, el nuevo entendimiento que ocurrió en ti. El nombre indica también tu propio camino espiritual, de acuerdo a tu naturaleza innata, el cual te llevará a florecer a la conciencia máxima.

Un *sannyasi* trabaja para el momento presente. Él trabaja y da toda su vida a la Existencia y no se preocupa por los resultados. Los resultados se dan por sí mismos. Esa es su manera de vivir. Solo conoce el momento, nada más. Por lo tanto, aprende directamente de la Existencia en cada momento. Es por eso que no tiene una doctrina, o una religión. Se mueve en sincronía con toda la Existencia y aprende a través de ella.

Hay un dicho Sufi: "El Sufi es hijo del momento". En textos Sufi, cada momento se llama una respiración. A los Sufis, se les conoce como "la gente de las respiraciones", porque ellos viven en completa consciencia de cada respiración que toman en cada instante. Según ellos, cada momento, aparece un nuevo Ser. Ese es el espíritu de *Sannyas*, ser fresco en cada momento. Una persona del momento aprende de cada momento. Para él, la Existencia es su maestro.

Cuando el gran maestro místico Sufi, Hasan, estaba muriendo, alguien le preguntó: "Hasan, ¿quién fue tu maestro?"

Él contestó: "He tenido muchos maestros, si tuviera que decir sus nombres, me tomaría meses o años y ya es muy tarde. Voy a morir en cualquier momento. Les contaré acerca de tres de ellos."

El primero, fue un ladrón. Una vez que me perdí en el desierto y me acerque a una aldea, era tarde y todo estaba cerrado. Al fin encontré a un hombre el cual trataba de hacer un hoyo en la pared de una casa. Le pregunté donde podría hospedarme esta noche. Él dijo: "A esta hora de la noche será muy difícil. Si no te importa quedarte con un ladrón, te invito a quedarte conmigo."

Me quede con este hombre por un mes. Cada noche, solía decirme: "Ahora, voy a mi trabajo, tu descansa y reza por mi." Cuando regresaba, le preguntaba: "¿Conseguiste algo?" Él contestaba: "Hoy no, pero mañana, si Dios quiere, intentaré de nuevo." Siempre estaba feliz y tenía esperanza, ¡nunca perdía la fe!

Cuando yo estaba meditando por años y no sucedía nada, muchas veces, llego el momento que estaba tan desesperado, sin esperanza, que pensaba que debía dejar todo esto, que no tenía

sentido. De pronto, me recordaba de aquel ladrón, que decía todas las noches: "Si Dios quiere, mañana, va a suceder."

Mi segundo maestro fue un perro. Un día, iba al río a saciar mi sed. Un perro venía también sediento. Él vio dentro del río, y vio otro perro ahí, lo cual era su propio reflejo. Le dio miedo. Ladró y huyo, pero su sed era tanta, que volvía a regresar. Finalmente, a pesar de su miedo, brincó al agua y su propia imagen desapareció. Me di cuenta que el mensaje venía de Dios y me decía: uno tiene que saltar, a pesar del miedo.

El tercer maestro fue un niño pequeño. Fui a un pueblo, donde un niño llevaba una veladora encendida. Él se dirigía a la mezquita a dejar la veladora allá. Yo le pregunté: "¿Has prendido la veladora tu mismo?" Él contestó: "Sí." Luego le pregunté: "Hubo un momento en que la veladora estaba apagada, y luego al siguiente estaba encendida. ¿Puedes mostrarme el origen de donde viene la luz?"

El chico sonrió, apagó la vela y dijo: "Ahora ya has visto extinguirse la luz. ¿A dónde se fue? ¡Tú dime!"

Mi ego estalló en pedazos y todo mi conocimiento a la vez.

Es verdad que no tuve un maestro. Eso no quiere decir que no fui un discípulo. Yo acepté toda la Existencia como mi maestro. Confié en las nubes, los árboles y todo lo demás. He aprendido de todas las fuentes posibles.

Sannyas es la consciencia plena de que el "momento" te lleva cada vez más cerca de la iluminación. Todo lo que tienes que hacer es ser vulnerable, eso es todo.

Mañana, también viene en forma de presente. Entonces ¿por qué no enfocarse solo en el hoy? Cuando estás en el momento, no hay lugar para el dolor o sufrimiento. Solo cuando vives en el pasado o futuro, creas espacio para el sufrimiento. Cuando vives en el momento, automáticamente creas un área donde todo es hermoso. La vida misma se vuelve un romance con la Existencia. Resuenas con todo. Te enamoras de todo y de todos sin motivo ninguno. Eso es *sannyas*. Entonces, no acumulas, no tienes miedo, no te preocupas. Todo sucede alrededor tuyo como un hermoso sueño.

Un *sannyasi*, es un espíritu eternamente maravillado. Aún cuando está en un lugar, su espíritu vaga, sin patrón, llegando a tocar muchas cosas lejanas. No le interesa acumular nada. Recibe mucho más de lo que necesita. Él vive como un rey.

¡Disfruta la trascendencia!

Sannyas, es el entendimiento de la naturaleza trascendental que existe en todo. Todos los deseos, posesiones y emociones se mueven y cambian. Todo está cambiando y en movimiento. Nada es

permanente. Si analizas tus propios deseos, antes que un deseo se satisfaga, parece una montaña, una meta enorme. Después que es satisfecho, el mismo deseo parece como un montículo. Antes de satisfacerlo, parece que tu vida depende de eso. Después que se satisface el deseo, simplemente lo remplazas con otro deseo. Entiende que el proceso mismo muestra que los deseos no son ni sólidos ni permanentes. Son solamente fantasías de la mente.

Sannyas te ayuda a ver la naturaleza temporal de los deseos. Poco a poco, los deseos dejan de crearse. Entonces toda la energía que se encontraba bloqueada en los deseos es liberada y está a tu disposición. Automáticamente, tu potencial toma un salto. Estás listo para ejecutar cualquier cosa. Aunque vives en el, nada en el mundo material te atrae. Aún cuando ves algo realmente hermoso, no deseas poseerlo, simplemente lo disfrutas y continúas tu camino. Eso es todo. Eso es Sannyas.

Sannyas funciona como un trozo de madera que se usa para quemar los cuerpos muertos y que finalmente avientan en la misma pira de fuego. Quema todas las fantasías en ti y finalmente se quema a sí misma en el mismo fuego. Es una herramienta.

Adi Shankara, lo dijo bellamente en su famoso canto, *Bhaja Govindam*[171]:

Aún cuando los días y noches,

inviernos y primaveras se hayan ido,

y la vida casi llegue a su fin,

¡todavía existe el deseo, atrapándonos!

Los deseos tienen tanta influencia en el nivel inconsciente, que liberarnos de ellos, es la máxima liberación.

Aún cuando vives en él, nada del mundo material te atrae realmente.

Una pequeña historia:

Existió una vez un escultor de piedra. No estaba satisfecho con su posición en la vida. Un día pasó por la casa de un rico mercader. A través del portón abierto, notó las posesiones y los visitantes importantes en la casa del mercader. Él pensó, que el mercader debía ser muy poderoso. Se puso celoso y deseó ser como aquel mercader.

171

Para su sorpresa, el picador de piedra, se convirtió en el mercader, disfrutando todos aquellos lujos y el poder que había imaginado.

Un día, estaba en el camino cuando vio a un alto oficial que pasaba. Lo llevaban en una hermosa silla, acompañado por dependientes y escoltado por soldados que tocaban tambores. Todos, no importa que tan ricos sean, tenían que inclinarse ante aquella procesión. Él pensó: "Que poderoso es ese oficial. ¡Yo quisiera ser un gran oficial!"

Inmediatamente, se convirtió en un gran oficial y lo llevaban a todas partes en su hermoso trono.

Un día, que era extremadamente cálido, se sintió muy a disgusto en la silla pegajosa. Él volteó a ver al sol. Era tan brillante y hermoso en el cielo. Pensó: "¡Que poderoso es el sol! Desearía ser como el sol."

Se convirtió en el sol. Y disfrutó su poderío sobre todo.

Un día, una enorme nube negra se interpuso entre él y la tierra, de manera que su luz no podía brillar más sobre las cosas allá abajo. Él se sorprendió y pensó: "¡Que poderosa es esa enorme nube negra, ¡desearía ser como esa nube!"

Se convirtió en la nube tormentosa, inundando los campos y aldeas.

De pronto se encontró él mismo empujado por una gran fuerza, y se dio cuenta que era el viento. Pensó: "¡Que poderoso es el viento! Desearía convertirme en el viento."

Se volvió el viento y sopló con fuerza sobre los tejados de las casas y los bosques.

Un día, se encontró algo que no se movía, sin importar con que fuerza soplaba una y otra vez. Él pensó: "¡Que poderosa es esa roca! Yo quiero ser esa roca."

Entonces se convirtió en una roca, más poderosa que cualquier otra cosa sobre la tierra. Pero mientras estaba ahí, oyó el sonido de un martillo golpeando un cincel sobre la dura superficie y se sintió que él mismo estaba cambiando. Él pensó: "¿Qué puede ser más poderoso que una roca?"

Él vio hacia abajo para descubrir que era un escultor.

Aún en los tiempos más difíciles, un *sannyasi* se mantiene alerta y consciente de que la vida es un sueño pasajero.

Esta historia nos ilustra claramente como la mente siempre está pensando en aquello que no ha conseguido. El pasto del otro lado, siempre es más verde. Pero cuando vamos al otro lato, ¿qué

pasa? ¡Sentimos que el pasto del lado opuesto es más verde! Brincamos de una cosa a otra, de un deseo al próximo, de un punto de vista al otro, pero raramente estamos felices.

Un *sannyasi*, es aquel que ve con claridad que todo está cambiando todo el tiempo y que todo es bello tal cual. También sabe que la belleza está en los ojos que la perciben. Es por eso que primero se da a la tarea de limpiar sus propios ojos. Los ojos son la ventana del alma, entonces su trabajo está en el mismo centro de su Ser. Si ves el mundo a través de un lente rojo, todo te parecerá rojo. Si lo ves a través de uno verde, te parecerá verde, pero si lo ves con ojos claros, todo te parecerá claro y hermoso. La existencia siempre ha sido hermosa, pero nos perdemos de verla tal cual. *Sannyas* es la decisión de ver claramente con los ojos.

Si la vida misma está siempre cambiando, entonces ¿por qué estamos siempre tratando de capturarla? Buda dijo en su Dhammapada, "La vida es como la luz de un rayo en el cielo." La vida es pasajera. Entonces ¿qué estamos tratando de hacer? Estamos tratando de lograr algo imposible. Nuestro trabajo es ver, disfrutar, y seguir adelante. Si todo es una manifestación de la Existencia, entonces ¿dónde cabe el ego o el miedo o la avaricia? *Sannyas*, por lo tanto, no cambia nada. Todo permanece igual, pero lo que cambia es la manera de ver las cosas. *Sannyas* simplemente sucede en ti. *Sannyas* no tiene nada que ver con el mundo exterior.

Sannyas es despertar el conductor. El cuerpo del hombre es como el carruaje y su consciencia es el conductor. El conductor se encuentra profundamente dormido y el carruaje se mueve según los caballos. Los cinco caballos son los sentidos, cada sentido con su propia idea tan diferente. Ninguno de ellos es la verdad. ¡Son solo ideas pasajeras!

Aún en los tiempos más difíciles, un *sannyasi*, se mantiene consciente de que ¡la vida es un sueño pasajero! Tiene una definición completamente diferente de lo que significa éxito o fracaso. Un *samsari* por otra parte, carga el éxito y el fracaso con él, a dondequiera que vaya. Es ahí donde empieza el problema.

Rendirse, amar, compasión, *sannyas*

Sannyas es decir "sí" a la Existencia. Decir "sí", es rendirse. Decir "sí", es amor y compasión.

La mente humana está condicionada para decir siempre "no". Decir "no" alimenta el ego. "Sí", hace al ego vulnerable, entonces la mente continúa diciendo "no". *Sannyas* es decir "sí" a la Existencia. La Existencia, la misma que te creó, está esperando para expresar su divinidad a través de ti. Al decir "sí", permites a la comedia divina de suceder a través de ti. Cuando la comedia divina sucede, las cosas van de acuerdo al fluir de la Existencia. Entonces, ¡todo se vuelve auspicioso!

En el esfuerzo al decir "sí", te ablandas. *Sannyas*, se trata de volverse más suave. Mientras que digas "no", te mantienes duro. Cuando haces un esfuerzo de decir "si", empiezas a suavizarte.

Todo empieza cuando tomas una decisión consciente. Es ahí donde el maestro juega su papel. *Sannyas* es decir "si" al maestro sin pedir una explicación. Cuando empiezas a confiar en el maestro completamente, *sannyas* empieza a suceder en ti. De alguna forma te llega un "clic", de que el maestro sabe mas que tú. Empiezas entonces a dejar a un lado tu mente y empiezas a tomar de la mano al maestro. Las manos del maestro siempre se extienden hacia ti, pero no estás listo para tomarlas. Una vez que el "si" empieza a suceder, entonces tomas sus manos.

Entonces se crea un espacio donde empieza el amor. El amor llega solo cuando empiezas a decir "si". Al hacerlo, no solo empiezas a amar, pero permites que la otra persona te ame también. Entonces ese espacio interior, que era antemano como una roca, empieza a suavizarse como algodón. Se empapa de amor. El amor no es tan solo hacia una persona o por alguna razón. Empiezas a comulgar con los árboles, con todo alrededor tuyo. Sientes que la vida es una canción, la canción de la Existencia, de la cual formas parte. Armonizas y fusionas con todo y con todos en tu entorno, incluyéndote a ti mismo. Tus acciones simplemente se vuelven una felicidad desbordante y un éxtasis que te envuelve todo el tiempo.

El amor de un ser iluminado y su compasión, no tiene límites. *Sannyas* es vivir como un ser iluminado. Es vivir la iluminación.

Una pequeña historia:

Un maestro Zen, llegó al lugar de la reunión de la Sociedad Budista de Cambridge. Encontró que todos estaban sacudiendo y limpiando el lugar anticipando su visita.

Se sorprendieron al verlo, debido a que no se suponía que llegase hasta el día siguiente.

Él simplemente se dobló las mangas de su bata y se unió a los preparativos. Ellos no lo podían creer, que él quisiera ayudarles. Les preguntó: "¿Por qué no puedo también preparar el gran día de mi llegada?"

Cuando resuenas con la Existencia, disfrutas de todo, incluyéndote a ti mismo. No te ves como identidad separada de todo lo demás. No ves nada separado de ti .

Hay quienes comulgan con la naturaleza, pero fallan miserablemente cuando se trata de comulgar con la gente. Entonces, aún su comunión con la naturaleza, no es una comunión real. Sentir solo la naturaleza, no es la escala por la cual se mide el amor.

La gente me dice que ya comulgan con la Existencia. Los árboles y animales, no te perturban, por eso dices que comulgas con ellos, porque se mantienen siempre quietos. Puedes simplemente expresar cualquier cosa ante ellos, puedes expresar y sentir cualquier cosa o dejar de sentirlo,

esto es tan solo el ego. La esencia se encuentra en la habilidad de comulgar con toda la Existencia, aún cuando te enfrentas con el sufrimiento. Si puedes crear ese espacio de amor bajo estas condiciones, entonces estás realmente comulgando.

Un poeta escribió una canción de amor y se la envió a sus amigos. Días más tarde, recibió una carta de una dama a la cual le había enviado el poema.

Ella contestó diciendo: "Estoy tan emocionada por tu poema, por favor ven a casa a conocer a mis padres y a pedir mi mano en matrimonio."

El poeta estaba sorprendido. Él escribió contestándole: "Ese fue un poema de mi corazón, que quise cantar para algunas almas. ¡No era nada más que eso!"

Ella contestó: "Eres un hipócrita. Por tu culpa, nunca más le haré caso a un poeta en mi vida."

El problema es que todo sucede con el razonamiento del intelecto. El amor ha sido reducido a la simple lujuria por el cuerpo de la otra persona. El amor real, es una expresión de una energía desbordante, que empieza a sucederte cuando dices "sí" a la Existencia.

El poeta famoso Kabir[172] dice que cuando el amor te posee, ni siquiera lo piensas dos veces. Simplemente sumérgete en él. Si empiezas a pensar, es como acomodar las almohadas cuando te sientes con profundo sueño. Él dice: "Aunque pierdas la cabeza, ¿por qué debes llorar por ello?"

El maestro espera muchas vidas por ti, pero tu tienes que decir "sí". Recuerda, el maestro es un caballero, te da la libertad de permanecer con ataduras. Él espera, una vez que dices "sí", te toma en sus brazos. El maestro es el único que te puede mostrar la fuerza del amor.

El amor de un ser iluminado y su compasión, no tienen límites. *Sannyas* es vivir como un ser iluminado. Es vivir la iluminación.

Un *sannyasi*, es aquel que se establece en el amor y compasión en el mundo interior, mientras se establece y se concentra con precisión en el mundo externo. Un *sannyasi* real, tiene la precisión de una espada. Cuando cierra sus ojos, el mundo exterior deja de existir. Cuando abre los ojos, su trabajo es perfección, no solo en su trabajo, pero en sus relaciones también. Él es un padre, una madre, un hermano y un amigo, todos a la vez.

Se mueve, guiado por la inteligencia interna. Es por eso que él está en el presente todo el tiempo. Responde al momento, eso es el sentido máximo de responsabilidad –responder al momento espontáneamente. El amor verdadero y la compasión, son respuestas espontáneas al momento. Por eso es que ellos surgen independientemente de la gente o situación.

[172] Kabir –Poeta devocional místico de la India.

El amor verdadero y compasión, son respuestas espontáneas al momento. Ellos surgen independientemente de la gente o situación.

Una pequeña historia:

Un hombre fue a un monasterio Zen y le dijo al maestro: "Maestro, deseo practicar Zen por el resto de mi vida, pero nunca me he apegado a nada en mi vida por mucho tiempo. Siempre busqué atajos para todo. ¿Existe un atajo para la iluminación?"

El maestro le dijo: "Te aceptamos en el monasterio por dos días. En esos dos días, se te enseñará un atajo a la iluminación. ¿Hay algo particular que te guste hacer?"

El hombre dijo: "Debido a que no aguanto nada por mucho tiempo, no tengo la capacidad de descubrir lo que más me gusta, pero me gusta jugar al ajedrez."

El maestro llamó a un joven discípulo, que era un gran jugador de ajedrez. Le pidió a los dos que se sentaran y acomodó un tablero de ajedrez ante ellos. Él entonces tomó su espada y la puso a la vista diciendo: "Ustedes dos, tienen que jugar. El momento que alguno de ustedes pierda, al perdedor se le cortará la cabeza."

¡Estaban asombrados por las palabras del maestro! Empezaron el juego.

Estaban concentrados en el juego como nunca antes lo habían hecho.

Al principio, el joven monje, hizo algunas buenas jugadas y parecía que iba a ganar. Entonces, de pronto hizo un error. El hombre tomó esa oportunidad y adelantó en el juego. Pronto, se encontraba rumbo al triunfo.

Luego, observó al joven monje y pensó que con tanta devoción y dedicación vivió su vida con el maestro a tan temprana edad. Entonces pensó acerca de su propia vida y como la había desperdiciado. De pronto decidió: "Si alguien debe morir aquí, ese debo ser yo. Él hizo un movimiento incorrecto deliberadamente. El monje vio eso y recobró el juego de nuevo."

El maestro estaba observando todo. En ese momento, retiró el tablero y las monedas volaron por el aire. Dijo: "Nadie gana. Nadie pierde. Se terminó el juego. Solo se necesitan dos cosas para la iluminación; son la concentración y la compasión. Ahora, ya has aprendido ambas. Quédate conmigo y estudia de la forma como has jugado ajedrez el día de hoy. ¡La iluminación será tuya!"

Sannyas es reunir la concentración y la compasión. Con la concentración, nunca olvidarás tu meta en la vida, la cual es la iluminación. Con compasión, estás dispuesto a sacrificar tu propia vida, de manera que el otro, pueda ¡alcanzar su meta! Cuando ambos están ahí, los dos podrán lograrlo. Esa es la grandeza de *sannyas*. Ese es el espacio interior de *sannyas*.

La cualidad más grande de un *sannyasi*, es su inmensa confianza en la Existencia. La sociedad te entrena siempre a protegerte a ti mismo de cualquier cosa. Ese es el problema. Te hacen creer que la Existencia es tu enemigo del cual tienes que protegerte. Aplicas la misma regla para protegerte del maestro, también. El maestro llega a tu vida con una sola intención –destruir tu ego y permitir que la actitud de *sannyas* florezca en ti.

Sannyas, no es más que descubrir donde estás mal. El lugar exacto, ese lugar se llama ego. Si entiendes esto, simplemente te abrirás al maestro y le permitirás destruir tu ego. Simplemente bajarás toda tu guardia y serás receptivo. Cerrarse a la presencia del maestro es como cerrar tu nariz con los dedos cuando llega una brisa fragante. Cuando te abres a él con confianza, verás los milagros que suceden a tu alrededor.

La confianza tiene un poder asombroso. Funciona más allá de la lógica. Todo aquello que trabaja más allá de la lógica, es la verdad más directa. Cuando tú confías en el maestro, cuando te rindes a él, le entregas la responsabilidad de ti mismo. Él nunca falla. Esto no significa que te rindes a él luego vas por ahí haciendo tonterías. ¡No! La primera cosa que tienes que darte cuenta, es que cuando te rindes realmente, nunca harás tonterías. Solo cuando te rindes en el nombre de rendirte, intentarás de hacer cosas tontas. El verdadero rendirse es una conciencia, no un concepto que se tiene que comprobar.

Sannyas es una consciencia que florece en grupos de personas en la presencia del maestro. A través de los años, *sannyas* ha sucedido en grupos. Todos los grandes maestros han iniciado grupos de *sannyasis*. Cuando un grupo de personas empiezan a disolversen en amor y a derretirse , es cuando sucede *sannyas*. De pronto, tanta belleza irradia. La Existencia empieza a ser profundamente mística y hermosa. El poder de la coincidencia se convierte en un estilo de vida. Una tremenda energía empieza a fluir. Sin una razón aparente, la vida parece mucho más hermosa. Todo parece perfecto. Existe un sentimiento inexplicable de que todo florece alrededor.

No es que la Existencia se ha vuelto más hermosa. La Existencia siempre es la misma. Tú has empezado a responderle, eso es todo. Tus cualidades humanas se han enriquecido tremendamente. ¡Eso es *sannyas*! Cuando tú empiezas a responderle con esas cualidades enriquecidas, cuando empiezas a fundirte en la Existencia misma, cuando empiezas a añorarla, *sannyas* ya empieza a suceder en ti.

Cuando *sannyas* sucede, tú agregas automáticamente más belleza a la Existencia. Te conviertes en creador. La gente piensa que *sannyas* es renunciar a la creatividad. ¡No! *Sannyas* es tomar un paso más cerca a Dios, y Dios es el creador máximo. La energía misma de *sannyas* es creación. Es una verdad muy poco conocida acerca de *sannyas*.

Cuando *sannyas* sucede, el momento es apropiado…

Una pequeña historia:

Un día, un joven abordó a Sócrates[173]*, el filósofo griego, y dijo: "O gran Sócrates, he venido a ti por conocimiento." Sócrates, llevó al hombre al mar y metió su cabeza en el agua por unos segundos.*

Cuando lo soltó, el hombre buscaba alcanzar la próxima respiración. Sócrates le pidió que repitiera qué quería. El hombre dijo: "Yo quiero conocimiento."

Sócrates lo puso bajo el agua de nuevo, está vez por más tiempo, entonces lo sacó y le preguntó: "¿Qué dices que quieres?" El hombre contestó: "Conocimiento."

Sócrates repitió esto unas cuantas veces más.

Después de tantas veces, Sócrates le repite: "¿Qué quieres?" El hombre tomando aire: "Aire, yo quiero aire."

Sócrates dijo: "Bien, cuando quieras conocimiento tanto como quieres el aire, lo tendrás."

Sannyas es una urgencia profunda que surge desde dentro de ti. Es una profunda añoranza. Aún si la añoranza no es constante todo el tiempo y el espacio, está bien. Puedes tomar el salto. Puede que no sea consistente, pero ser consistente no es necesariamente el criterio a seguir. Cuando se enraíza, eso mismo será suficiente. Estás listo. Una vez que tomas el salto, todo sucede por sí mismo.

Una pequeña historia:

Un hombre caminaba hacia las montañas Himalayas, en los meses de invierno. Un hombre ya mayor lo vio y le preguntó: "¿Está tan frío en las montañas. Estás seguro que lo puedes lograr?" El hombre respondió: "Mi corazón ya está allá, entonces será muy fácil para el resto de mi ser, lograr llegar allá."

La iniciación misma disparará el proceso. Los adornos exteriores de *sannyas* se encargarán de los adornos interiores. Es por eso, que con la iniciación, se les da un nombre nuevo y la vestimenta anaranjada. Ellos harán el trabajo por ti. Ellos mantendrán la consciencia viva en todo momento.

Pero si empiezas a analizar la decisión de tomar el salto, te lo perderás. *Sannyas* está ligado a tu energía. Simplemente al ver tu energía, puedo ver si estás listo para *sannyas*. No puedes analizar

[173] Sócrates – Filósofo griego. Contemporáneo de Plato.

la energía con tu lógica. La energía está más allá de la lógica. Cuando tomas *sannyas*, el momento es el correcto, eso es todo. Aún si lo dejas para más tarde, no te arrepientas. La semilla ha sido plantada. Una vez que has sido *sannyasi*, siempre serás *sannyasi*. Sucederá de nuevo, al tiempo oportuno, ahora, por última vez.

Sannyas es una decisión que toma la gente inteligente. Cuando la vida se convierte en el punto de ebullición, o la extrema depresión, al punto donde tú sientes que el mundo exterior, no es de utilidad, cuando no hay nada que puedas hacer en tu situación, existen tres opciones que puedes tomar.

La primera opción que puedes tomar es el suicidio. El suicidio, parece la liberación inmediata, pero realmente trae consigo un gran sufrimiento. La gente piensa que para suicidarse se necesita valor. El valor es una palabra bella, siempre mal usada. ¿Necesitas valor para frotar chile en tus propios ojos? ¡No! Es simplemente una tontería. De la misma forma, no se requiere valor para cometer el suicidio. Es tan solo una tontería. No hay nada de valiente en eso.

Entiende la ciencia detrás del suicidio. Suponiendo que tu término de vida en este nacimiento, es de noventa años y cometes el suicidio cuando tienes cincuenta. Por los otros cuarenta años, tienes que esperar como un espíritu. Solo al final de los noventa años, puedes elegir tu próximo cuerpo para volver a nacer. Esos cuarenta años serán el peor infierno que puedas experimentar. Será peor la lucha que tienes que librar que la que tenías en el cuerpo. Por lo tanto el suicidio no es la liberación como te la imaginas.

La segunda opción es recurrir a alguna clase de adicción, como las drogas o el alcohol y poco a poco envenenar su cuerpo hasta que muera. Esto es igual de tonto, porque estás abusando tu cuerpo sabiendo que lo estás dañando.

El tercero y el camino más inteligente, es ver dentro de ti. Cuando el mundo exterior parece no ser prioridad en tu mente, ha llegado el momento de ver hacia el interior. *Sannyas* sucede cuando tú decides ver introspectivamente, a tu centro mismo. *Sannyas* es la alquimia que transforma tu estilo de vida por completo, dirigiendo toda tu energía hacia la iluminación. Cuando te viene el primer pensamiento de ver hacia adentro, cuando el pensamiento de dar la bienvenida a la espiritualidad sucede, los inteligentes toman el salto hacia *sannyas*. *Sannyas* es el atajo.

Una pequeña historia:

Un estudiante de la iluminación de cincuenta años de edad abordó a un maestro Zen y dijo: "He estado estudiando la espiritualidad, desde que era pequeño, he aprendido que aún los árboles y el pasto se volverán iluminados, esto me parece muy extraño."

El maestro le preguntó: "¿Cuál es la utilidad de hablar del cómo los árboles y el pasto se volverán iluminados? La pregunta es: ¿Cómo te puedes iluminar tú? ¿Has tomado esto en consideración?"

El hombre contestó: "No lo había pensado de esta forma."

El maestro dijo: "Entonces vete a casa y vuélvelo a pensar."

Sannyas es una cita contigo mismo. Es un compromiso consciente contigo mismo, de que vas a destruir "todo lo que no eres" y limpiarte completamente.

Una vez que hagas ese compromiso, verás, oirás, hablarás y sentirás de diferente manera. Las mismas cosas te darán un nuevo conocimiento, eso es lo que proporciona el compromiso de *sannyas* en ti. *Sannyas* se convertirá en tu única solución en el futuro, porque es la única cosa que te enseña como establecerte en ti mismo y así aprender a actuar en el mundo exterior de una forma divertida, feliz y extática. *Sannyas* te permite tomar cualquier papel en la vida, sin identificarte ninguno de ellos. Te mantiene en constante entusiasmo y éxtasis. Te permite experimentar la esencia misma de haber tomado este nacimiento en el planeta tierra.

El amor verdadero no se interpone en el camino

Una madre verdadera, es aquella que deja ir a su hijo cuando llega el momento oportuno. Una madre que es muy posesiva de su hijo, debió haberlo dudado en el momento mismo de concebir. Aún el dar a luz, es una forma de dejarlo ir, porque es permitir al niño que abandone el cuerpo. Solo aquella madre que está dispuesta a permitir el siguiente nivel de expansión, la madre que está dispuesta a dejar ir, puede llamársele una verdadera madre.

Si eres posesiva, si te sientes triste con el simple hecho de pensar en la separación de tu hijo, entonces no debías haber dado a luz en primer lugar. Debías entonces continuar alimentándolo a través del cordón umbilical y este a su vez, debería continuar conectado a ti continuamente para mantenerle vivo. Así como el bebé crece físicamente solo después de abandonar el cuerpo de la madre para salir al mundo después de nueve meses, de la misma forma, él puede crecer psicológicamente, solo si tú le permites desprenderse de ti.

La separación física, es el nacimiento. La separación psicológica, es *sannyas*.

La separación física, es el nacimiento. La separación psicológica, es *sannyas*.

En esa forma, soy muy afortunado. Cuando yo fui a decirle a mi madre que quería dejar la casa e ir por *sannyas*, fue una noche ya tarde, alrededor de las once. Fui al templo, me quede unos minutos como de costumbre y regresé a casa. Abrí la puerta con mi llave y entré. Usaba sandalias de madera, las que usan normalmente los monjes peregrinos. Mis sandalias hacían mucho ruido en el piso de granito. Mi madre acostumbraba despertar para preparar mi comida

preferida y servírmela en cuanto yo llegaba. Si había cenado en el templo, yo se lo comunicaba y ambos nos retirábamos a dormir.

Esa noche en particular, se levanto y se disponía a preparar la cena. Yo la llamé y le dije: "He decidido, me voy de la casa por *sannyas*. Puedes darme la comida esta noche, aunque ya he comido. Voy a comer ahora, porque mañana me iré."

Fue un anuncio muy casual de mi parte. Obviamente, estaba asombrada, pero no dijo nada. La cosa es que mi familia sabía desde el principio que hablar y tratar de convencerme del contrario, no iba a funcionar. Sabían que antes de que hablara, yo estaba totalmente seguro a dentro. Solamente después de estar bien claro a dentro, yo lo hablaba en voz alta. Cuando digo algo, es que va a suceder, ¡eso es todo!

Las lágrimas empezaron a brotar de sus ojos, yo la miré a los ojos y le pregunté: "¿Qué quieres decir al llorar? ¿Quieres decir que no debería irme?"

Moviendo la cabeza, ella dijo: "No, no digo que no debes irte, estoy llorando porque no puedo controlarme, no puedo aceptarlo. No puedo decirte que no te vayas."

Ella sabía todo el tiempo, que esto sucedería algún día. Que cualquier día partiría. Fue predicho en mi horóscopo. Lo bello de todo esto fue que ella nunca dijo "¡No!" No solo no me dijo que no me fuera, pero fue ella quien le dio la noticia a mi padre. Él pensó que ella me había gritado o discutido conmigo y era la razón por la que había decidido irme. Le preguntó: "¿Le has gritado? ¿Le has causado algún problema?

Mi madre dijo: "No, no le he gritado o dicho nada. Él vino por su cuenta y me lo ha dicho." Entonces mi padre se calmó.

Fue una declaración directa y simple. Mi padre vino, se sentó y me preguntó: "*Swami*, tu madre me dio algunas noticias. ¿Es cierto todo eso?"

Curiosamente, ellos acostumbraban nombrarme "*Swami*", ¡aún en aquellos días!

Yo le dije: "Sí, he decidido dejar la casa para seguir el camino de *sannyas* y llegar a la iluminación."

Fue una noticia tremenda para él, pero vio que estaba claro y decidido, balanceado y relajado. Solo me aseguró y me dijo: "Si llegas a enfermarte, por favor avísanos. Nosotros queremos cuidarte." Eso fue todo. Él simplemente dijo que si llegaba a enfermarme en mis viajes, que les informara. Eso fue todo lo que ellos querían, nada más. De otra forma, me dijo: "Has lo que sea tu deseo."

Mis padres nunca se interpusieron en mi camino. Entiende, cualquier relación, incluyendo la de los padres, es una relación saludable, solo cuando la persona está dispuesta a permitir que la siguiente fase suceda. He visto muchos jóvenes, quienes están tan inspirados, quienes son lo

suficientemente decididos y valientes para tomar este camino de la búsqueda. Sin embargo, ellos no se dan la oportunidad de explorar, debido a sus padres.

Los padres simplemente llevan una vida regular, viviendo para satisfacer el ego de las demás personas y criar sus niños. Muy raras veces, unas cuantas almas tienen la inspiración y el valor para experimentar. Traten de entender que no les estoy pidiendo que enseñen a sus niños o les impongan de convertirse en *swamis*. ¡No! Yo lo que estoy diciendo, es que si ellos tienen un "clic" de seguir el camino de *sannyas*, no les impidan o se interpongan. Serán bendecidos por el simple hecho de no obstruir su camino.

Tengan la inteligencia de ver cual camino ha elegido su hijo. Si es este, ha elegido lo máximo. Aún si llora o batalla y se convierte en un fracaso, no hay nada malo – si este es tu temor. Yo mismo pude haber sido un fracaso en mis diez vidas pasadas. Es por eso que en esta, ¡lo he conseguido! Entiende, cuando el esfuerzo es por *sannyas*, aún si la iluminación no sucede, no es un fracaso. Es un gran triunfo, porque habrás vivido con integridad, y eso mismo en el campo de la conciencia. En el campo de la conciencia es donde la Existencia nos cuida en todos los sentidos. Te cuida a cada paso que das. Entonces, entiende una cosa, que en cualquier exploración, cualquier investigación o aventura en el campo de la conciencia, debe ser estimulado, permitido y apoyado.

Me siento eternamente agradecido con mis padres por no haberse interpuesto en mi camino.

La Iluminación es la Llave para Entrar a Tu Reino

Ahora alcanzamos el punto culminante o lo que yo llamo la máxima experiencia. El entendimiento de quiénes somos y el papel que jugamos en este universo es la cúspide del conocimiento y la experiencia que podemos alcanzar. Desde la oscuridad de la ignorancia nos movemos a la luz de la verdad. Nos iluminamos.

¿Por qué surgen Seres Iluminados en el Planeta Tierra?

Cuando tú ves a alguien nadando, te das cuenta de tres cosas. La primera es que nadar es posible, que un hombre puede flotar en el agua. La segunda, que te surge una urgencia tremenda; 'si él puede hacerlo, yo también'. La tercera; ¡déjame dar el salto!, Tú consigues la inspiración y el valor.

De la misma forma, cuando ves a un Ser Iluminado caminar por la Tierra, cuando vives en su entorno, tú también comprendes tres cosas. La primera, que la iluminación es posible, tú puedes vivir como un dios en el planeta Tierra.

Lo siguiente es: 'Si él pudo obtener la iluminación, ¿Por qué no yo también? ya que él irradia tal sencillez y normalidad, lo cual lo acerca a tu propia naturaleza humana. Naturalmente te da confianza de que es posible para ti también. Por último, el valor: ¡Voy a dar el salto! Las tres cosas, sucederán, solo si vives en la cercanía de un Maestro Iluminado, y observas continuamente su lenguaje corporal. Nada más podría desencadenar esto en ti.

La Iluminación es…

1. Experimenta el continuo ilimitado

Vivir con el continuo ilimitado es la iluminación. El continuo ilimitado sucederá cuando te relajes y dejes de aferrarte a las identidades que tienes de ti mismo en el mundo interior y exterior.

Si tu estás asentado en ese continuo ilimitado y puedes estar activo, tú estás viviendo la iluminación. Si tú no puedes asentarte en continuo ilimitado, pero por lo menos haz tenido una experiencia de éste, entonce tú has experienciado el *satori.*

2. La Realización del Ser, del Mundo y de Dios

Lo básico requerido para la iluminación es una 'revolución psicológica', una claridad nueva acerca del ser *(jeeva*), mundo (*jagat*) y Dios (*Ishwara).*

El cómo piensas, el por qué de lo que piensas, el cómo eres accionado, el qué es lo que te inspira y te motiva en la vida - este entendimiento es la claridad acerca del Ser-*jeeva.*

El cómo lograr tus deseos en el mundo, cómo evitar tus miedos y otras cosas que se te han impuesto por el mundo …este entendimiento acerca del mundo es la claridad –*jagat.*

La claridad acerca del *Ishwara* o Dios, significa entender el origen de ambos, el individuo mismo y el mundo. Alcanzar el origen, conocimiento de estos tres; es la iluminación.

Cuando entiendes claramente acerca del por qué piensas y cómo piensas, este entendimiento mismo, te da la claridad de la experiencia del ser.

Cuando entiendes cómo te conectas con el mundo logrando aquello que tú quieres y evitando lo que no es necesario, tú obtienes claridad de experiencia acerca del mundo.

Lograr un entendimiento verdadero del ser, del mundo y de Dios, es la iluminación.

3. Entusiasmo intenso sin razón aparente

La gente me pregunta; ¿Después de la Iluminación, pueden disfrutar los seres iluminados? Yo te digo, sólo después de la iluminación, es que se puede disfrutar. Antes de eso, puedes pensar o imaginar que estás disfrutando.

Después de la iluminación, ni siquiera necesitas sentir los objetos para disfrutar. Simplemente estarás disfrutando todo el tiempo. Existirá un entusiasmo tal sin razón aparente.

Si tengo que definir la iluminación en dos palabras; diría que es 'entusiasmo intenso' sin razón aparente, pasión intensa dirigida a ningún objeto en particular. No hay objeto, pero hay pasión intensa. No hay razón alguna, pero hay entusiasmo intenso. Eso es lo que yo llamo iluminación. La iluminación no significa escapar a algún lugar. Saborear la vida aquí y ahora es lo que yo llamo iluminación.

4. Ver a los demás como te ves a ti mismo

Lo que yo llamo Iluminación es experimentar la misma intensidad de la vida que tú sientes dentro de ti también fuera de ti. Tú no solo estás vivo dentro de tu cuerpo, sino que también dentro de cada individuo, árbol y roca. ¡El aferramiento al cuerpo físico se transforma a un

aferramiento del cuerpo cósmico! Tú estás vivo en cada célula del cosmos. Cada célula es una parte completa y realizada del cosmos.

Entiende; yo estoy tan vivo por fuera como por dentro. Entonces, estoy vivo en millones de cabezas, ojos y pies – millones de seres en el cosmos.

Para lograr esto; comienza por ver cada cosa como si la vieras por primera vez, sin traer a tus engramas, tus memorias gravadas en el pasado. Entonces, comenzarás a experimentar la misma vida e intensidad que experimentas dentro de tu piel, e igualmente fuera . Prueba esto por diez días. Una vez que tengas un atisbo, ya no te lo perderás. Verás que siempre estarás en éxtasis, entusiasta, sin razón aparente. No tomarás nada por hecho nunca más. Siempre estarás gozoso.

5. Estar "unclutched"

Por ahora, tú conectas todas tus experiencias pasadas de tu vida y creas una cadena. Todas tus experiencias futuras, dependen de cómo hayas creado esta cadena. Ellas dependen de las palabras que has elegido del pasado, y cómo has formado ese encadenamiento. Tus emociones futuras, reacciones, pensamientos y palabras, dependen completamente de esta cadena, pero después de la iluminación, la vida se vuelve completamente diferente..

Los pensamientos emergen, y si quieren trabajar, el cuerpo persigue a los pensamientos. Una vez que está hecho el trabajo, los pensamientos desaparecen. Entonces la próxima vez, que se necesita hacer algo, vuelven a emerger los pensamientos, y el proceso continúa. Todo ésto sucede por sí solo de una forma hermosa. No hay encadenamiento alguno.

Hasta ahora, todos llevamos una irritación constante desde el momento que nos levantamos de la cama hasta el minuto que volvemos para dormir. Constantemente, estamos llevando alguna clase de irritación u otra. Esperamos al acecho para saltar sobre alguien. Sólo necesitamos una excusa. Después de la iluminación, el constante miedo, culpa o deseo - algo que nos irrita constantemente - no está más allí. Cuando te desconectas de la cadena, aunque sea por un momento, tú tienes un atisbo de la iluminación.

La iluminación es la pasión intensa dirigida a ningún objeto.

El desplazamiento del eje ocurre en una fracción de segundo. Si te mantienes completamente consciente, puedes atrapar ese momento precioso – cuando sucede la des-conexión. Todos tus *tapas*, entrenamiento espiritual, sólo te están preparando para atrapar a este desplazamiento. El desplazamiento ocurre varias veces. Tú sólo tienes que estar realmente consciente y tú podrás atraparlo. Cuando te des-conectas permanentemente de la cadena, tú estás iluminado.

6. Los cuatro cambios permanentes

Puedo decir que cuando me sucedió la iluminación, algunas cosas cambiaron permanentemente en mí.

Lo primero fue que el parloteo interior desapareció. Lo que quiero decir por parloteo interior, es el constante parloteo interior que normalmente experimentamos. Cuando hablo, en pausa entre mis palabras, aún en esos segundos, no existe parloteo interior. Es simplemente un espacio puro, silencio completo.

Lo segundo, es que la idea de que mi límite termina aquí en este cuerpo (se toca la piel), y ahí empieza el resto del mundo, desapareció. La consciencia de límites se disolvió. Yo no siento que soy sólo esta forma de seis pies de altura. Yo me veo y me siento en todo. Si me observas, yo seré el primero en disfrutar todas mis fotografías después de una sesión de fotografía o en la cubierta de un libro. Simplemente las veo y las disfruto por cuatro o cinco días.

Tercero, es que aún cuando el cuerpo es masculino, la identidad interna de masculino o femenino, desaparece. La idea psicológica, de que 'Soy masculino' o 'Soy femenino', no existe en mí.

Y la cuarta, es que existe un entusiasmo constante dentro, todo me entusiasma. Aún las pequeñas cosas, me dan mucho entusiasmo. Hasta las cosas simples me crean entusiasmo intenso y dicha..

Puedo decirles que esas cuatro cosas han sucedido permanentemente en mí después de la iluminación.

7. Lo máximo pero no el final

Que quede claro, que la iluminación no es el final. Es la experiencia última, pero no la experiencia final.

Necesitan entender estas dos palabras; 'final' y 'lo último' –son muy diferentes. Por ejemplo, después del primer día del discurso en esta serie, una persona vino y me dijo; 'Usted lo ha dicho todo'.

¿Por qué necesitamos una clase más? Ayer otra persona dijo; 'Maestro, el primer día pensé que no podría llevarnos más profundo, se acabó. Y hoy, derrepente sentí que usted nos llevó más profundo que ayer, y que usted no podría llevarnos más profundo que esto. Todos los días me siento que usted no puede llevarnos más profundamente que esto, pero seguimos yendo cada vez más profundo.' Cada día la persona siente que la experiencia fue lo último.

Lo máximo significa vivir cada momento con totalidad, completamente. Lo último no es el final. Puede ser actualizado.

Existe una gran diferencia entre esas dos palabras, lo máximo y el final. Si es lo máximo, está sucediendo cada momento, pero no es el final.

Cuando un ser se vuelve iluminado, no sólo experiencia su potencial, pero también empieza a crear más seres iluminados. Empieza a crear la posibilidad de más seres iluminados.

8. No Verbalización, Visualización

Cuando estás iluminado, no existirá movimiento alguno de letra, palabra o pensamiento entre tu ombligo y la garganta. Las palabras, saldrán sólo desde la garganta. Yo puedo decir que es una de las descripciones precisas de la iluminación.

No existirá palabra alguna, pensamiento, sílaba o movimiento de sonido entre el ombligo y la garganta.

Las palabras estarán ahí sólo cuando estés hablando. Cuando no estés hablando, no habrá palabra alguna dentro. Sólo estará el movimiento de energía. No habrá pensamiento, verbalización, o parloteo interior constante.

Cuando no tienes parloteo interior, no es un silencio muerto. Es una intensa energía. De esta energía, cualquier cosa que se necesite hacer, vendrá como una completa visualización. Si tienes parloteo interior, vendrá línea por línea –'En la mañana, tengo que despertarme, entonces, tengo que ir a la oficina, tendré que trabajar en un nuevo proyecto, por la tarde regresaré, entonces saldré a cenar…' De una manera lineal, uno por uno, pensamientos y palabras vendrán.

Cuando no tienes parloteo interno, cuando sólo estás contigo mismo, toda la visualización viene como un paquete, una pieza de información. Eso es lo que llamamos intuición. Cuando vas por el proceso lógico, se llama parloteo interior, es el intelecto, pero cuando no tienes parloteo interno, las cosas comienzan a expresarse en ti intuitivamente, directamente, tú lo sabes.

Cuando tú no tienes charla interior, cuando tú estás sólo contigo mismo, toda la visualización surge como una intuición.

9. La charla interior y las palabras exteriores integradas

La persona que eliminó la hipocresía de su espacio interior experimentará la iluminación. Ramakrishna Paramahamsa, el Maestro iluminado de la India, dice; 'Integrar tu parloteo interior y tus palabras habladas es iluminación'. El dice; para integrar tu parloteo interior y tus palabras expresadas –permite que los dos se integren- y te iluminarás.

10. Investigación y desarrollo desde la súper consciencia

Después que alguien alcanza la iluminación, adquieren una súper consciencia, muy aguda. Con esa súper consciencia, es muy fácil hacer estudios, experimentos y análisis. Aún después de la iluminación, Yo he hecho algunos experimentos, muchas prácticas al respecto junto con científicos y analistas del mundo exterior e interior, y por mí mismo.

Entiéndase, cuando un ser iluminado, hace prácticas espirituales, no es para él. Es para crear la fórmula correcta para los discípulos, para que pueda reproducir la misma experiencia en ellos.

11. Trascendencia del estado humano

Alguien me preguntó; ¿Es la iluminación el estado natural del ser humano o es la trascendencia de éste?

Seguro, la iluminación es la trascendencia del estado humano. Cualquier cosa que piensas de lo que es el estado humano no es completo. Eres tan solo una semilla, un potencial, una posibilidad. No eres un árbol. No eres la actualidad de la realidad. Tu realización de la actualidad de la realidad es la iluminación.

A ti se te llama un ser humano en estado potencial. En estado actual, estado realizado, te llaman un ser iluminado. Que quede claro, no eres un ser humano teniendo una experiencia espiritual. ¡Eres un ser espiritual, teniendo una experiencia humana!

12. Más allá del Poder Yóguico

Cuando meditas, puedes obtener varios poderes yóguicos o *siddhis.* Pero la iluminación también sucede cuando vas más allá de esos poderes . La iluminación es tener la capacidad de manejar los poderes, así como la inteligencia para dejarlos cuando sea necesario.

El otro día leí un artículo muy interesante acerca de un libro con el título de 'Química Oculta', basado sobre el estudio hecho por los teósofos Annie Besant y Charles Leadbeater, sobre la estructura molecular de varios elementos. Decía que aún mucho antes que los físicos descubrieran que un átomo tiene un núcleo, los teósofos han determinado, la estructura atómica

de muchos elementos –y hasta lo mínimo como el ‘quark’, la partícula más fundamental conocida hasta ahora en la física quántica.

¿Cómo descubrieron esto sin un equipo científico, aún antes que existiera la física quántica? El reporte dice que fue a través del siddhi, o poder místico, conocido como *ánima*, que ha sido descrita en los Yoga Sutras por el sabio Patanjali, un Maestro iluminado de India y padre de la ciencia del Yoga. Patanjali, describe el ánima como ‘la habilidad de adquirir conocimiento sobre lo pequeño, escondido, o lo distante, por medio de la habilidad de dirigir la luz de la facultad súper-física.

Con entrenamiento yóguico, ellos pudieron experimentar imágenes visuales de objetos diminutos, muy pequeños para ser visto por el ojo normal. A través de estos poderes yóguicos descubrieron cinco elementos nuevos. Fueron más allá del quark, así como su detallada estructura, dentro del sub-quark, la cual la ciencia misma está por descubrir. Estos hallazgos mismos, han sido hechos por al menos otras tres personas de diferentes lugares del mundo en diferentes épocas, a través de tales capacidades ocultas.

Llegaron a la conclusión de que toda la materia es como burbujas en el espacio, como perlas en un hilo invisible. El reporte dice que los investigadores no solo ‘vieron’ las partículas subatómicas, sino que también dentro del átomo hasta el sub-quark, para lo cual la ciencia necesita un acelerador de partícula muy poderoso que cuesta billones de dólares.

Existen muchos yogis quienes tienen esta clase de poderes o *siddhis,* los cuales se obtienen como resultado de la meditación. Estos son buenos mientras no te dejes atrapar en ellos, porque de perderás de vista la meta máxima de la iluminación.

13. La paz definitiva, imperturbable

La iluminación te da un sentimiento interior de paz muy poderoso y claro que ni tus pensamientos pueden disturbarte.

No pienses que los Maestros iluminados no tienen pensamientos. Es simplemente que su espacio interior es tan grande que la mente es una parte insignificante. Para ti, si tienes una mente de diz acres, todos esos diez acres son como un zoológico.

En un ser iluminado hay un millón de acres, pero sin embargo todavía con diez acres de zoológico. Si hay movimiento en los diez acres, ¿lo puedes considerar como algo que estorba? ¡NO! Es insignificante. Prácticamente no está allí. Es por eso que una persona normal se siente 'Yo soy el cuerpo' pero un ser iluminado se siente ' yo también soy el cuerpo.'

No es que desaparece la idea de 'yo soy el cuerpo', sino que éste se expande - 'Yo soy el cuerpo también '.

14. Más allá de la Dicha

‘Siempre ser intenso’ es la marca principal de un Maestro Iluminado. Cuando ves ésto, lo entiendes como ‘dicha’ o ‘felicidad’. Honestamente te digo, Yo mismo no me siento como un ser dichoso y separado. Todo lo que yo se, es que algo extraordinario está constantemente sucediendo en mí de una forma intensa. Sólo uno fuera siente que esto es ‘dicha’. En realidad ni siquiera es 'dicha'. Es la calidad que no se puede describir, que no puede concebirse por la mente.

15. Unión de la experiencia, él que experimenta y del objeto de la experiencia

Hasta ahora, tú ves tres cosas separadas; el que tiene la experiencia, la experiencia y lo que se experimenta. Por ejemplo, ahora estás leyendo este libro. Tú eres el que tiene la experiencia, la lectura, la experiencia es el leer, y lo que se está experimentando es el libro. Cuando te iluminas, estas tres se vuelven una. ¡Tú eres sólo el que tiene la experiencia teniendo la experiencia de ti, aquel que también es experimentado!

Vivir la iluminación

1. Disfrutando el chaos del cosmos dentro del marco del cuerpo

Hasta ahora no estás suficientemente maduro para contener el caos, el cosmos dentro del marco de tu cuerpo. Tú necesitas poner al caos en orden porque tú no puedes manejar el cosmos como es. El marco de seis pies de tu cuerpo no está suficientemente maduro para manejar el caos tal cual es, experimentar y disfrutar el cosmos como es.

El despertar del cuerpo, de la mente y del cerebro, y experimentar el cosmos tal como es; eso es vivir la iluminación.

Para esto, el cuerpo, la mente y el cerebro necesitan estar preparados. El cuerpo puede ser preparado con técnicas como Nithya Yoga.

La mente es como el software. Este consiste de la mente consciente e inconsciente. La mente consciente puede estar clara a través de la enseñanza, removiendo las ideas erróneas y dejando entrar las ideas claras y correctas. La mente inconsciente se puede aclarar por medio de técnicas de meditación.

Pero como último, para que el cambio del software sea permanente, el disco rígido también tiene que cambiar. Los surcos mismos del cerebro tienen que cambiar para poner retener la experiencia y irradiar la iluminación viviente. Esto puede pasar a través de la iniciación, a través del toque del maestro. La iniciación es la transmisión directa de energía después de la cual se comenzarán despertar en ti las diferentes dimensiones.

2. Viviendo una vida libre de conflicto

Vivir la iluminación no tiene nada que ver con la vida de casado o la celibato. Es sólo vivir una vida sin conflicto en donde tus acciones y conocimiento están al unísono con el deseo.

3. Reducción del número de pensamientos

No estar en el extremo de cualquier cosa, no estar atrapado en los extremos de las emociones es lo que llamo el Camino Medio. Estar en el camino medio, el *madhvapantha**, de repente tú ves una reducción en el número de pensamientos que surgen antes de que surja cualquier acción. Este es el periodo el cual es llamado 'viviendo la iluminación'. Cuando los pensamientos cesan completamente y tú puedes hacer toda tu actividad sin pensamientos, tú estás iluminado.

4. El despertar de las partes no-mecánicas del cerebro

Cuando estás centrado en *sattva*, energía positiva, tienes un entendimiento claro de *jeeva*, el ser, y cómo relacionarte con el *jagat,* el mundo. Debido a esa claridad del ser y del mundo, naturalmente caerás en la fuente, *Ishwara,* Dios.

El entendimiento mismo te dará claridad. Esa claridad despertará automáticamente las partes no-mecánicas del cerebro. Cuando ese despertar sucede, un caos comenzará a suceder en tu rutina. Tu rutina, comenzará a reacomodarse por si misma. Sólo coopera con él. Eso es lo que yo llamo ‘vivir la iluminación'.

5. Viviendo las Grandes Verdades

‘Vivir la iluminación’ es la palabra correcta. Cuando estás viviendo estas grandes verdades, eres un iluminado, eso es todo.

Se supone que debes vivir la verdades. Vivir las grandes verdades en tu vida es iluminación. La iluminación no significa que dejarás tu cuerpo y morirás. ¡No! Vivirás en el centro que está más

allá de los cinco sentidos, pero con los cinco sentidos. Sólo tu centro será re-acomodado. Habrá un desplazamiento cognitivo en ti. Eso es lo que yo llamo *jeevan mukti*, viviendo la iluminación.

Cooperar con el despertar que ocurre en ti es lo que yo llamo vivir la iluminación.

Ego versus la iluminación

¡Tu ego no es lo suficientemente poderoso como para quitarte tu iluminación! Entiende, tu ego es tan poderoso como para arrebatarte de tu iluminación.

Necesitas dejar de pensar que tienes ego. Aún así, tu ego no es tan grande como piensas. ¡No eres tan grande como imaginas! Asi que tu ego no puede quitarte tu iluminación.

Si lo crees o no, lo experimentas o no, tú *eres* consciencia eterna.

Tu lógica tampoco es tan fuerte como piensas. Siempre le digo a la gente, tu ignorancia no es tanta como para quitarte la iluminación. Aún en tu ignorancia, o ego, no eres tan grande y ¡esa es la verdad!

La iluminación se puede obtener entregándose a la Existencia.

Por la pura gracia y la bendición – Por el deseo profundo, no por cualificaciones

La gente me pregunta; Si un Maestro quiere, sea que el discípulo está cualificado o no…¿puede darle la iluminación?

Un Maestro iluminado puede dar la iluminación a cualquiera con solo tocarlo –ni siquiera con tocarlo, simplemente un pensamiento es suficiente. Nada más es necesario. Él puede liberar a cualquiera.

El mayor suceso en el planeta Tierra es un ser no-iluminado sentado al lado de un ser iluminado y convertirse en iluminado.

El Maestro, puede simplemente bajar el programa de la fisiología de la iluminación a cualquiera. Cuando estás completamente abierto, el programa de la iluminación puede ser instalado en tu sistema. Tu cuerpo aprende que puede ser mejor que lo que es ahora. Tu memoria biológica aprende la lección de la posibilidad de una mejor existencia.

Una pequeña historia de la vida del maestro iluminado Buda:

Le preguntaron una vez a Buda; ¿Por qué no le da la iluminación a todos?

Buda dijo; 'Por favor ve y pregunta a los aldeanos, quien quiera la iluminación, tráelos a mí y así lo haré'.

El hombre fue por todos los pueblos ese día preguntando quién quería la iluminación. Él regresó a Buda en la tarde con una cara muy triste.

Buda le preguntó; ¿qué pasó? Nadie quiere la iluminación, ¿no es así?

El hombre respondió un poquito animado; No…no, dos personas la quieren.

Buda respondió; 'De acuerdo, tráelos ahora. Yo les daré la iluminación'.

El hombre contestó en voz bajita; 'No…ellos no quieren venir aquí. Si la puedes enviar a donde están ellos, la aceptarán'.

Nadie, realmente quiere la iluminación en el sentido real. Ellos sólo quieren la utilidad o mantenerla en sus vitrinas.

Entiéndase, Dios te da la libertad de estar apegado o esclavizado. La iluminación no puede ser impuesta sobre ti. Si es forzada, hasta la libertad se convierte en esclavitud

Existen dos cosas; cualificación y el querer.

No se necesita cualificar para la iluminación, pero debe existir el sentimiento profundo, el querer realmente, el 'Yo lo quiero'.

Por favor que quede bien claro; yo también tobe TODOS los problemas que tú estás teniendo - como no poder confiar a la Existencia o no poder confiar en mi mismo - Yo tuve todo. Todo lo que puedo decir es que no hay cualificaciones para la iluminación. Para que alguien se ilumine, no se necesita ninguna cualificación.

La iluminación puede obtenerse por medio de entregarse así mismo a la Existencia. Entregarse uno mismo, no es lo igual a lo que se recibe. Aún si das tu vida, no es nada más que un esfuerzo o valor, el mismo que se requiere para comprar un boleto de lotería.

Después de que sucede, entenderás que todo no es más que por la gracia pura y la bendición de la Existencia. El resultado o la transformación será tan grande, que no encontrarás la razón por la que fuiste elegido, por la que se te bendijo. No se necesita cualificar, pero sí una necesidad profunda, la búsqueda misma es necesaria. La satisfacción espiritual es siempre un regalo. Para recibir un regalo, no existe eso de ser merecedor.

Ramakrishan solía decir; ‘Suponiendo que vives en la pobreza, muriendo sin comida y sin ropa, pero de alguna manera sabes que existe una gran riqueza encerrada en el cuarto de al lado. Aún si la tomaras, nadie lo sabría. ¿Podrías dormir tranquilo ahora? O tú tratarás de abrir la puerta o romperás la cerradura. A menos que tengas esa riqueza bajo tu control, no podrás conciliar el sueño’.

De la misma manera, deberías saber que estás pasando por una gran pobreza espiritual ahora mismo. Debes saber que dentro de ti existe un cuarto en el cual hay una inmensa riqueza que está bajo candado y llave. Ese conocimiento, esa actitud, esa intensidad, ese ánimo es una necesidad básica. Con ella, la búsqueda puede simplemente transformar toda tu vida.

Tu dedicación es suficientemente poderosa como para guiarte a la iluminación.

Actualmente, la iluminación se practica como el cocinar. Algo tiene que agregarse y algo más tiene que ser extraído. Tú tienes que agregar la búsqueda intensa. Cualquier cosa innecesaria, como la intranquilidad, etc., será removida automáticamente, y la iluminación sucederá.

Tu dedicación es suficientemente poderosa para guiarte a la iluminación.

Una sociedad iluminada

Durante los tiempos Védicos en India, toda la vida, la sociedad entera, estaba basada en la iluminación , donde el setenta porciento de la gente estaba iluminada y el treinta restante estaba en la búsqueda, trabajando para lograrlo.

Las Artes, ciencias, educación, estilo de vida –todas las facetas de la vida, cada acción, estaba dirigida hacia la experiencia máxima de la iluminación.

La danza clásica como *Bharatanatyam*, la música instrumental y vocal tradicionales, la arquitectura de los templos, pinturas clásicas y toda forma de arte, las ciencias del lenguaje como el Sánscrito, la astrología y *vaastu*[174], el sistema único de educación del *gurukul*, ceremonias tradicionales -desde el nacimiento hasta la muerte –, cada actividad y en cada dimensión de la vida representaban una expresión de la iluminación de los grandes sabios, así como el medio por el cual ellos se iluminaban.

[174] *Vaastu* - Ciencia Védica de la Construcción y diseño interior de una casa basada en las energías de los elementos físicos y metafísicos.

La máxima energía que puede pasar la prueba del tiempo

No puede existir nada más que la experiencia de la iluminación en el planeta Tierra. Ninguna filosofía, ni sistema, teoría o ideología puede permanecer, sobrevivir o prosperar más de una generación, si es que no tiene las bases de la iluminación –la base o inspiración de un ser iluminado.

En la India Antigua, existían por lo menos 3000 reyes que gobernaban en diferentes tiempos. Ni un rey ni un reinado, que no tuviera la guía de un Maestro iluminado, era capaz de florecer. Aún en nuestros días, si vas a las aldeas del sur de India, verás los enormes templos construidos de roca, instalados por Maestros Iluminados. Pero los palacios que fueron construidos por los mismos reyes ya no existen.

Entiende; los mismos reyes y los mismos arquitectos quienes construyeron los templos para mantener la energía iluminada, también construyeron los palacios para la estancia de los reyes. ¡Uno incluso podría pensar que el rey debiera haber usado mejores materiales para su propio palacio! Pero hoy en día, si se fijan, los templos todavía está en pie, mientras los palacios hace mucho que desaparecieron.

En mi propio pueblo de Tiruvannamalai en el Sur de India, en la aldea en la cual nací y crecí, tenemos un templo que esta afincado sobre un área de veinticinco acres. El palacio construido por el mismo rey ya no está, solo las ruinas. Pero el templo construido por él todavía existe, debido a la energía del Maestro iluminado que yace allí.

Mientras hayan maestros iluminados en el planeta, la Tierra nunca podrá ser destruida.

El mayor servicio a la humanidad – manteniendo viva la ciencia de la iluminación

El mayor servicio que puedes prestar en tu vida, el mejor uso que puedes darle a tu vida, es mantener viva la ciencia de la iluminación en el planeta Tierra a pesar de todas las armas atómicas que hemos acumulado, toda la destrucción de los bosques, la merma de minerales y recursos naturales. Es por eso que debido a la presencia de los maestros iluminados que mientras existan en el planeta, la Tierra nunca podrá ser destruida.

Diez Razones principales para Iluminarse

1. No te preocupes; ¡Sé Feliz!

¡Expresa creatividad espontánea para asegurar tu éxito!

2. ¡Disfruta intensamente la vida!

¡Disfruta cada minuto de tu vida con entusiasmo puro!

3. ¡Siempre auspicioso!

¡Sea lo que suceda en la vida será auspicioso!

4. ¡Planeamiento estratégico 'siempre-correcto'!

Que sea en las relaciones, en los negocios o en la vida - ¡siempre toma las decisiones correctas!

5. ¡Máxima experiencia de cada momento!

¡Expande y explora en todas las dimensiones de la vida!

6. ¡No estudio, sólo programación!

Ciencia, arte, religión, negocios, cocina…¡Simplemente baja el programa desde los archivos Cósmicos!

7. ¡No Avaricia, No miedos!

¡Nada para ganar o perder –obtén todo lo que quieres aquí y ahora!

8. ¡Des-conecta -- la Velocidad más Rápida!

¡Mente-Maestra –libre para siempre de las garras de la mente!

9. ¡Siendo Dios!

¡Maestro de tu destino- crea tu realidad!

10. Más allá del espacio, del tiempo y de la mente!

¡Disfruta estar en el regazo de la dicha eterna!

¡Tú eres dicha eterna! – Nithya Ananda

¿Por qué Meditar?

En los siguientes cuatro capítulos, así como en él de técnicas de meditación en una sección posterior, te doy la guía para experimentar las verdades que hablamos. Hasta ahora, tienes la comprensión intelectual acerca de lo que hay que hacer y por qué. Ahora llegamos a la parte del cómo. Toda comprensión permanecerá solamente teórica si no se convierte en la experiencia.

¿Cuál es la meta verdadera de la vida?

¿Cuál es tu meta máxima en la vida?

¿Ganar más?... ¿Estar siempre joven, saludable, bello…? ¿Tener mejores y más relaciones duraderas…? ¿Mejorar tu personalidad…?

Cada uno de nosotros estamos en busca de la dicha, pero buscamos de manera diferente. ¡Pero, el noventa y nueve por ciento de nosotros ni siquiera es consciente de que la dicha es la verdadera meta! Ya sea que lo sepamos o no, buscamos por todas partes en el mundo exterior algo que está ahí dentro de nosotros, sólo esperando a que lo descubramos.

Una pequeña historia:

Una tarde un hombre estaba buscando diligentemente algo en el jardín enfrente a su casa. Su esposa le preguntó que buscaba. Él respondió que se le había caído una moneda de oro. Su esposa se unió a la búsqueda. Pronto, otros también se unieron a ayudarles, hasta que prácticamente todo el vecindario estaba buscando la moneda.

De pronto uno de los vecinos le preguntó al hombre: "¿Dónde tiró la moneda exactamente? ¿Cómo es posible que todavía no la podemos encontrar?"

El hombre respondió: "Oh, la perdí dentro de la casa."

Todos los que la buscaban se enojaron con él y le preguntaron: "Entonces, ¿por qué estamos buscando aquí afuera?"

El hombre respondió: "El problema es que no tengo electricidad dentro de la casa. Por eso empecé a buscarla donde hay luz de la lámpara… en la calle, afuera."

Eso es exactamente lo que hacemos en nuestra vida. Todos somos expertos en buscar las respuestas en los lugares equivocados. Buscamos la dicha por todas partes: en el dinero, en el poder, en las relaciones, en las ideologías. Pero no miramos en la dirección obvia: dentro de nosotros mismos.

¿Qué es la dicha?

En la vida, cada uno ha experimentado algunos momentos de gran felicidad. Pero siempre ha sido por alguna razón, y la felicidad no permanece para siempre, está ahí temporalmente y cuando cambia o desaparece, una vez más sentimos dolor. Sólo la felicidad que experimentas sin alguna razón, la cual no muere, es real y es una felicidad permanente. Esto es lo que llamamos dicha. Tal felicidad no depende de nada que esté fuera de ti.

La palabra "Ananda" significa en sí, "que no puede ser reducida, que no puede ser perdido'. Ananda no se traduce en 'felicidad'. Te sorprenderás al saber que simplemente significa "aquello que no puede ser reducido o perdido". Y la dicha es aquello que no reduce por ninguna razón.

¿Qué es la meditación?

Técnica para Elevar la Consciencia

Cualquier técnica, cualquier método, que eleve tu consciencia, es meditación.

La meditación, puede ser una simple técnica de respiración. Puede ser tan sencilla como la repetición de una palabra o simplemente sentarse. En la tradición Zen, sencillamente sentarse es meditación. Puedes pesar que es lo más fácil, pero no, es lo más difícil dentro de la meditación. Cualquier cosa puede ser meditación, si eleva tu consciencia.

Intensamente Dichoso en el Presente

La Meditación es, simplemente estar dichoso en el momento. Cuando estás completamente en paz en el momento presente, estás en estado de meditación.

Recuerda cualquier momento en tu vida, cuando experimentaste extrema belleza: un amanecer, de pronto detrás de una montaña, o la primera vez que escuchaste una hermosa pieza de música. De pronto te pones totalmente quieto, sin palabras. En la presencia de tal belleza, no podías pensar más. Estabas en silencio, relajado, en estado consciente, sin pensamientos. Completamente disuelto en esa belleza. ¡Ese momento era meditación!

Después de unos minutos tu parloteo interior se inicia de nuevo. Tu mente dijo; ‘Que hermoso amanecer’ El momento que aparecieron las palabras, saliste de la meditación. Tu estas o

pensando o meditando. Nunca se puede hacer las dos al mismo tiempo. **La meditación es simplemente ser. Es experimentar el momento presente sin resistencia.**

¿Cuál es la Forma Correcta de Abordar la Meditación?

Lo primero es, ser sincero. Mantener una mente abierta. Tener la apertura de experimentar.Ser entusiasta.

Lo Segundo es, ser optimista. La Dicha es perfectamente una meta alcanzable, aún si te es completamente extraño el meditar.

Un hombre abordo a un gran Maestro iluminado, Ramana Maharishi y le preguntó; 'Bhagavan, ¿estoy calificado para la vida espiritual?

Ramana le contestó con una pregunta; ¿estás vivo?

El hombre tartamudeo. El dijo; Sí, ¡claro!

Ramana entonces dijo; entonces, 'Es suficiente'. Tienes lo que se necesita para calificar para la vida espiritual.

La meta misma de la vida humana es la iluminación. La posibilidad de volverse iluminado, descansa en el *Kundalini Shakti*, una energía de potencial extraordinario, que se esconde dentro de cada cuerpo humano. Si puede ser despertada, te llevará a otro plano de consciencia, a un plano diferente de la Existencia.

La posibilidad de convertirse en un ser consciente diferente está presente solo en los seres humanos. Los animales, no tienen ese potencial de iluminarse, para convertirse en seres conscientes.

La tercera es, ¡ser juguetón! La Meditación es una gran aventura. Volverse serio acerca de la meditación, es perderse de todo el punto. Celebra la meditación, ¡Simplemente disfrútala!

La cuarta es, tener paciencia. No empieces a preocuparte de los resultados el momento que empiezas a meditar.

Una pequeña historia:

Tres monos encontraron un mango, maduro y jugoso. Como todos los monos, ellos se pelearon por el mango por un rato. Entonces de alguna manera, ellos tuvieron un momento de luz, de inteligencia.

En lugar de comer el mango enseguida, ellos decidieron sembrar el mango. Sabían que una vez que la semilla brotara y creciera hasta convertirse en un árbol, ellos tendrían suficientes mangos para los tres.

Cada uno de ellos decidió tomar una tarea en el cuidado de la planta de mango.

El primer mono dijo; 'Yo regaré la planta todos los días'

El segundo dijo; 'Yo mantendré la tierra saludable y rica, con fertilizantes para asegurar que la planta crezca bien'.

El tercero también habló; 'Yo vigilaré la planta con mucho cuidado y la protegeré de los malos tiempos y otros animales'.

Los tres monos concertaron una cita urgente para discutir el tema.

El Segundo mono dijo; 'Como lo prometí, he agregado el fertilizante y enriquecido la tierra'.

El tercero dijo; 'También como dije; he cuidado la semilla con mucho cuidado. No solo eso, he estado sacando la semilla todos los días para ver si ya había brotado'.

Si tienes avaricia por resultados instantáneos, realmente previenes el proceso de establecerse en tu sistema, tu mismo bloquearás todo el proceso.

La quinta, disfruta tu soledad. Date a ti mismo la oportunidad de experimentar tu ambiente interior. Cuando meditas, te vuelves una parte de ti, la dicha florecerá naturalmente.

¿Por qué meditar?

Varios estados de consciencia

	Con pensamientos	**Sin pensamientos**
Con "Yo" consciente	**Jagrat – Estado despierto - Pensando**	**Turiya - Estado de dicha – Consciencia plena**
Sin "Yo" consciente	**Swapna – Estado de sueño – Soñando**	**Sushupti – Estado inconsciente – Sueño profundo**

Hay tres estados que experimentamos constantemente en la vida: el estado despierto, el estado de sueño, y el estado de sueño profundo. Pero existe un cuarto estado que no hemos experimentado. Se llama T*uriya*, en este estado la conciencia del "Yo" existe, pero sin pensamientos. Es decir, estás consciente, pero no tienes pensamientos. A este estado se le llama alerta sin pensamientos, muy pocas personas experimentan esto en sus vidas. Algunas personas lo experimentan por unos segundos y entonces vuelven a su estado despierto regular.

Si tienes un "*shock*" repentino, o si estás sentado en la naturaleza en un estado completamente relajado y en profundo silencio, es posible que por unos segundos experimentes el estado alerta sin pensamientos. La identidad está viva, la conciencia del "Yo" está viva, pero no hay pensamientos. Es el cuarto estado *Turiya.*

Todas nuestras enfermedades físicas y mentales se originan en el estado del sueño. Este estado empieza a penetrar a superponerse en el estado de sueño profundo y en el estado despierto. Si nuestro estado despierto es penetrado por el estado del sueño, se le llama soñar despierto; éste es donde tenemos fantasías o imaginamos un sin fin de cosas que nos gustaría hacer. Si nuestro sueño profundo es penetrado por los sueños, se le llama sueño perturbado.

Continuamente durante el día o la noche nuestro estado del sueño nos perturba. Cuando el estado del sueño profundo es perturbado por los sueños, puede llegar a ocasionar fatiga crónica y problemas de insomnio. Cuando el estado despierto es perturbado por los sueños, estaremos soñando despiertos con mucha menos conciencia del mundo que nos rodea.

Cuanto más penetra el estado de sueño en el estado despierto, más disminuye la frecuencia de nuestra conciencia. Puede que estemos viviendo en nuestro cuerpo, pero no estaremos viviendo una verdadera vida humana. Cuando la frecuencia de la conciencia disminuye, no estamos completamente alerta de las decisiones que tomamos, ni de la clase de palabras que pensamos, no estamos conscientes de lo que está pasando dentro de nosotros, Es como si viviéramos en una casa sin saber todo lo que está pasando dentro de ella.

Te preguntas: ¿Por qué debería meditar? La meditación es necesaria para infundir profunda conciencia dentro del estado despierto y sueño profundo. En lugar de que el estado de sueño, penetre en dichos estados, con la meditación el estado de T*uriya* o de dicha, empezará a penetrar en el estado despierto y en el estado de sueño profundo.

El propósito de la meditación es experimentar el cuarto estado por lo menos una vez. Una vez que experimentes el cuarto estado, este estado puede influenciar más y más tu estado despierto y de sueño profundo. Cuando tu estado despierto y de sueño profundo están completamente influenciados con el cuarto estado, Turiya, es lo que llamamos jeevan mukti o vivir la iluminación.

Beneficios de la meditación

Salud física

La meditación tiene el poder de transformarte física, mental, emocional y espiritualmente.

Mira, la salud física significa digerir lo que comes y que los alimentos se conviertan como parte de tu cuerpo. La salud mental significa la digestión de todas las ideas y problemas que encuentras y formar una solución clara. En otras palabras, es vivir sin conflicto. La salud espiritual significa recibir todas las grandes enseñanzas y la energía, digerirlas y vivir una vida liberada. Tener los tres es la salud total.

La meditación también complementa la medicación. Por medio de la meditación, puedes regular la presión de la sangre y el azúcar, puedes incrementar la resistencia del cuerpo a las enfermedades. A través de la meditación, es posible incluso sanar los problemas crónicos como las alergias cutáneas, asma y artritis. Ninguna enfermedad puede escaparse del poder de la meditación

Salud mental – despierta la inteligencia y florece la intuición

En el nivel mental, la meditación mejora la claridad de pensamiento. La meditación es también una forma segura para mejorar la concentración y el poder de la memoria. Sobre todo, la meditación te lleva del intelecto a la inteligencia, y de la inteligencia a la intuición.

Con la meditación, puedes ir más allá de la mente, hasta tu Ser; En el Ser no existen reglas, te vuelves libre para explorar completamente tu potencial. Por eso, con la meditación de pronto te encuentras a gusto con lo que te rodea, respondiendo fácilmente a nuevas situaciones, descubres tu espontaneidad.

Pensamientos de auto-sanación

Puede que desde un punto de vista médico tengas un cuerpo sano, pero eso no significa que estés completamente saludable. ¡Claro! puedo decir desde mi propia experiencia, que habiendo visto millones de personas, el noventa y nueve por ciento de estas personas no tienen esa claridad de "auto-sanación" en su sistema y nunca pueden mantener ni siquiera su salud física. Cuando digo claridad de "auto-sanación", quiero decir claridad y entendimiento de sacarte tu mismo de la depresión, cuando sea que trate de afectar tu conciencia.

Hice una pequeña investigación en un grupo de personas que habían tomado algunos cursos de meditación y habían hecho algunos estudios espirituales. Les pedí que escribieran cualquier cosa que les viniera a la mente sin editar por solamente veinte minutos; Entonces le pedí a otro grupo

de personas que nunca habían sido expuestos a la espiritualidad que también escribieran cualquier cosa que les viniera a sus mentes, sin editar por veinte minutos también. El resultado de mi estudio fue asombroso.

En el caso de aquellas personas que no habían sido expuestos a la espiritualidad, si escribieron cien pensamientos, más de ochenta pensamientos los guiaban más y más a la depresión. Solamente veinte pensamientos eran auto-curativos o los sacaban de la depresión. Pero en el caso de las personas que estaban expuestas a la espiritualidad y meditación, vi que ¡más de sesenta de sus pensamientos eran auto-curativos! Solamente cuarenta por ciento fueron dirigidos a la depresión. ¡Este es el impacto de la meditación! Te mantiene holísticamente saludable.

Armas de conocimiento para combatir la depresión

La meditación es realizar y vivir la Verdad. El conocimiento de la Verdad es lo que llamo "armas de conocimiento" o *shaastras-shastra. Shaastras* significa Verdad, conocimiento; *shastra* significa armas. Las "armas de conocimiento" son las armas de la Verdad que pueden destruir la depresión de tu Ser. Cuantas más "armas de conocimiento" tengas, ¡la depresión te tendrá miedo! Si tienes un gran ejército, naturalmente el país enemigo tendrá miedo de atacarte. Sólo de ver todas las armas que acumulas, el otro país lo pensará dos veces antes de atacarte. De la misma forma, cuantos más pensamientos de auto-sanación tengas dentro de tu Ser, "las armas de conocimiento", más miedo tendrá la depresión de acercarse a ti.

Libertad

Con la meditación, puedes vivir tu vida de mejor manera, con mayor claridad y gran intensidad. Estarás más consciente, más creativo. Internamente, experimentarás un profundo e imperturbable silencio, ya no estarás haciendo, estarás solamente observando el hacer. Este es el verdadero secreto de la meditación, convertirse en el observador, en el testigo de tus acciones y emociones.

Una vez que te vuelves consciente de que el verdadero *tú* no es el que actúa, que el verdadero *tú* no es el que se enoja o se siente lastimado o deprimido, entonces experimentarás un tremendo sentido de libertad. Esto sucederá a través de la meditación. Y ésta es la verdadera libertad.

Toda nuestra vida, estamos buscando la libertad. Ya sea que nos demos cuenta o no, todos y cada uno de nosotros estamos buscando la libertad. Pensamos que nuestra libertad depende de otro. Ahora tú sabes que la otra persona no tiene nada que ver con tu libertad.

Amar y disfrutar sin razón

Con la meditación, por primera vez entenderás lo que significa amar sin razón, por primera vez no estarás dando algo para recibir algo. ¡Darás amor simplemente porque tienes mucho para dar! Desbordarás amor sobre el mundo de la misma manera que la nube cargada de agua llueve sobre la tierra, o al igual que una flor espontáneamente despide su fragancia a su alrededor, Amarás porque estás tan pleno y desbordante.

Trabajo como juego

Haz esta prueba: cualquier cosa que hagas, actúa con conciencia. Si estás comiendo, come con conciencia. No necesitas tiempo extra para hacer esto. En verdad, tomará menos tiempo comer porque cuando lo haces con conciencia, comerás solamente la cantidad que necesita tu cuerpo, en vez de atiborrarte de comida sin pensar.

La conciencia tiene un gran conocimiento. La conciencia puede hacer mejores milagros que cualquier planificación. La conciencia no contradice pero complementa los planes, Agregará potencialidad.

Cuando estás consciente, el *tú* estás ausente. Cuando la conciencia está presente, tu ego no puede existir, cuando tu ego existe, la conciencia no puede estar presente. "Tu ausencia" te hará vivir la iluminación.

Cuando estás alerta, trabajarás óptimamente y usarás tu energía eficientemente. Entonces al final del día estarás tan fresco como en la mañana. Verás que no es el trabajo lo que te cansa, es tu mente, tu actitud. Todo el juego de la meditación es dejar la mente que está inclinada al trabajo y ver cada momento que vivimos como un bello drama Divino.

¿Cuándo hacer la Meditación?

La siguiente pregunta es cuando meditar. Esta es siempre una pregunta controversial. Todos los jóvenes piensan, 'puedo hacerlo cuando sea más viejo y haya vivido mi vida por completo y no tenga nada más que hacer'. Los mayores adultos dicen; 'Debería haberlo hecho en mi juventud, cuando estaba fuerte y con energía'.

Entonces la pregunta no solo es cuánto tiempo meditar al día, pero también cuado hacer la decisión de entrar en la meditación. Por favor entiéndase, la meditación es la necesidad básica para la vida. No es una opción. Es una necesidad básica.

Beneficios de la Meditación

Salud

La meditación trae salud holística. Nos da buena salud en los niveles, físico, mental y emocional. Específicos beneficios de salud se reportan por aquellos quienes meditan tales como;

1. Estabilización de la presión arterial alta o baja, azúcar en la sangre, temperatura corporal del cuerpo.
2. Balance del ritmo de mente-cuerpo.
3. Reducción de tensión muscular, huesos más fuertes, inmunidad a las enfermedades.
4. Limpieza – rápida eliminación de toxinas y desechos del cuerpo.
5. Elimina el insomnio y mejora la calidad del sueño.
6. Realza la energía, incrementa la capacidad al trabajar.
7. Longevidad de vida – mejora el metabolismo y las células del cuerpo, para una larga vida.
8. Secreción de químicos corporales saludables – incrementa la secreción de antidepresivos naturales, realza la secreción de endorfinas, 'los químicos felices' del cuerpo.
9. Relaciones – La meditación inherentemente te sintoniza contigo mismo y con otros. Es un resultado con profundidad, más relaciones interpersonales significativas con la familia, amigos y todos los que encuentras en tu vida diaria.
10. Inteligencia –Para trabajar eficientemente, uno necesita inteligencia. La meditación enciende esa inteligencia, te vuelve más alerta y acertado. El resultado natural de esto, es una ejecución con menos esfuerzo, más eficiente y mejora todo lo que haces.
11. Creatividad – Cada uno de nosotros mantenemos dentro de nosotros un tesoro Escondido de talentos y potencial. La meditación, te revela y te ayuda a manifestar tus talentos interiores y la creatividad latente.
12. Autenticidad – La meditación, te permite tocar base con el verdadero tú, y te hace dar cuenta de tu forma única de ser. Confianza en sí, entonces se vuelve como un resultado secundario natural.
13. Equilibrio – La mayoría, vive una vida, como la montaña rusa, con el vaivén de emociones como; preocupaciones, celos, inconformidad, miedo, coraje, culpabilidad, etc.…, sobre las cuales no tenemos control. La meditación nos permite centrarnos en nosotros, tener un balance sólido interior y por lo tanto, tener maestría sobre nuestro propio ser.
14. Relajación, paz, dicha –Un efecto secundario natural de la meditación, es algo que tratamos de obtener toda la vida: relajación interior y paz. Con la meditación, automáticamente dejas el círculo vicioso del miedo, el deseo, el estrés y entras en el círculo virtuoso de dicha.
15. Crecimiento espiritual holístico – Para medir el intelecto, tenemos CI o cociente intelectual, el cual es medido por muchos exámenes estándares. Últimamente, otra

medida que gana importancia, especialmente en el mundo corporativo, es el cociente emocional o CE. Sin embargo, el factor más importante en nuestra vida es la satisfacción interior y la plenitud, o cual es lo que importa al final de todo. La meditación mejora ese factor importante de la vida, el cual se llama CE o cociente espiritual, además de mejorar el CI y CE.

16. La vida, ahora, nuestro patrón mental es rígido y refleja nuestra personalidad, debido a la imagen propia que llevamos en la mente, nos enfrentamos con muchos problemas en la vida y no podemos disfrutarla completamente. La meditación simplemente reprograma la mente y de esa manera podamos vivir una vida plena.
17. La potencialidad máxima –Eres como un avión con la potencialidad de volar, pero piensas que es una carreta tirada por bueyes y no te das cuenta de tu potencial. La meditación te hace ver y experimental quien eres en realidad y las capacidades ilimitadas que tienes desde el nacimiento.

Los clases de meditación

Existen tres clases de meditación.

La primera es traer la verdad o consciencia en tu vida.

Esta meditación se supone se debe hacer las veinticuatro horas del día. Una técnica que se relaciona con la respiración como; *vipassana*[175] o técnicas donde se trae la atención al momento presente, todas ellas pertenecen a esta categoría de meditación. No es parte de una rutina. Debería volverse la calidad de tu rutina. Puedes estar haciendo cualquier cosa como; escribiendo, leyendo, cocinando, discutiendo un tema pero el hilo de la meditación, debe estar sucediendo simultáneamente, como una corriente interna.

Con la segunda clase de técnica de meditación, necesitas un tiempo particular, como una hora en la mañana o en la tarde, o cualquier hora que sea conveniente.

La técnica de meditación *Mahamantra*[176]*,* donde el murmullo por unos cuantos minutos y entonces te mantienes como testigo por unos minutos, puede ser un ejemplo de esta categoría. *Nithya Dhyaan*, es otro ejemplo, porque son practicadas a una hora específica del día.

Luego existe una tercera clase de meditación, donde simplemente el recordar la técnica es suficiente.

[175] *Vipassana* – Enseñanza del maestro iluminado Buda; ir hacia a dentro observando la respiración.
[176] *Mahamantra* - Meditación con un zumbido que energiza el anahata chakra (centro del corazón) tal como enseñado en el Life Bliss Programs de Nithyananda.

Ejemplos de esto son las frases de todos los tiempos de las Verdades. Cuando estás maduro, no necesitas una técnica por separado. No necesitas practicar todo el día o a una hora determinada. Solo el recordar esas verdades, te pondrá en un estado elevado. Esta tercera clase de meditación, por ejemplo son los bellísimos *Zen Koans*[177]. Ellos son profundas Verdades escritas de una forma concisa. Solo el recordarlas te transportará a la zona de la Verdad.

Existe una bella historia en el *Upanishad* (versos Védicos) donde un discípulo viene al Maestro a pedirle una técnica o método para la iluminación. El Maestro solo dice; '*Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi'*. 'Eso eres, Eso eres, Eso eres'—Eres la Verdad, y la historia cuenta, ¡que el discípulo se iluminó!

Parece una historia extraña. El Maestro solo repite unas palabras y el discípulo se ilumina de pronto. ¿Cómo es posible? ¡Pareciera increíble! Realmente, no lo es. Si hubiéramos hecho las dos primeras clases de técnicas; la que necesita hacerse todo el día y la que necesita hacerse a una hora determinada, entones la madurez misma que sucede por la práctica, te haría experimentar la Verdad el momento que la oyeras del Maestro.

La realidad como un sueño

Te preguntarás; ¿Cómo es que cada día cuando vuelvo al estado alerta, veo el mismo mundo pero cada noche cuando vuelvo al estado del sueño, no veo lo mismo? Entonces, ¿puede ser esa la escala? Con esto, ¿podemos decir que este mundo del estado-alerta sea real?

Vamos a analizar el sueño de una noche. Por ejemplo, vamos a decir que te vas a dormir en la noche de un día catorce y en la mañana del quince, despiertas. Duermes alrededor de diez horas. Estoy seguro que muchos de ustedes han tenido la experiencia de haber vivido veinte años de su vida en el sueño de una noche, en solo diez horas.

Tal vez el sueño empieza en los días de colegio y paso a paso hasta llegar al matrimonio y tener hijos, etc. De esa forma viviste veinte años de tu vida en tan solo el sueño de una noche, ¿no es cierto? Si han experimentado esto alguna vez, pueden ver a lo que me refiero.

Ves, mientras duermen, van a través del estado del sueño y del sueño profundo. Tal vez en media hora, caen en el estado de sueño profundo. Luego, pasas al estado del sueño y sueñas, de Nuevo caes al estado del sueño profundo por tal vez veinte minutos, y luego una vez más vuelves al estado del sueño. De esta manera, te mantienes moviendo del estado del sueño al del sueño profundo de adelante para atrás.

[177] *Zen Koans*: Enigmas que sirven de técnica para ayudar en la auto-realización.

En el sueño de una noche, has vivido veinte años de tu vida. En el primer episodio del sueño, estas en el colegio, en el segundo cuando vuelves al estado del sueño, después de estar en el sueño profundo, te estas casando, en el tercer episodio, ya tienes un hijo. Tal vez en el cuarto episodio, veas que tu propio hijo se está casando.

Tienes que entender algo importante, cuando caes al estado profundo del sueño y entonces de regreso al estado del sueño, y se repite el proceso, en estos diferentes episodios, ves el mismo mundo, aún en tus sueños. ¿No es cierto? También así puede que veas el mismo mundo o escena en tu estado del sueño.

Si pones atención, verás que es un punto muy sutil, un entendimiento profundo, si lo captas, puede guiarte a una gran claridad, que puede revolucionar la forma en la que piensas acerca de la vida, la forma como tratas de resolver los problemas de tu vida.

Imagina un hombre que sueña que le persigue un tigre, y empieza a gritar; 'Oh, me está siguiendo un tigre'; Sálvenme, sálvenme'. Su esposa que duerme al lado, despierta y ve que su esposo está gritando. Ella confundida piensa; ¿qué debo hacer? Solo necesita decirle; 'despierta, despierta'. Si en lugar de eso, ella trata de darle un arma para que mate al tigre del sueño, ¿qué sucedería? El terminaría matándose así mismo o a ella. Cualquier otra solución que trate de encontrar le traería problemas y más dificultades. Todo lo que su esposo necesita, es despertar.

Entendiendo este concepto básico de pronto ves que el simple hecho de hacer decisiones es revolucionado. El cambio cognitivo sucede en ti. La forma en que piensas y como tomas las decisiones, la manera como encuentras soluciones a tus problemas, será completamente diferente. Empezarás a tomar las soluciones correctas.

Cuando estas dormido, en un término de diez horas, puedes fácilmente vivir veinte años. Puedes caer en el sueño profundo y de regreso al estado del sueño, muchas veces.

Cuando vuelves al estado del sueño desde el sueño profundo, aún si hay una pausa del último sueño, verás el mismo mundo o escenario. Entonces entiende claramente que por verlo así de claro no lo define como una realidad. Solo cuando despiertas del sueño, te das cuenta que 'viviste veinte años de tu vida en tan solo diez horas'.

De la misma manera, sólo cuando te despiertas de este "sueño despierto" en el que estás viviendo ahora, de repente te darás cuenta de que has soñado tal vez noventa años de tu vida ¡en unas pocas horas! Esta vida en el estado alerta puede ser otro largo sueño.

Cuando estas en un sueño, piensas que es una realidad. Cuando estas en el, esa es la realidad por el momento. No existe escala. En el sueño, nunca te imaginas; 'es un sueño'. En la realidad, no

piensas; ‘Es solo un sueño más’. Cuando vuelves del sueño, el sueño se ve como un sueño, pero cuando estas en el sueño, no parecerá un sueño.

En el sueño, aún si recuerdas tu verdadera vida, pensarás que es un sueño. En la realidad, aún si recuerdas el sueño, piensas que es un sueño. Entonces depende de la frecuencia en la que estés. No hay escala para explicar cuál es la realidad o el sueño.

Darse cuenta y entendiendo, existe una posibilidad que este mismo estado alerta o despierto pudiera ser un sueño más largo, volverá tu atención y consciencia al centro, la consciencia, la máxima realidad. Cuando vas más allá de la frecuencia del estado alerta, también parecerá a su vez un sueño más.

Este es el primer paso a la espiritualidad. Es una revolución psicológica. Una y otra vez, tu sufrimiento te hace ver que no estas viviendo en la realidad.

Muchas veces, me preguntan algo acerca de esto; ‘No solo yo veo este mundo. Pero aún la gente que viene a mí alrededor ven el mismo mundo. ¿Cómo puede decir que solo es un sueño?

Entiende, en un sueño puedes estar viendo una ciudad en particular y si en esa ciudad vas con toda tu familia, entonces no solo tú, pero tu familia completa que está a tu lado en el sueño, también verán la misma ciudad, porque ellos también son proyecciones de tu mente. Entonces, solo porque la gente alrededor tuyo ve la misma escena que tu, no significa que la escena es la realidad. Esas personas alrededor pueden ser proyecciones de la misma escena.

La verdad máxima es: de la misma material de la cual están hechos los sueños, así como de lo mismo que está hecho el mundo en el estado alerta.

Si tu atención se centra en este material, naturalmente la curación interior no sucederá. Si tu atención es distribuida equitativamente en la materia y en la consciencia, es lo que se llama vida saludable, vida balanceada. Tendrás salud física, mental y una vida vibrante.

Si tu atención es totalmente centrada en la consciencia, no en la material de la que están hechas estas palabras, es lo que se llama ‘vivir iluminado’ o *jeevan mukti*.

Sea que desees ser un *jeevan mukti* o no, sea que quieras la iluminación o no, eso es secundario. Pero puedes poner un poco de tu atención hace el ‘Yo’ consciente hacia la Verdad, el centro, de pronto verás que una curación interna empieza a suceder.

Por ejemplo, si estás enfrentando alguna gran dificultad o depresión, si te das cuenta muy claro y consciente que todo esto es un sueño, experimentarás un sentimiento de relajación en tu interior y empezará a sanar. El espacio interior es lo que se llama meditación. Esa consciencia relajada que sucede en ti es lo que se llama *satori*, el primer vistazo del *samadhi.*

Un cambio cognitivo básico o revolución psicológica, con el sencillo entendimiento que lo que ves, puede no ser la realidad como lo piensas, puede traerte la sanación dentro de ti puede traerte una tremenda consciencia.

Un vislumbre de estudios científicos sobre la meditación

La Ciencia está ahora reconociendo el tremendo poder de la meditación para llevar a cabo el cambio en toda la estructura de mente-cuerpo. Los beneficios de la meditación son muchos y en todos los niveles; físico, mental, emocional y espiritual. La meditación puede transformar la calidad misma de tu vida.

Incrementa el poder del cerebro

Recientemente, se creía que en el cerebro, las conexiones entre los nervios celulares del estaban fijos desde la niñez, y no cambiaban, que el crecimiento del cerebro paraba en los primeros años de la vida. Ahora los científicos han encontrado, que el cerebro realmente crece y forma nuevas conexiones a través de toda la vida, a ello se le llama neuroplasticidad.

El otro día estaba leyendo en el periódico (*Washigton Post*, Enero 3, 2005) acerca de un estudio realizado por la Universidad de Wisconsin, para analizar los efectos de la meditación en el cerebro. El estudio se realizó en un grupo de monjes Tibetanos, que habían meditado por años y otro grupo de estudiantes que eran nuevos en la meditación, pero se les había mostrado como meditar.

Ellos encontraron, que el consciente era más y la actividad del cerebro era más rápida y mejor organizada y coordinada en los monjes meditadores que en los estudiantes que eran nuevos en la meditación. No solo eso la región del cerebro asociada con la felicidad, pensamientos positivos y emociones, era también más activa en los monjes que en los estudiantes.

Algo importante también, los investigadores encontraron que la actividad del cerebro de los monjes era más intensamente organizada (que en los estudiantes), aún antes que los monjes empezaban a meditar. Entonces los beneficios de la meditación son realmente permanentes. La meditación puede cambiar los circuitos mismos y el funcionamiento completo del cerebro.

Muchas universidades famosas en los Estados Unidos como Yale, Harvard y MIT (Massachussetrs Institute of Technology), han estudiado también los efectos de la meditación (http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html).

Los estudios realizados con Imagen de Resonancia Magnética (MRI) muestran que la meditación, realmente incrementa el grueso del cerebro en las áreas relacionadas con la consciencia y la atención, así como el proceso cognitivo y el bienestar emocional.

Los investigadores encontraron que los vasos sanguíneos se ampliaban, la estructura de apoyo también aumentaba en número y tenían más ramificaciones y conexiones.

La Meditación en comparación al Dormirse

Hay otro estudio realizado por la Universidad de Kentucky (http://www.asianresearch.org/articles/2848.html) donde estudiaron los efectos de sueño sobre la consciencia de una persona. Un grupo de gente a la que se sometió a ver a una pantalla y se suponía que debían oprimir un botón tan pronto como apareciera la imagen en la pantalla. Normalmente una persona que había tenido menos horas de dormir, le tomaba más tiempo el responder a la imagen que la persona que había dormido normalmente; algunas aún ni siquiera veían cuando aparecía la imagen.

Los investigadores hicieron la prueba en los participantes antes y después de cuarenta minutos de sueño, la meditación, la lectura o alguna actividad ligera.

Encontraron que con la meditación, la respuesta era más rápida que cualquier otro participante, aún cuando los participantes no tuviesen experiencia en la meditación. Probaron también, que al meditar, la respuesta fue rápida, aún después de ¡mantenerlos despiertos por toda la noche!

Mejora la concentración y la velocidad al responder

Existen varios estudios para aprender el efecto de la meditación sobre la velocidad y certeza de percepción y respuesta.

Unos cuantos estudios hechos en Liverpool John Moore (Universidad en Liverpool, Inglaterra). En uno de ellos, a los participantes, se les dio unas líneas de una carta con diferentes números y guiones marcados arriba de la carta. Ellos tenían que cruzar las letras con múltiples guiones, tan rápido como les fuera posible.

En otro estudio, se les mostró a los participantes las palabras como ‘ROJO’, ‘AZUL’ o ‘VERDE’ imprento e diferentes tintas de colores. Ellos tenían que nombrar rápidamente los colores de las tintas de las palabras escritas en ellas. Normalmente, era difícil, porque su cerebro tenía la tendencia a leer las palabras en lugar de ver e identificar el color de las tintas con las que las palabras estaban escritas.

Encontraron que los meditadores fueron mucho más rápidos y cometieron la mitad de errores que los que no meditaban.

La meditación directa y significativamente mejora; el estar alerta, la atención, la memoria, concentración, tiempo de respuesta, visualización, bienestar emocional y salud en general.

La ciencia ha empezado a explorar las vastas dimensiones de los efectos y beneficios de la meditación. Pero por miles de años, desde los tiempos de los Vedas, el hombre ha estado disfrutando de esos beneficios de la mediación que es la máxima forma de alcanzar lo Último. Es una técnica a prueba del tiempo para la auto-realización.

Nithya Dhyaan – Meditación para una vida dichosa

La técnica maestra

Existen algunas técnicas de meditación que son especiales para ciertos tiempos y gente específica, y existen otras técnicas de meditación que son universales. Nithya Dhyaan es la técnica de meditación para la gente de hoy. Es la meditación de la edad cibernética.

El nacimiento de Nithya Dhyaan

Primero me gustaría contarles como sucedió esta técnica de meditación Nithya Dhyaan. Hasta los 11 años, experimenté con numerosas técnicas de meditación, A los 12 años, tuve mi primera y profunda experiencia espiritual.

De los 12 a los 21 años, conscientemente escaneé y analicé los beneficios de varias técnicas. Durante los siguientes tres años a mi iluminación, trabajé para crear una tecnología sólida para reproducir esta misma experiencia de iluminación en otros. La esencia completa de la investigación del mundo interior que he hecho hasta ahora está formulada en la técnica de meditación Nithya Dhyaan.

Nithya Dhyaan es una fórmula y una técnica que trabaja en todo el Ser para transformarlo y prepararlo para la máxima experiencia de la iluminación. Cada paso de esta técnica complementa los otros, para ayudar a elevar la conciencia individual. Es una meditación diaria para la dicha eterna - Nithya Ananda.

Sobre los *chakras*

Para entender esta técnica, tenemos que conocer un poco sobre el funcionamiento de los *chakras* o centros sutiles de energía. Trabajar en los siete *chakras* es como despertar nuevos canales de energía. Es como sintonizar con un nuevo canal de televisión.

Hay siete centros de energía en nosotros, y cada uno está asociado con una emoción en particular. Las siete emociones son: la lujuria, el miedo, la preocupación, la necesidad de atención, los celos, el ego y el descontento. Actualmente, el hombre solamente piensa basándose en estas siete emociones. Su cuerpo se mueve solamente con respecto a la utilidad de cada emoción. Algunas personas se moverán porque sienten deseo, lujuria, para otras, sólo el miedo las moverá. No hay nada malo en moverse por emociones como el deseo, pero también deberías de experimentar las otras dimensiones superiores como el amor. Deberías de entender que es posible funcionar por medio de pura energía, no solamente por medio de estas emociones.

Al despertar los *chakras,* te liberarás del patrón mental de estas emociones. Empezarás a trabajar como un ser liberado Solo si te liberas de tal patrón mental entenderás el valor de la libertad.

Por ejemplo, si te liberas en un *chakra* en particular, digamos el *chakra* asociado con los celos, experimentarás un mundo nuevo en esa dimensión, ¡un mundo sin celos! Sea cual sea la identidad en la que tu personalidad está basada, la idea que constituye tu vida, esa identidad o idea simplemente se derretirá. Experimentarás una energía totalmente nueva.

Por ejemplo, si de repente te interesa el negocio de la bolsa de valores, empezarás a recolectar información de la televisión, revistas, gente, etc, acerca de los mercados. Después de un mes, empezarás a sentir que todo el mundo está más atento a los mercados. Te sentirás rodeado más y más por gente relacionada a la bolsa de valores. No es que cambió el mundo, pero es tu perspectiva la que cambio. Cuando cambias tu centro de energía, empezarás a atraer a este mismo tipo de personas a tu alrededor.

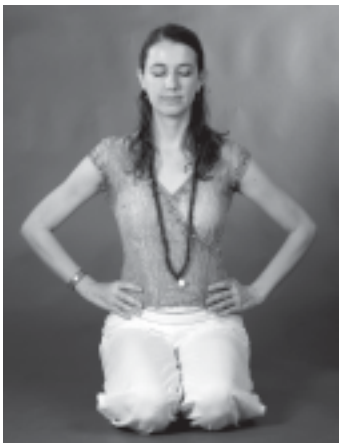
Si mueves tu centro de energía, puedes cambiar el mundo que ves. En la mitología Hindú, dicen que hay siete mundos , de hecho, esta es la manera en la que se refieren a las siete emociones que determinan como percibes el mundo.

Técnica de meditación Nithya Dhyaan

Esta técnica contiene cinco pasos, cada uno de 7 minutos.

1. Respiración caótica

Duración: 7 minutos



Siéntate en posición vajrasana[178] (de rodilla sentándose sobre los tobillos). Normalmente en nuestro cuerpo, la energía fluye desde el chakra sahasrara[179] (centro coronilla) al chakra muladhara[180] (centro raíz ubicado en la base de columna). La posición vajrasana ayuda a revertir este flujo de energía permitiendo el movimiento hacia arriba.

Siéntate con los ojos cerrados, las manos en las caderas, y respira caóticamente. Inhala y exhala profunda y caóticamente, sin ritmo en particular; solo enfócate en la respiración , usa tu cuerpo entero para respirar caóticamente, todo tu cuerpo debe estar involucrado.

[178] *Vajrasana*: posición de yoga donde uno se arrodilla sentándose sobre los tobillos.
[179] *Sahasrara chakra*: El séptimo y último centro de energía ubicado en la coronilla de la cabeza. Considerado como un portal, más que un centro de energía.
[180] *Muladhara chakra*: Centro sutil de energía ubicado a la base de la columna vertebral, relacionado con las emociones de avaricia y lujuria.

Esta primera parte es muy física. Sentado en *vajrasana* inhalando y exhalado intensa y caóticamente sanará muchos problemas físicos y mentales. Verás, si tienes algún problema digestivo se sanará completamente. Cuando se eleva la intensidad del cuerpo, tendrás un sistema digestivo óptimo.

Esta primera parte del Nithya Dhyaan sirve para crear un cuerpo Saludable. Algo importante que necesitas entender es, la calidad de la respiración cambia dependiendo de tu estado mental. Tus emociones tienen gran impacto sobre el proceso de respiración. Cuando estás con ansiedad, tu respiración cambia. Cuando estás enojado, cuando estás estresado ; si tomas una respiración profunda, de pronto te sientes más ligero, más relajado y la tensión se libera.

La respiración y la mente están interrelacionadas; al cambiar una, cambia la otra automáticamente. Aunque las emociones no están en tus manos, la respiración sí. Si controlas tu respiración o estableces un nuevo patrón de respiración, puedes cambiar directamente tus emociones y tu estado mental.

Tendemos a tener un patrón de respiración fijo. Nuestros samskaras del pasado, memorias del pasado bloqueadas en la zona inconsciente, crean un tipo de respiración particular en nuestro sistema. Como resultado, atraemos emociones y samskaras similares. Entramos en un círculo vicioso donde nuestros samskaras del pasado crean nuestro patrón de respiración y ese patrón de respiración a su vez, atrae samskaras e incidentes similares en el futuro. Este círculo vicioso tiene que romperse.

Nithya Dhyaan empieza con respiración caótica. Ya que esta respiración caótica no tiene un ritmo fijo, el patrón de la mente que forma su existencia y expresión se rompe. Los pensamientos ya no pueden seguir el patrón que han llevado por tantos años.

Nuestros músculos almacenan todas nuestras memorias del pasado en la forma de bio-memorias energéticas. La respiración caótica profunda empezará a liberar la tensión muscular, y entonces las memorias grabadas en los músculos y otras partes del cuerpo serán expulsadas. Normalmente, nuestros músculos están bajo estrés. La respiración caótica relajará los músculos y empezará a liberar memorias grabadas.

Cada emoción en nosotros ocasiona un patrón de respiración particular. Puede que hayas visto que los niños respiran profunda y dichosamente. Pero cuando crecen, la sociedad los condiciona, y toman de la sociedad la percepción del dolor, placer, culpa, creencias, etc. Entonces la calidad de la respiración cambia totalmente. Para poder sacudir este patrón que se ha creado debido a las emociones que habitualmente reprimimos, tenemos que insertar el caos. Tenemos que crear confusión. Insertar otro patrón de respiración no es la solución.

Tienes que crear un caos total en tu sistema para desenterrar todas las represiones del pasado. Por este motivo, no recomiendo ninguna respiración rítmica como pranayama[181] en esta meditación. Solamente respira caóticamente. Esta respiración caótica destruirá todos tus samskaras del pasado. Es como sacudir un árbol que está lleno de hojas secas. Todas las hojas secas se caerán. De la misma forma la respiración caótica es como sacudir tu sistema reprimido. Todas las memorias grabadas del pasado Se liberaran.

La respiración caótica profunda, también proporciona una tremenda cantidad de oxígeno y saca el dióxido de carbono del cuerpo. Crea hiperventilación y como resultado te sientes más vibrante y fresco. En la medida que se incrementa el oxígeno en la sangre, automáticamente más bio-energía se genera en las células y cada uno de los aspectos del cuerpo se vuelven más vivos, vibrantes. La bio-energía que se genera empezará a liberar los samskaras, dejando la sensación de ligereza, energía y dicha.

2. Zumbido intenso

Duración: 7 minutos

Continúa sentado en *vajrasana,* forma *chin-mudra*[182]*,* con tus dedos coloca las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.

En esta posición, con los labios juntos, produce un murmullo tan intenso como puedas, tan alto de tono y tan extenso como te sea posible.

Produce el sonido "mmm…" desde muy dentro de tu cuerpo. Si pones la cara dentro de una vasija de aluminio y zumba "mmm", el sonido generado sería similar a eso; considera que este sonido no es un "hummm…" o un "ommm…", simplemente mantén tus labios juntos y produce el sonido "mmm…". El zumbido debe ser tan largo como puedas entre respiraciones, debe ser tan profundo como te sea posible (desde el abdomen) y tan alto de volumen como puedas. No hay necesidad de que hagas el esfuerzo de respirar profundamente, el cuerpo mismo tomará la respiración necesaria cuando se requiera.

Pon toda tu atención en el zumbido. Conviértete en el zumbido. Existe un continuo parloteo en la mente, el zumbido es una técnica excelente para reducir ese parloteo interior. También te permite sentir tu cuerpo como energía. En el momento en el que empiezas a zumbaar, te sientes

[181] Pranayama - Respiración controlada, una de las ocho partes del Ashtanga yoga de Patanjali.

[182] **Chin mudra:** Coloca las palmas de la mano hacia arriba, une los dedos pulgar e índice formando un círculo, dejando los otros dedos extendidos.

más ligero, como si flotarás. Ya no se siente la pesadez del cuerpo, porque el zumbido sintoniza las vibraciones de la mente con las vibraciones del cuerpo. Empiezas a experimentarte a ti mismo como energía.

No te pongas tenso. Simplemente hazlo de una forma relajada. Sumerge todo tu ser y energía en crear esta vibración, trata de reducir el espacio entre cada zumbido. Después de un rato, sentirás que el zumbido continúa sin tu esfuerzo y que simplemente lo estás oyendo. El cuerpo y la mente empiezan a resonar con la vibración del zumbido.

El zumbido creará un parloteo interior más saludable y una conciencia emocional más elevada y saludable.

El zumbido es una excelente técnica para reducir el parloteo interior.

3. Atención en los *chakras*

Duración: 7 minutos

Continúa en posición *vajrasana* o si lo deseas puedes sentarte con los pies cruzados en el piso. Mantén tus dedos en *chin mudra*. Ahora lleva tu atención a cada *chakra* (centro de energía), empezando por el *chakra muladhara* (centro raíz) hasta el *chakra sahasrara* (centro coronilla). Debes de convertirte en cada centro de energía cuando se te pida llevar la atención a ese *chakra*. Siente el centro de energía completamente como si todo tu Ser se convirtiera en ese centro de energía.

Cada uno de estos siete centros de energía, están asociados con una emoción específica en nuestro Ser. La fotografía Kirlian[183] ha capturado estos chakras y comprobado su existencia al nivel de energía. Estas emociones son el resultado de memorias grabadas, acumuladas en el pasado. Estas memorias nos impulsan a responder ante nuevas situaciones de la misma forma como se respondieron a situaciones o personas en el pasado. Esta reacción es lo que llamamos emoción. Cuando las emociones surgen, bloquean un centro de energía en particular, causando disfunciones corporales y mentales.

En esta parte de la meditación, enfocamos toda nuestra atención en cada centro de energía, empezando por la base de la columna

[183] Fotografía Kirlian - Aparato fotográfico de alto voltaje usado para grabar el aura de seres vivos.

subiendo hasta la coronilla. Cuando inundamos algo con conciencia, disolvemos la negatividad que acarrea. Eso es también verdad para el dolor físico. Si hay dolor en alguna parte de nuestro cuerpo e inundamos esa parte con nuestra atención, veremos que el dolor se reduce a un punto y ¡desaparece!

Inunda cada uno de los siete centros de energía con total atención durante un minuto, pasa por cada centro de energía Y siente que ese centro en particular es lo único que existe en todo el mundo, no hay nada más. Vuélvete ese centro de energía. Siente completamente el centro de energía como si tu Ser entero se hubiera convertido en ese centro de energía. Después pasa al siguiente centro. Al final de este paso, te sentirás totalmente energizado, positivo y ligero.

En el momento en que llegas a los centros de energía más altos, tu intensidad tu vibración, también estarán elevándose, te volverás muy intenso. Esta visualización ayuda a crear una mente y emociones más sanas, el parloteo interior se vuelve sano y la conciencia emocional se eleva. Al final de este paso te sentirás energizado y ligero.

Si te concentras en los centros de energía, tu mente no vagará tan fácilmente, simplemente se tranquilizará, porque estos son centros de energía vivos. Si tratas de concentrarte en otra parte del cuerpo, tu mente puede vagar fácilmente.

El zumbido crea un parloteo interior más saludable y una consciencia emocional más elevada.

4. Be unclutched

Duración: 7 minutos

En este paso, date cuenta que tus pensamientos están desconectados, son irracionales y "unclutched". Aun cuando tienes pensamientos, no trates de reprimirlos o reaccionar. Sólo obsérvalos con el entendimiento que son "unclutched*"* o están desconectados. Automáticamente, la conciencia de observar empezará a suceder en ti.

Entiende, te des cuenta o no, lo aceptes o no, ya estás iluminado. Por tu naturaleza misma estás "unclutched"*,* desconectado. Siéntate en silencio y experimenta el estado "unclutched", el estado de puro ser y dicha. Esta es la técnica máxima para experimentar el estado de iluminación.

Puedes ver el capítulo "Tú puedes desconectar del laberinto de la mente" para mayor detalles.

5. Guru Puja[184]

Duración: 7 minutos

[184] Guru Puja: Ritual de ofrenda de gratitude al maestro

Terminamos Nithya Dhyaan conectándonos con la energía cósmica. En este paso, nos relajamos y descansamos dentro de la energía cósmica.

Simplemente siéntate de forma relajada, conectado con todo el Cosmos. Si tienes amor por el maestro o amor por Dios, siéntate de una forma pasiva y muy profunda, sintiendo la conexión con el maestro o Dios, ¡eso es todo! Relájate y descansa.

Siente gratitud sincera hacia la Existencia y el maestro por darnos esta gran sabiduría que nos libera de la ignorancia y nos ayuda a alcanzar el estado de *nithyananda*- dicha eterna.

Sólo siéntate en silencio en un estado de dicha y escucha al Guru Puja mantras. Siente conectado a la existencia y siente la vibración de los mantras poderosos dentro de tu ser. Los mantras son una forma de expresar agradecimiento a la existencia y al maestro para darnos esta gran sabiduría que nos libera de la ignorancia y nos ayuda a alcanzar el estado de la dicha eterna, *Nithyananda*.

El canto está en sánscrito que tiene importancia lingüística y fonética a la vez. Centrándonos en las vibraciones creadas cuando estos cantos en sánscrito, podemos ir más allá de las palabras de la mente a la paz de nuestro propio ser. Incluso si no entendemos el significado de los sonidos, el valor fonético del sánscrito va a transformar nuestro estado de ánimo y purificar todo nuestro cuerpo y mente, creando vibraciones positivas dentro de nuestro ser.

También puede optar por realizar el Guru Puja (ofrenda de agradecimiento al maestro) en este paso a recitar los mantras y la realización del ritual (para más detalles consulta el libro 'Haz Guru Puja por ti mismo').

Practica esta técnica de meditación una vez al día y vas a comenzar a experimentar una nueva dimensión de su ser. Nithya Dhyaan prepara tu cuerpo y mente para experimentar el estado de conciencia pura y la dicha.

Beneficios de Nithya Dhyaan

Realizar media hora cada día de la meditación Nithya Dhyaan puede generar los siguientes beneficios en ti:

- Elimina el estrés
- Mejora las relaciones
- Paz y satisfacción interior

- Despierta la intuición
- Regula la presión de la sangre
- Mejora la calidad de sueño
- Incrementa la claridad de mente
- Incrementa los niveles de energía durante todo el día
- Te conecta con la energía Divina

Puedes invitar a tu familia y amigos a ser iniciados en Nithya Dhyaan. Esto contribuye directamente a aumentar la energía positiva colectiva del planeta, porque más gente vivirá de una forma "unclutched", liberada como *jeevan muktas,* seres vivos iluminados. Este cambio en la conciencia individual dará como resultado un cambio en la conciencia colectiva, que a su vez, creará una civilización iluminada en el planeta Tierra.

Nithya Yoga para el cuerpo, mente, y más allá

El yoga no es solamente para obtener una buena forma física, es también para preparar al cuerpo para realizar la meta de unir cuerpo, mente y espíritu. Nithya Yoga es la técnica diseñada para esta unión, integrando el lenguaje corporal del sabio Patanjali.

¿Qué es el yoga?

Patanjali, padre de la antigua ciencia del yoga, afirma al inicio de sus Yoga *Sutras*, la escritura fundamental del yoga:

"Yogaha ***chitta vritti nirodhaha"***

Él dice: "Yoga es la cesación de la mente." Entiende, no quiere decir que el yoga termina con la cesación de la mente, más bien ¡el yoga empieza donde la mente *termina!* Realmente, el yoga nunca termina, sólo puede empezar. Es un suceso continuo.

Para entender como el yoga es un suceso continuo, necesitamos entender esta verdad importante: todo lo que está sucediendo es auspicioso. Que quede claro, cada experiencia eleva tu conciencia y te vuelve más maduro. Aún el perder tu fortuna te da más madurez. Perder tu salud te da cierto entendimiento. Cuando tienes la habilidad de analizar esta verdad, de pronto ves la vida como un suceso maravilloso a cada momento.

Una pequeña historia:

Había una vez un barco navegando en el océano. De pronto, el capitán de la nave vio unas luces brillantes al frente y se apresuró a alertar al otro barco que se quitara del camino. Inmediatamente anunció: "Por favor desvíen el curso quince grados al norte para evitar la colisión." Una voz contestó: "Nosotros le recomendamos que usted cambie ruta quince grados al sur para evitar un choque."

El capitán del barco se enfureció y respondió de una forma orgullosa y amenazadora: "Este es el barco más grande del país. Nos acompañan tres destructores, equipo de defensa y muchos barcos que nos apoyan. Le ordeno que cambie su ruta quince grados norte o tomaremos medidas para asegurar este barco."

La voz le respondió en un tono directo: "¡Este es un faro!"

Entiende, la Existencia es un suceso continuo y te guía de manera que cualquier cosa que te pase sea de la mejor manera posible. Simplemente sintonízate con ella, esa es la mejor ruta. Yoga es el camino para sintonizarte al igual que una radio se sintoniza a una frecuencia más elevada. La palabra "yoga" literalmente significa "uniendo".

Patanjali – fundador del Yoga

Patanjali es el fundador del sistema del yoga. Él fue el primer maestro que creó un sistema, claro, científico y lógico para reproducir la experiencia de la iluminación.

Patanjali fue el primer maestro, o puedo decir el "navegador espiritual", que creó el mapa y dio direcciones completas para la iluminación. Creó direcciones concretas, fórmulas paso a paso para reproducir la experiencia de la iluminación. Así como un científico crea una fórmula para reproducir el entendimiento de un fenómeno del mundo exterior, Patanjali creó una hermosa fórmula, una tecnología para reproducir el entendimiento del mundo interior, la iluminación.

Raghupati Yogi –maestro de Yoga

Tuve la gran fortuna de vivir cerca de un maestro de yoga, Yogiraj Yogananda Puri, también llamado Raghupati Yogi. Él dominaba la ciencia del yoga tal como la presentó Patanjali.

Dominaba todos los aspectos del yoga incluyendo lo físico, como la flexibilidad del cuerpo en varias poses llamadas *asanas* o Hatha Yoga, trabajando con el *prana* la energía vital, trabajando con la mente y el poder de la visualización, también con las emociones y otras dimensiones del yoga. Tenía una comprensión profunda de las verdades fundamentales del yoga.

Solamente la persona que ha experimentado la conciencia de Patanjali puede volver a darle vida al mismo Patanjali. Tuve la gran fortuna de haber estado con un maestro que había experimentado el espacio interior de Patanjali.

Tenía una fuerza extraordinaria e increíbles poderes físicos que expresaba de una manera sencilla. Solía atar una cadena de metal alrededor del pecho y exhalaba completamente, después inhalaba y la cadena de metal ¡se rompía en pedazos!

Generalmente una mente lógica no puede aceptar o entender que todo eso es posible, pero este gran *yogui* lo hacía todo posible. Yo viví cerca de él y pude apreciar esos poderes tales como la levitación, no sólo una vez sino muchas veces. Inhalaba profundamente y sostenía la respiración. En el momento que hacía esto, su cuerpo se elevaba del piso ¡como un globo inflado!

Desde la edad de tres años hasta los trece, tuve la fortuna de aprender a su lado, bajo su tutoría y cuidado. Todos los días desde la mañana hasta el mediodía , por lo menos entre cuatro a cinco horas, solía instruirme en todas las técnicas tradicionales del yoga, tales como *asanas*[185], *neti*[186] y *dhauti*[187], donde yo tenía que tragar una tela ¡para limpiar los intestinos y el sistema interior!

¡Simplemente mueve el cuerpo con una intención y verás el resultado!

Raghupati Yogui en ocasiones me pedía que me quedara sentado quieto y estuviera en paz, meditando sobre la quietud, la paz y la tranquilidad. Entonces después de diez minutos, me decía que me pusiera de pie y corriera alrededor del templo tan rápido como me fuera posible; Solía ordenarme que me doblara de una y otra forma. En el templo donde me enseñaba el yoga, había unos veinte a treinta pilares. Me hacía escalar cada uno arriba y abajo. ¡Y tenía que hacerlo con una sola mano!

Le preguntaba por qué me hacía subir los pilares, por qué no podía encontrar ningún libro o *Sutra* que dijera que ¡subir pilares era una parte del yoga!

Él dijo una cosa muy bella: "Si flexionas o mueves tu cuerpo con cualquier propósito, esa memoria e idea se registrará, se convertirá completamente como parte de tu mente y de tu cuerpo."

¡Fue algo revelador! Él dijo, con cualquier intención que muevas tu cuerpo, dobles, flexiones o actives tu cuerpo, esa intención, ese propósito, será registrado en tu cuerpo. El *samskara*, empezará a expresarse en tu cuerpo.

[185] *Asanas* – Poses físicas.
[186] *Neti* – Técnica de limpieza nasal.
[187] *Dhauti* – Una práctica de limpieza de los intestinos.

Hoy en día, especialmente en el Occidente, han conectado demasiado las enfermedades con las *asanas*. Para tal enfermedad tienes que hacer tal *asana*, para otro problema tienes que practicar aquella técnica. Entiende, practicar las *asanas* para resolver una enfermedad ¡no es el propósito del yoga! Cuando piensas en una enfermedad y practicas yoga con ese pensamiento en mente, realmente dejas la impresión del pensamiento de la enfermedad en tu sistema.

Raghupati Yogui dijo que cualquier *asana* practicada, o cualquier movimiento físico practicado con algún propósito o intención, crearán ese efecto en tu cuerpo. Dijo que esto era posible aún con la simple acción de sentarse. Si crees firmemente que por medio de sentarte tendrías buena salud y te sientas para tener salud, verás que la salud sucederá sencillamente en ti.

Entiende, tú cuerpo está hecho de tus memorias. Tu mente, lo que piensas que eres, es la base de construcción de tu cuerpo.

Cada memoria se registra en tus músculos. Entonces cuando tú cambias las memorias, simplemente puedes cambiar tu sistema también. Tu sistema puede y responderá a la memoria que creas. Es así como sucede la transformación cuerpo-mente a través del Nithya Yoga. El espacio interior se limpia primero de manera que la mente llegue a sintonizarse. Entonces el cuerpo responde con el movimiento físico, lo cual se hace con la intención. La intención se inserta en la memoria muscular, en la inteligencia celular.

Evidencia científica

"Somos lo que son nuestras percepciones. Tal y como son nuestras percepciones, así serán nuestras acciones. Tal y como son nuestras acciones, así es nuestro destino." Esto no es una frase de los *Upanishads*, pero del libro "Biology of Beliefs" del Dr. Bruce Lipton (Biología de las creencias), un biólogo celular que ha presentado una nueva teoría sobre cómo se comportan las células. La sociedad nos ha enseñado que nos comportamos de la forma como nuestros genes están diseñados. Después de su estudio, Dr. Lipton dice exactamente lo opuesto: nuestros genes ¡están diseñados según la forma como nos comportamos!

Existen muchos registros sobre la habilidad de la intención y visualización para convertirse ¡en una realidad física! Por ejemplo, hay quienes se han curado de enfermedades mortales tales como el cáncer o tremendos impedimentos físicos, yendo más allá de sus límites y de lo que creían que eran sus capacidades. Estas cosas han sucedido por medio del poder de la intención, la cual transforma la memoria celular básica.

Hoy en día, los descubrimientos de la ciencia moderna demuestran esta antigua verdad. Está comprobado que lo que pensamos continuamente tiene un efecto profundo en nosotros, física, metal y espiritualmente.

El Propósito de Nithya Yoga

Nithya Yoga es mi ofrenda al mundo. Es la ciencia, la fórmula que dará a otros la misma experiencia de la iluminación que sucedió en mí.

El propósito de Nithya Yoga es sencillo: experimentar y expresar la dicha. Con Nithya Yoga, la capacidad de experimentar la dicha simplemente explotará en tu espacio interior. Tu cuerpo desarrollará la capacidad de irradiar la dicha.

Hasta ahora, tu sistema no ha sido preparado para quedarse en el estado de iluminación, e irradiar esa experiencia continuamente. Nithya Yoga prepara tu cuerpo para experimentar, sostener e irradiar continuamente la dicha interior, la dicha eterna.

A través de Nithya Yoga, estoy entrenando a los buscadores no sólo para experimentar la dicha, sino para establecerse en la experiencia e irradiarla continuamente en sus vidas. El propósito de Nithya Yoga es ayudar a la gente a desconectarse, "unclutch" y experimentar la dicha eterna. La gente puede también encontrar sanación física como resultado, pero es un efecto secundario.

Que quede claro, el yoga es para algo más allá de la salud física, es uno de los beneficios, los beneficios emocionales también son tremendos, pero a su vez son una consecuencia. De la misma forma, la meditación no es sólo para el bienestar mental. El bienestar mental es solo un efecto secundario que sucede por medio de la meditación. La meta de Nithya Yoga es hacer que tu vida entera, que cada actividad y cada movimiento se transformen en yoga, en dicha.

Hoy en día, Nithya Yoga se practica a nivel mundial; Cada sesión de Nithya Yoga profundiza la unión del cuerpo-mente-espíritu a través de los ocho componentes del *Ashtanga*[188] yoga de Patanjali, incluyendo todos los elementos tales como *asana*, *pranayama*, *mudra*[189], etc.

Nithya Yoga no pretende agregar más movimientos a tu vida, sino agregar más *vida* a tus movimientos.

Haciendo lo que sea, si estás presente, si estás consciente y estás totalmente en el momento, *es* yoga, Nithya Yoga.

[188] *Ashtanga* – Sistema de yoga creado por Patanjali incluyendo ocho componentes. *Ashta*: ocho; *Anga*: miembro o parte.
[189] *Mudra* – Posturas de los dedos y las manos

Ocho Pasos para una Vida Dichosa diariamente

Vivir en Dicha

-Las ocho-partes o camino hacia una vida dichosa o Ananda Ashtanga

Ananda Ashtanga o Vivir Dichosamente es un camino sencillo u ocho-partes para vivir la iluminación. Estas son técnicas sencillas que nos llevan a una experiencia directa, sin la necesidad de entender o absorber.

Estas son:

1. La risa dichosa
2. La afirmación dichosa
3. La limpieza dichosa
4. El yoga en dicha
5. La meditación dichosa
6. Las herramientas dichosas
7. La energía dichosa
8. Los cantos dichosos

La risa dichosa

-La meditación de la risa o *Hasya Dhyana*

Meditación

En cuanto te despiertes en la mañana, aún antes de levantarte de la cama, ¡ríe por cinco minutos! Simplemente ríe contigo mismo. ¡Ríe sin una razón! La Risa es una técnica de meditación maravillosa. La técnica de la antigua tradición Zen, de maestros y discípulos, es llegar a la no-mente, a través de la risa. La risa funciona, lo creamos o no. Tiene un efecto inmediato. Con otras técnicas, necesitamos practicar para ver el resultado, pero con la risa, no necesitamos practicar. Sucede la primera vez y todas las demás veces. Va más profundo y nos sana física y mentalmente.

La risa por sí sola, nace de la salud y crea salud. Es una energía desbordante. Libera emociones reprimidas.

La risa es la cualidad espiritual más grande. En la risa, nos convertimos en Buda, el iluminado. Buda es ‘ no-mente’. Cuando nosotros reímos, estamos en un estado de no-mente, por esos cuantos minutos. Sea que la risa o la mente pueden existir, nunca los dos al mismo tiempo. Cuando reímos, por ese momento, nuestra mente desaparece y nos convertimos en uno con la

energía de la Existencia. Nosotros no sentimos nuestra identidad. ¿Podemos experimentarnos separados, en la cúspide de la risa? ¡No! Eso deja de existir, es algo momentáneo, donde la no-mente deja de ser y se funde con la Existencia. Es por eso que necesitamos reír más. Los momentos que desaparece el ser, pueden extenderse, de manera que finalmente perdamos nuestra identidad y vivamos como uno con la energía.

La risa se sabe que sana una gran cantidad de enfermedades, especialmente las enfermedades relacionadas con el sistema nervioso o la garganta. Una risa desbordante se dice que puede eliminar todos los efectos secundarios dañinos del funcionamiento a nivel celular.

La afirmación dichosa

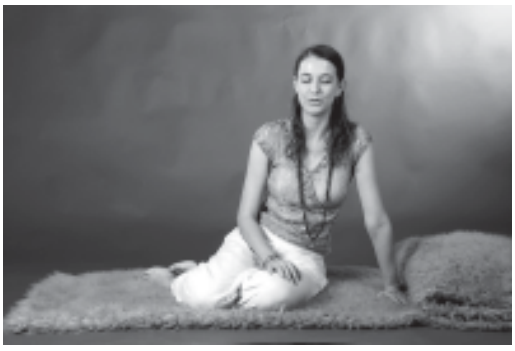
-Un voto de dicha o *Ananda Sankalpa*

Ananda, significa dicha. *Sankalpa*, significa, voto. *Ananda sankalpa*, es un voto de dicha.

Tú puedes decidir ser dichoso. Es la elección que haces. En verdad, ni siquiera es una elección que tú haces. Si solo te permites fluir de una forma sin elección, con lo que sea que la Existencia tenga para ti, estarás en dicha eternamente. Esta actitud del ser sin elegir puede ser cultivada.

Parte de esta meditación tiene su origen del místico Sufi Abdullah[190]. Los Sufís, son el grupo que está más en éxtasis, todo el tiempo. Su oración es la gratitud y nada más. Abdhullah, era famoso por su cara siempre sonriente. Se dice que aún en el lecho de muerte, él estaba sonriendo. Finalmente algunos de sus discípulos, no podían evitar preguntarle a Abdullah; cómo era que él siempre estaba dichoso. Ellos le preguntaron; 'Maestro; ¿cuál es lo divertido, acerca de morir?´. Entonces Abdullah, les reveló el secreto, que a él le enseñara su propio maestro. El dijo; 'Recuerden que su felicidad está siempre en sus manos'. Tu felicidad es cien por ciento tu elección. Cada día, la vida te da la oportunidad de ser feliz o infeliz. ¡Lo que decidas, depende de ti!

Meditación



No existe otra meditación más sencilla que esta. Aún así es la más efectiva.

Cada mañana, tan pronto como te despiertes, aún antes de abrir los ojos, siéntate en la cama.

Llámate por tu nombre en voz alta. Si no quieres perturbar a las personas cerca de ti, cuando dices tu nombre en voz alta, entonces, simplemente habla en

[190] Abdullah – Abdullah Ansati de Herat, un Maestro Sufí.

silencio para ti mismo.

Pregúntate (usando tu nombre…en primera persona), ¿qué eliges experimentar hoy? ¿Eliges felicidad o tristeza?

Naturalmente, lo primero en la mañana, ¡no vas a elegir miseria! Entonces tu mente dirá; Yo elijo felicidad.

Entonces, responderás, OK (tu nombre), ¡sé feliz!, ¡eso es todo!

Ahora, con los ojos cerrados por unos minutos, con fortaleza y consciencia, llega al entendimiento que nada puede hacerte sufrir sin tu permiso silencioso. Tú sufres porque estás de acuerdo a que te afecte alguna situación externa. Tú tienes el poder dentro de ti de ser feliz todo el tiempo. Ahora abre los ojos y ¡vive tu afirmación!

Verás durante el día, que simplemente la fuerza de tu afirmación, habrás cambiado todo el curso de tu mente. Verás, como hasta ahora, tu culpabas a otros de tu propia miseria, mientras que realmente, tu elegías ser perturbado en cada evento y circunstancia. Desarrollarás una actitud de ser feliz, no por las circunstancias exteriores, no, aún a pesar de ellas –e independientemente de ellas. Tú serás feliz porque tú eres feliz, eso es todo.

La limpieza dichosa

-Limpieza con aceite

La lengua, se dice que es el indicador de lo que pasa en el cuerpo. Al examinar, la lengua y su color, es posible adivinar la condición médica de una persona. Según el ayurveda*, la lengua es el mapa donde se localizan los diferentes órganos. Secciones específicas de la lengua están conectadas con partes específicas del cuerpo, como los riñones, pulmones, etc. Cuando practicamos; jalar aceite, el aceite jala la mucosidad, la bacteria y toxinas del cuerpo a través de la saliva y la lengua. De acuerdo a la medicina ayurveda, la mucosidad es un veneno que debe ser removido.

Meditación

Temprano en la mañana, antes de cepillarte los dientes, comer o beber algo, toma una cucharada sopera llena, ya sea de semilla de ajonjolí o de semilla de girasol. Póngala en la boca, siéntese en algún lugar, incline su cabeza hacia atrás de modo que el aceite llegue hacia atrás de los dientes molares, despacio, jale a través de los dientes delanteros, con los labios cerrados, por quince o veinte minutos.

Ayurveda – Sistema de medicina tradicional de la India, Ayurveda,

literalmente significa, conocimiento de la vida.

No hagas múltiples tareas mientras haces esto. Cuando cumples el tiempo, escupe el aceite en el lavabo o en el inodoro , después cepíllate los dientes muy bien. Si practicaste correctamente el jalar aceite, el aceite que escupas será delgado y color blanquizco. Toma dos vasos de agua después de enjuagarte y lavarte la boca.

Nota: no trague el aceite que ha jalado, puede contener parásitos y bacteria.

Si tienes que jalar aceite, después de ingerir alimentos, espere por lo menos cuatro horas antes de hacerlo.

Jalar aceite se dice que puede atender condiciones, desde un talón ajado, hasta el cáncer. Reportes de estudios profundos acerca de los beneficios de la práctica de jalar aceite, se encuentran disponibles en la Internet.

El yoga en dicha

-Saludo al Sol o *Surya Namaskar*

Surya Namaskar es parte de Nithya Yoga. La peculiaridad de Nithya Yoga, es que trae a la vida directamente las enseñanzas originales de Patanjali, por medio de adaptarlas a la mente moderna. El sabio Patanjali, del sur de India, es considerado el Padre del Yoga.

Surya Namaskar es el saludo diario al sol. No solo ayuda a mantener el cuerpo en la máxima funcionalidad, pero también trae una consciencia plena de la conexión cuerpo-mente.

Beneficios de Surya Namaskar

La práctica de Surya Namaskar despierta la inteligencia del cuerpo, para que directamente extraiga energía del sol. Surya Namaskar está diseñada para acceder la energía etérica a nuestro alrededor. Tiene un efecto tremendo en la mente cuerpo y espíritu, cuando se practica mirando al este, en los primeros rayos de la luz solar de la mañana, junto con la técnica apropiada de respiración y sus cánticos o mantras[191] correspondientes. No hay nada más que hacer, nada más se necesita.

Surya Namaskar trabaja en todas las partes del cuerpo, cada órgano, sistema y chakra (centro de energía vital en el cuerpo). Es una secuencia de poses, hechas dinámicamente y con fluidez con su respiración apropiada.

[191] Mantra – Literalmente significa 'aquello que nos muestra el camino'. Sílabas sagradas que tienen un efecto, vibrante, poderoso y positivo.

Cada mañana, puedes hacer de seis a doce repeticiones de Surya Namaskar. De todas las secuencias yóguicas, Surya Namaskar es considerada la forma más efectiva, para entonar las extremidades, estiramiento y fortalecimiento de todo el cuerpo y la espina dorsal. Surya Namaskar, se considera el rey de todas las poses.

Significado de los mantras (cánticos) del Surya Namaskar

Un mantra (cántico) es una composición de sílabas, palabras, frases, que cuando se repiten con consciencia, tienen una influenza muy poderosa y penetrante en la mente y el cuerpo. El mantra Surya Namaskar está compuesto de un bija*(semilla) mantra, , y un mantra de glorificación. La glorificación es al Dios Solar.

El mantra bija, o (semilla), no tiene significado por sí misma, pero la vibración que crea al cantarse es muy poderoso en el sistema humano. La 'teoría de la vibración', expuesta por los científicos modernos, fue aplicada directamente, hace miles de años por los antiguos, científicos del mundo interior, nuestros ¡visionarios védicos!

Estudios científicos conducidos por el Dr. Massaru Emoto[192] de Japón, han probado claramente que el sonido vibratorio, tiene un efecto profundo sobre el agua. Por lo que el agua, constituye más del sesenta por ciento del cuerpo humano, es evidente que los sonidos vibratorios, pueden e influencian nuestra sistema completo de mente-cuerpo, también.

Pensamientos inconscientes y emociones, crean vibraciones muy fuertes dentro de nosotros, en la forma de memorias guardadas o samskaras. Necesitamos disolverlas con consciencia. Entonces experimentaremos la consciencia completamente positiva que ya existe profundamente dentro de nosotros mismos.

Existen seis *bijas mantras*. Son:

Om hraam

Om hreem

Om hroom

Om hraim

Om hraum

Om hraha

La glorificación de mantras, subraya las cualidades gloriosas del sol. Empezando con la primera, cada mantra es cantada con completa consciencia antes de cada ciclo de Surya Namaskar. El

[192] Dr. Masaru Emoto – científico japonés, autor del libro 'mensajes ocultos en el agua', que muestra los efectos de los pensamientos y palabras sobre el agua y a la vez sobre los seres vivientes.

mantra tiene el poder de asimilación de las mismas cualidades de la glorificación en el practicante sincero.

A través de estos sencillos pasos, podemos darnos cuenta que el sol exterior simboliza la inteligencia brillante de nuestro Ser interior. Llegamos a entender nuestra conexión con la energía cósmica que está por doquier.

Surya Namaskar mantras (conformadas por una combinación de bija mantra con los mantras de glorificación)

1. *OM hraam suryaaya namaha*

Saludo al Amigo Eterno de Todos

2. *OM hreem ravaye namaha*

Saludo al Siempre Brillante

3. *OM hroom mitraaya namaha*

Saludo al Eterno, aquel que nos induce a la actividad

4. *OM hraim bhaanave namaha*

Saludo al Eterno, aquel que ilumina

5. *OM hraum khagaaya namaha*

Saludo al Eterno, aquel que se mueve con suavidad

6. *OM hraha pushne namaha*

Saludo al Eterno Dador de Fortaleza

7. *OM hraam hiranya garbhaya namaha*

Saludo al Eterno y Dorado Seno Materno

8. *OM hreem mareechaye namaha*

Saludo al Señor Eterno de la Aurora

9. *OM hroom adityaaya namaha*

Saludo al hijo Eterno Aditi, la madre infinita Cósmica

10. *OM hraim saavitre namaha*

Saludo a la madre eterna y benévola

11. *OM hraum Arcaya namaha*

Saludo al Eterno digno de Reverencia

12. *OM hraha braaskaraaya namaha*

Saludo al Eterno que guía hacia la iluminación

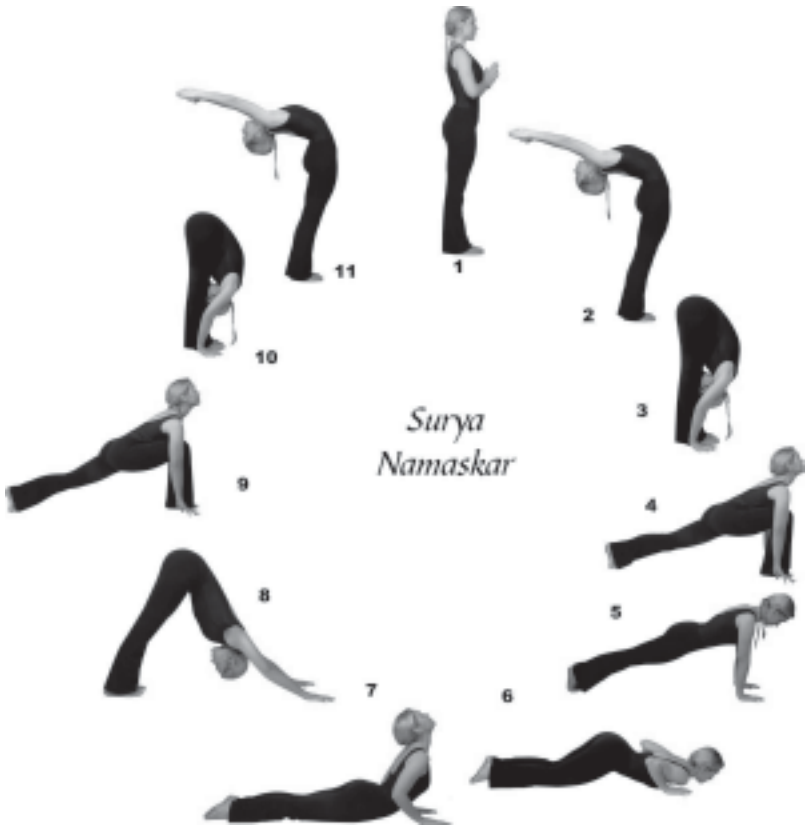
Control de la Respiración

En Surya Namaskar, cada movimiento del cuerpo está sincronizado con la respiración. Con cada inhalación y exhalación, visualice claramente que esta tomando y enviando energía de dicha. Sienta que la energía dichosa de cada movimiento se mueve a cada célula de su cuerpo y revitaliza su cuerpo-mente.

Meditación

Esto debe hacerse con el estómago vacío preferible por la mañana.

Asana (pose) Secuencia del Surya Namaskar:



1. De pie con los pies un poco separados para mantener balance. Traiga las manos juntas a *namaskar* (pose de oración) frente al pecho. Mantenga los ojos abiertos mientras practica Surya Namaskar. Recite el *mantra.* correspondiente.

2. Inhale, y con gracia lleve los brazos hacia arriba y sobre la cabeza, arqueando ligeramente la espalda hacía atrás.

3. Exhale, lleve los brazos hacia delante y hacia abajo, hasta tocar el piso a cada lado de los pies y cerca de ellos y la frente cerca de las rodillas. Puede doblar ligeramente las rodillas para permitir el movimiento con facilidad.

4. Inhale, lleve el pie derecho hacia atrás tanto como le sea posible y levante el pecho, viendo hacia arriba al mismo tiempo.

5. Manteniendo la respiración, lleve el pie izquierdo hacia atrás y mantenga una pose recta como mesa, con la espalda, cuello y cabeza en línea recta, sus manos directamente bajo sus hombros y los ojos viendo hacia el piso.

6. Exhale, baje las rodillas, pecho y barbilla al piso y asuma la pose *ashtanga namaskar* (saludo con ocho partes o puntos del cuerpo tocando el piso). El estómago sin tocar el piso y sus caderas levantadas levemente, los codos hacia adentro.

7. Inhale, saque los dedos de los pies hacia afuera, relaje su estómago hasta tocar el piso, mantenga los codos doblados a unos noventa grados de ángulo. Entonces, suavemente, doblando con sus manos, levante el pecho del piso hasta *bhujangasana* (pose de cobra).

8. Exhale, empuje con sus manos, levante las caderas hacia arriba y hacia atrás en el aire, y asuma *gajasana* (pose de montaña). Separe los dedos ampliamente y suavemente empuje sus tobillos hacia el piso. Si no le es posible tocar el piso con los talones del pie, no se preocupe. Pero no cambie su posición para que pueda hacerlo.

9. Con un vistazo suave hacia arriba entre sus manos, lleve el pie derecho hacia el frente entre sus manos alineándolos tanto como le sea posible. Inhale, levantando la barbilla y el pecho.

10. Lleve el pie izquierdo hacia el frente a encontrar el pie derecho, doblando sus rodillas levemente si lo necesita. Exhale y traiga la cabeza cerca de las rodillas.

11. Inhale, llevando los brazos hacia arriba y sobre la cabeza, suavemente arqueé la espala, saludando al sol.

12. Exhalando, traiga los brazos abajo y sus manos en posición de oración enfrente del pecho.

Cada ciclo consiste de dos movimientos de doce poses cada uno. En la primera mitad del ciclo, guíe con la pierna derecha y los pasos 4 y 9. En la segunda mitad del ciclo, guíe con la pierna izquierda.

Complete por lo menos 6 de estos ciclos y si le es posible haga hasta 12, Antes de empezar cada uno de los ciclos, recite el mantra en secuencia.

Meditación Dichosa

Meditación Life Bliss o Nithya Dhyaan

Hasta la edad de once, Yo exploré y experimenté con innumerables técnicas de meditación. A la edad de doce, Yo tuve mi primera experiencia espiritual profunda. De los doce hasta los veintiuno, conscientemente escaneé y analicé los beneficios de varias técnicas. Por tres años después de mi iluminación, cree y perfeccioné una tecnología para reproducir la experiencia de la iluminación en otros. La esencia de toda esta investigación del mundo interior, hasta la fecha, es la formulada en el Nithya Dhyaan, la técnica de meditación.

Nithya Dhyaan es una fórmula y una técnica que trabaja en todo el Ser, para transformarlo y prepararlo para la experiencia máxima de la iluminación. Cada segmento de esta técnica única, complementa el siguiente paso, para ayudar a elevar la consciencia individual. Es una meditación para todos los días, para la dicha eterna –*nithya ananda.*

Meditación

Es una técnica de cinco pasos, cada uno de siete minutos de duración. Por favor refiera al capítulo de Nithya Dhyaan para las instrucciones.

Herramientas Dichosas

Cada día por media hora, lea los libros de algún maestro iluminado o escuche sus discursos.

Las palabras de un maestro, son directamente shaastra –el conocimiento máximo, la Verdad.

Armas que se usan para destruir la ignorancia, son llamadas, shastra.

Cuando las palabras se convierten en las armas mismas para terminar con la ignorancia, se les llama shaastra-shastras o ¡conocimiento-armas!

Las palabras del maestro son el conocimiento-armas que van directamente a terminar con la ignorancia. Un maestro expresa continuamente muchas ideas. De pronto, alguna de esas ideas te hace ‘clic´, eso te sacará de la depresión. Te dará la solución a alguno de tus problemas. Eso es un clic y ese clic es lo que llamamos *iniciación.*

La persona que te da esos conocimientos-armas a través de sus palabras, técnicas y lenguaje corporal es un Maestro.

La persona que recibe esos conocimientos-armas, a través del maestro es el *iniciado.*

Un maestro es una persona quien ha creado una tecnología para reproducir en otros, la misma experiencia máxima que le ha sucedido en el. La Iniciación es la técnica. El conocimiento-arma, son esas técnicas para elevarnos una y otra vez a una Consciencia más elevada. La totalidad de esos conocimientos-armas, que está latente en nosotros, es nuestro maestro interior. Hasta que el maestro interior, se despierte, el maestro exterior trabaja en nosotros. El trabaja a través de las palabras, técnicas, lenguaje corporal, y nos da la confianza para usar el conocimiento, pero sobre todo, para vivir la vida de un Ser iluminado.

Benditos aquellos que han tenido ese clic con un ser iluminado. Ese clic no es a través de la lógica. De pronto, algunas palabras del maestro, se conectan con nuestro corazón. La primera vez que sucede, de pronto nos damos cuenta que él es nuestro maestro, que este es nuestro camino. Ese clic es la primera iniciación. Cualquiera que ha sentido ese clic a través de las palabras del maestro, enseñanzas, libros, bendiciones, técnicas, energía o lenguaje corporal, es bendecido.

Entiéndase: la semilla siempre tiene miedo a abrirse, a romperse. Pero solo la semilla que se abre y rompe se convierte en árbol. Entonces el árbol necesita dar valor a las otras semillas diciendo; 'No temas, no morirás, solo vivirás. Solo te expandirás como yo'. Pero ¡la semilla está esperando que el árbol suceda y el árbol está esperando que la semilla se abra! Ese es el problema.

Yo sé la Verdad, de lo que les estoy hablando. ¡Oh, Hijos de la Inmortalidad, tengan el valor de germinar y convertirse en árboles!

Esta energía, esta inspiración es el maestro. El acontecimiento de un maestro es la máxima aventura en nuestra vida. Una vez que el maestro entra en nuestro espacio interior, todo lo que necesitamos hacer es estar de pie con confianza, valor.

Una y otra vez, usen esos clics, que les ha sucedido en su vida. Cualquier arma, que no se usa, no tan solo pierde su poder sobre nosotros, pero también nos olvidaremos de cómo usarla. Una y otra vez, las armas que realmente se usan nos traerán claridad y valor y también tendremos la inteligencia de cómo usarlas.

Agrega más y más clics en tu vida por medio de escuchar las palabras del maestro. Agrégalas a tu espacio interior. Creando una familia, amigos o círculos espirituales, constantemente nos darán valor e inspiración para usar los conocimientos-armas.

Algo más, cuando observamos al maestro hablar, estamos observando también su lenguaje corporal, el lenguaje de un Ser iluminado. El lenguaje corporal de una persona, irradia su propia verdad y su totalidad. Un maestro es la personificación de la máxima Verdad de la Existencia. Su

lenguaje corporal es por lo tanto el lenguaje mismo de la Existencia. Al observarlo, la Verdad trabajará en nosotros más allá de nuestra lógica.

Energía Dichosa

Despertando la energía de la Existencia o *Shakti Dharana*

Esta técnica es tomada del Tantra Sastra (Kularnava Tantra), es una hermosa técnica, para relacionarnos con la energía Existencial.

Idealmente para practicar esta meditación por la noche, justo antes de ir a dormir. Esto también puede practicarse por la mañana, pero debe descansarse por lo menos quince minutos después de terminarla, para descansar, de otra manera, te sentirás en un estado de intoxicación dichosa, por los efectos de la meditación. Esta meditación te lleva a fusionarte con la energía de la Existencia. La importancia de la meditación *Shakti Dharana*, es que te guía al umbral del estado *turiya,* donde estás en estado de consciencia total, pero sin pensamientos.

Meditación

Parado de rodillas y bien balanceado. No te sientes en las caderas. Cierra los ojos y alza las manos con las palmas apuntando hacia el cielo. Alza un poco la cabeza hacia arriba.

En esta posición siente la energía Existencial correr a través tuyo. Visualiza que un rayo de luz de la Existencia está fluyendo a través tuyo. Para empezar, puedes visualizar la cara dichosa de cualquier maestro iluminado. Así como un avaro está en la energía máxima, cuando cuenta su dinero o un amante está en su máxima energía cuando está con su amada, así también un maestro está en su máxima energía cuando sonríe o ríe.

Es por eso que yo les digo que recuerden su cara dichosa y permitan que su energía fluya a través suyo. También, es mejor pensar en la cara del maestro que ¡permitir que su mente se distraiga y piense en algo más!

Así como la energía de la Existencia fluye hacia abajo por tus brazos, sentirás un cosquilleo, una vibración leve, incluso un temblor. Será como si una frágil hoja de un árbol, danzara en la brisa. Solo permite que ese temblor suceda. Ayuda a ese movimiento, deja que todo tu cuerpo vibre con la energía. Solo permite y ayuda, cualquier cosa que suceda. Puedo incluso sentir como si la tierra bajo usted y el cielo sobre sí se fusionaran, como si la energía masculina y femenina se uniera. Puede sentir como si flotara o se fusionara. Permita cualquier sentimiento, simplemente

déjese llevar completamente. No existe más el 'tu'. Tú simplemente te has disuelto en la Existencia.

Después de dos o tres minutos, cuando sienta que su Ser está completamente lleno con la energía de la Existencia, dóblese hacia el suelo, descanse sus codos, brazos y frente en el piso.

Se convierte en el medio o pasaje para que la energía divina, que ha atraído a unirse con la energía de la tierra. Permita que todas sus energías fluyan hacia la madre Tierra. Puede visualizar los pies del maestro cuando está en esta pose. Te ayudará a estar en un estado de rendición a la madre Tierra, mientras ofreces la energía.

Ahora, vuelva a su postura original (de rodillas con los brazos alzados) y repita este ciclo, por lo menos seis veces. Hará en total siete ciclos.

Esta meditación mejora tremendamente la circulación de la energía en el cuerpo. Todos los problemas relacionados con la espalda, simplemente se desvanecerán, al hacer esta meditación, mientras que la energía va directamente al chakra muladhara, un centro de energía que se encuentra en la base de la espina dorsal.

Después de terminar la meditación, puede irse a dormir en ese mismo estado meditativo. El dormir después de esta meditación, será intenso y sin sueños. Cuando despierte la siguiente mañana, experimentará una intensa energía y frescura.

Esta técnica es muy poderosa. Cuando se hace constantemente, una vida, un significado y una verdad nuevo, empezarán a fluir a través suyo. Una hermosa y vital conexión entre la Existencia y tu se habrá creado. Experimentarás mucha más felicidad y cada día ¡se convertirá en una celebración!

Cánticos Dichosos

Recitar los mantras dichosos o *purashcharanam*

Mantras, son recitadas en el lenguaje védico, Sánscrito. Lo bello del Sánscrito, es que todos los sonidos posibles se describen en sus cincuenta y un sílabas. El lenguaje Sánscrito, no solo trasmite el significado; su sonido fonético, también trasmite una vibración especial junto con ellas. Aún si no entiendes el significado de los mantras, las vibraciones trabajarán sobre ti.

En el Este los mantras en Sánscrito, son usados para las iniciaciones. El maestro emitirá un mantra y el mantra mismo le proporcionará la iniciación que despertará al discípulo. Las vibraciones irán directamente a compenetrar su ser y empezará a trabajar.

El Guru mantra es:

Om hreem Nithyanandaya namaha

En la opinión Hindú, cada acto simple, está implicado, múltiples capas de entendimiento. Este entendimiento sucede, dependiendo sobre el nivel de consciencia de cada individuo. La palabra o sonido 'Om' significa, muchas cosas a muchos grados o niveles.

Om es el sonido elemental. Toda la Creación, se cree, desprende de el. Se compone de tres sonidos –A, U y M. Las sílabas A (aah) representa a Brama, el Dios Hindú, quien creó el universo; U (uuu) representa a Vishnu, el Dios Hindú, el que sostiene y mantiene el universo, y M (mmm) for Shiva, el Dios Hindú, aquel que destruye y crea espacio para que suceda la siguiente creación, (transforma). La combinación *Om*, es por lo tanto, la manifestación de todo el universo.

En un nivel más profundo, los dioses están representados en las energías de la creación, sostenimiento y rejuvenecimiento, que sucede al nivel celular en nuestro universo personal, nuestra entidad cuerpo-mente.

La vibración del *Om,* cuando se recita, nos da la respuesta de la madre Tierra. Disuelve el coraje, deseo y las enfermedades psicosomáticas en nosotros. Nos llena con la expansión ilimitada de la madre Tierra. Libera la mente de los pensamientos negativos, despide tremenda energía y rejuvenece el cerebro. Nos trae paz en la mente y gran poder de concentración. Es un trampolín para aquietar la mente y entrar dentro de nuestro Ser.

Hreem es el bija mantra (mantra-semilla) de Devi, el principio sagrado femenino.

Los sabios de la antigua India practicaban el recitar de estos sonidos primordiales y experimentaron profundamente a niveles de mente, cuerpo y del ser. Ellos presentaron la ciencia y método de su práctica a la humanidad, de modo que pudiesen experimentar, lo que ellos mismos, los sabios, experimentaron. Cánticos de los tiempos de los Vedas, son estudios realizados por tales sabios, aquellos que amaron la experiencia máxima, lo que les inspiró compartirlo con toda la humanidad.

Recitar el *Om* y *Hreem* juntos, despierta las energías masculinas y femeninas que residen en nosotros.

Nithyananda, se recita para invocar el nombre del maestro como la expresión de la verdad máxima. Es el *poorna moola mantra* (el canto, completo y 'fuente de todo'), porque es el camino

más directo a ambos *Shakti* o triunfo en el mundo material y *Shiva*, o triunfo en el mundo cósmico o de la iluminación.

La palabra Nithyananda también significa Dicha Eterna. Atreves de cantar esto, damos una clara intención a nuestro ser y al universo acerca del deseo máximo para la dicha eterna o iluminación.

Namaha, significa, Yo no soy. Al decirlo: Yo no soy, rendimos nuestro ego a la Existencia o al maestro quien es la forma pura de la Existencia. La palabra *Namaha,* cuando se repite, fortalece la experiencia del rendirse. Trae humildad y obediencia dentro de nosotros.

Meditación

Recite el Guru Mantra cincuenta y cuatro veces, cada día por once días o continuamente, cada vez que se recuerde. El recitar puede hacerse sea en voz alta o en silencio, mentalmente. La velocidad al recitarlo varía de persona a persona.

Los mantras tienen la propiedad de energizar nuestro espacio interior y previenen que se originen pensamientos indeseados. Los pensamientos se originan como palabras en silencio desde la

región del estómago, el chakra manipuraka, la cual es el centro de energía, cerca del ombligo. Cuanto cantas el *Guru mantra*, la chakra manipuraka, se limpia completamente. Esto nos lleva automáticamente a eliminar todas nuestras preocupaciones, pensamientos negativos y emociones.

El Gurú mantra purifica la energía detrás del habla, la cual es llamada energía *vak.* Causa la continuidad burbujeante de energía, entusiasmo intenso y excitación por la vida.

La vibración de este mantra puede cambiar la frecuencia vibratoria del ser. Lo importante es mantener la consciencia en el mantra. Cuando constantemente traes la consciencia al mantra, te acercas más a tu consciencia interior.

Como en un tanque de agua, si mantenemos polvo azul en la base, las burbujas también serán azules, de la misma forma, cuando mantenemos este mantra, en el centro de la consciencia, todo el sistema pensador, será purificado.

Poco a poco, verás que el mantra, sucederá sin esfuerzo, por sí sola y caerás en un estado meditativo naturalmente.

El mantra, cuando se hace con una afirmación particular, se convierte en una oración intensa. Estudios médicos, han demostrado que la oración tiene un efecto extraordinario sobre el cuerpo, mente y espíritu.

Universidades renombradas en los Estados Unidos de América, han encontrado que las oraciones, tienen como consecuencia un cuarenta por ciento menos número de muertes de enfermedades cardiacas y el cáncer, hasta un cuarenta por ciento más alto de nivel de sobrevivencia después de una cirugía de pacientes que padecen del corazón, reduce el nivel de ataques al corazón por mitad en los ancianos, y reduce el tiempo de hospitalización hasta por tres semanas. Existe una gran lista y datos, que establecen el efecto positivo que tienen la oración en la Internet.

El Maestro - La Iluminación Viviente

Chitram vadataror mooley vriddhah shishyaa gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu chinnah samshayah

Chitram vadataror mooley vriddhah shishyaa gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu chinnah samshayah

Entender conceptos es conocimiento académico, nada más, y ténicas se quedan simples instrumentos sin el poder de transformar, al menos de que el maestro este presente para catalizar el proceso. Uno necesita el maestro para conocer a Dios.

En la tradición *Védica*, el maestro, el gurú, es más importante que Dios. Las escrituras dicen que el gurú es madre, padre y Dios, todo eso en uno y más allá.

Dios es un concepto para la mayoridad de nosotros y son pocos los que pueden hablar con autoridad, en base a su experiencia, a la divinidad que experimentaron. Dicen que él que experimenta no verbaliza, y él que verbaliza no experimenta. El maestro es él que experimenta y que puede comunicarlo a los demás, no como meras expresiones o palabras, pero a través de su lenguaje corporal y de su estilo de vida.

El maestro es un portal para experimentar la divinidad. Él guía el discípulo, tomando su mano hasta experimentar la verdad fundamental de su divinidad interna. En el proceso, el discípulo se convierte en maestro y el ciclo continua así.

El círculo virtuoso de la iluminación, resultando experimentar nuestra verdadera naturaleza, quiebra el circulo vicioso de deseos y sufrimientos que nos atrapa a todos.

El maestro es un espejo. Él es un espejo de energía inteligente que nos guía hasta descubrir quienes somos. Empecemos ahora este viaje.

La historia del león y el cachorro

Una pequeña historia:

Había una vez, una Leona embarazada que atacó a un rebaño de cabras cuando cazaba por comida. Al brincar a una de ellas, el esfuerzo fue tanto que en el intento se murió dando paso al nacimiento prematuro del cachorro.

El cachorro recién nacido, no podía ni abrir los ojos. Hizo un ruido y se movió un poco alrededor, en el piso todo indefenso. Las cabras que vieron al huérfano cachorro sintieron compasión por él.

Pueden preguntarse como las cabras pueden sentir compasión hacia un león cachorrito. Entiéndase, cuando el enemigo no te perturba o lastima y no te sientes amenazado de ninguna forma por su presencia, sentirás compasión hacia él, aún si es tu enemigo por naturaleza. De la misma forma, las cabras no se sentían amenazadas por el cachorrito, empezaron a mostrarse amorosas con él.

Las cabras, percibieron que el cachorro no las atacaría y por eso pudieron expresar su compasión. Ellas lo cuidaron, lo educaron lo mejor que pudieron. Le mostraron como comer hierbas, beber leche, vivir como ellas, incluso como ¡balar como ellas!

El león cachorrito, también aprendió el lenguaje corporal de las cabras. Desde su nacimiento nadie le había dicho que era un león, nunca supo lo que era ser un león. Entonces continúo viviendo como una cabra. Las cabras se sentían cómodas con que el cachorro fuera uno de ellas.

Cuando el cachorro creció, empezó a expresar su fuerza que era natural en él. Cuando otras jovencitas cabras lo peleaban, el acostumbraba a golpear muy fuerte. Las pequeñas cabras, se quejaban con la madre cabra; '¡él nos está golpeando!'. La madre hacía lo mejor que podía por arreglar las cosas entre el cachorro y las cabras, consolando las cabritas y aconsejándoles que se olvidaran de la pelea.

Un día un león, atacó a la manada de cabras. Las asustadas cabras corrieron en diferentes direcciones. El león vio al cachorro correr junto con las cabras, balando como ellas. ¡El león no podía creer lo que veían sus ojos! No podía entender por qué el cachorro corría al verlo y por qué balaba como una cabra.

El día siguiente, el león regresó, no a cazar, pero a ver al pequeño cachorro. Cuando vio al cachorro, muy despacito, se acercó por detrás y lo atrapó. El momento que el león tuvo al cachorro, el cachorrito empezó a gritar; 'Déjeme ir! ¡Déjeme ir!…'Baa…baa…'

El león dijo; 'Tonto, no tengas miedo, no te voy a matar'. ¿No sabes quién eres?

El cachorro lloró 'Soy una cabra. ¡Déjeme ir, déjeme ir!

El león le contestó; 'Tonto, tu no eres una cabra'. No tengas miedo de mí. Pero el pequeño cachorrito, estaba espantado y no estaba dispuesto a escuchar nada. De alguna forma logró escapar y liberarse de las garras del león y escapó muy lejos.

El próximo día el león volvió a donde estaban las cabras. Volvió a atrapar al cachorro. Esta vez lo detuvo con firmeza.

El cachorro forcejeaba entre las garras del león, pero una parte de su mente le decía que escapará, otra parte de él sentía bien al estar en contacto con el león. La seguridad y confianza que sentía al tacto del león, despertaba algo en él muy profundo. Viendo el forcejeo del

cachorro, el león, lo soltó diciendo; 'Voy a volver mañana. Pero esta vez, no te voy a perseguir'. Y el león se retiró de nuevo al bosque.

El león cachorrito, estuvo despierto toda la noche sin poder dormir. Su mente estaba llena de pensamientos… 'No puedo aceptar lo que me dice el león' 'pero pienso que algo de eso es verdad. ¡No, No, No! No creo que tenga razón. Yo sé que soy una cabra, lo he sabido desde que nací. Lo que dice no tiene sentido. El solo trata de obtener algo de mí.'

Entiende, el león le ha llegado al cachorro de una manera que va más allá de la lógica. Que quede claro que, si la presencia del Maestro te afecta más allá de tu lógica, ¡el Maestro en ti se ha despertado!

No puedes sentir la conexión con el león, a menos que el león en ti despierte. Si sientes algo de éxtasis, algo de comodidad, a través del contacto con el Maestro, el león, y si tratas de generar ese sentimiento una y otra vez en tu memoria cuando estás con el león, aún si es a través de una visualización, de seguro, el león ha tocado una fibra muy profunda en ti. Una parte de ti ya se ha suavizado, una parte de ti ha empezado a sentir que hay algo en todo eso que dice el Maestro.

El día siguiente, cuando llega el león, el cachorro estaba ahí, esperándolo. El cachorro esperaba con paciencia a la orilla del bosque, viendo a la distancia que apareciera el león. Pero cuando el león se presenta, el cachorro empieza a retirarse hacia donde estaban las cabras. Pero sin dejar de ver a lo lejos al león, no quería perderlo de vista.

Solo tomó unos cuantos pasos hacía atrás cautelosamente diciéndole al león; 'Quédate donde estas, yo me quedo donde estoy ahora. Podemos seguir hablando. Es cierto que no puedo olvidarme de ti. Pero mantengamos la distancia entre nosotros'. El león contestó; 'Por mi, no hay problema. Te quedas donde estás. Ahora vamos a hablar'.

El león continuó; 'entiende, ¡eres un león! Estás ignorante tu propia naturaleza, tratando de ser otra cosa. Ve cuidadosamente y te darás cuenta de las diferencias que existen entre tú y las cabras.' El cachorro lloró; '¡No, cómo puede ser posible! Yo como la misma hierba que ellas, vivo exactamente como lo hacen ellas!'

El león dijo entonces; 'Tonto, entiende algo básico; ve por ti mismo, ninguna cabra siente atracción hacia mí. Ninguna cabra me espera, ellas sienten pánico al verme. Solo tú estás esperándome. Por esto, entiende que hay algo en ti. ¿Cuál es la necesidad de esperarme aqui? Ven conmigo cerca del río y verás lo que refleja el agua. Verás que tu cara y la mía son iguales.

El cachorro sintió miedo de ir con el león y le dijo; 'No, vamos a quedarnos aquí y sigamos hablando. Tú en tu lugar y yo en el mío. Tú di lo que quieras, yo me quedo aquí y te escucho.'

Entonces el león dijo; 'De acuerdo, déjame decirte esto. Si me permites, te puedo mostrar tu verdadero ser en el río y comprobarte que eres como yo. Pero no te voy a forzar, regresaré dentro de una semana. Si estás listo, vuelve a este lugar y espérame. Entonces te llevaré al río.

Si no, ¡simplemente olvídate de mí, ni siquiera trates de acordarte de mí, simplemente retírate!' Y entonces el león se retiró.

Después de una semana, como lo prometió, el león apareció. La mente del cachorro estaba todavía confundida. '¿Debo o no ir a encontrar el león?' Muy profundamente el cachorro, realmente quería ir donde estaba el león, pero a la vez tenía miedo del león.

Finalmente, el cachorro llegó al lugar donde se tenía que reunir con el león por última vez y lo encontró ahí. El león alzo la vista y se incorporó. Dirigió el camino y poco a poco ellos empezaron a caminar hacia el río. Mientras lo hacían el león se acercaba cada vez más al cachorro. El cachorro se asustó y empezó a gritar: '¡No! Quédate donde estás. Solo muéstrame el camino al río. Por favor no camines tan cerca de mi, yo puedo llegar al río por mi propia cuenta.'

El león se retiró un poquito y empezó a contarle una historia al cachorrito de cuando el mismo, era un cachorro y como llegó a ser un león completamente crecido y maduro. Al escuchar estas historias, el cachorro se cautivó tanto en las historias, que se olvidó de la distancia entre los dos. Mientras caminaban, el león, continuaba acercándose más y más al cachorro. El cachorro involucrado completamente le dijo al león; 'O, con que así es, ¿Así es como sucedió? ¿También tu tuviste todos estos problemas?'

Sin que el cachorro se percatara, el león había llegado tan cerca, que podía tocar al cachorro, mientras continuaban su camino. De pronto el pequeño cachorro, lo notó y no se incomodó en lo mínimo. Sintió el toque suave del león tan relajante, que no protestó.

El león continuó hablando al cachorro y diciendo; 'O, que bien…muy interesante…' El león, estaba ahora casi abrazando al cachorro, pero el cachorro estaba absorto en las 'pequeñas historias', acerca de los inicios de la vida del león.

Tan pronto como llegaron al río, el león tomo al cachorro y lo llevó hasta la orilla. El cachorro, supo entonces, que no había escapatoria, pero se sorprendió de que ahora no tuviera el deseo de escapar.

El cachorro, sabía, que no tan solo no podía escapar, pero ¡no quería escapar! Pero entonces, un poco de ego escondido en lo más profundo de su mente le causo problemas y dijo: '¡No!, déjame ir. ¿Qué me estás haciendo, por qué te aferras a mí?' El cachorro todavía tenía miedo: '¿Qué me esta pasando? Por favor dime, ¿qué me estás haciendo?'

El león respondió: 'No te estoy haciendo nada, solo ve dentro del agua'. El cachorro se vio en el agua y dijo: 'Bien, estoy viendo en el agua.' El león le preguntó: '¿Qué es lo que ves en el agua? ¿Puedes ver dos figuras?' El cachorro respondió que si.

El león dijo: 'Bien, uno de esos leones soy yo y el otro león eres tu'.

El cachorro repitió: 'Dos imágenes, una es la mía y otra tuya.' Entonces, se percató de lo que estaba diciendo, no podía creerlo y empezó a gritar. '¡Tal vez no! ¡No! Las dos imágenes reflejadas en el agua deben ser tuyas.'

El león gritó: '¡Tonto! ¡Ve bien! Estoy alzando mi mano, ve cual de las dos imágenes levanta la mano.' El cachorro apuntó a la imagen en el agua y dijo: 'Si, solo esta imagen, está alzando la mano.' Luego dijo el león: 'Bien, ahora alza la mano tu.'

El cachorro levantó su mano, vio la imagen en el río y empezó a gritar:

'¡Sí, sí, sí, la veo!' Entonces, con una pequeña y confundida voz preguntó: '¡Pero…¿como puedo ser un león? ¿Soy una cabra, cierto?'

El león, simplemente lo miró y le dijo: 'No estoy aquí para bromear contigo.' Es cuando un sentimiento de éxtasis empezó a alzarse en el cachorro. Podía sentir el presentimiento que algo increíble estaba a punto de suceder.

Pero entonces, de nuevo su mente entró en escena y su ánimo bajó y empezó a dudar: 'Yo creo, que me has hipnotizado. ¡Esta no es mi verdadera naturaleza! Algo me ha pasado, no puedo ser yo. ¡Nunca antes me he sentido tan dichoso, tan feliz! ¡No soy yo! Él me ha hecho algo, ¡seguro que me ha hecho algo!'

Entonces, de nuevo su mente entró en escena, su ánimo bajó y empezó a dudar.

El cachorro todavía se resistía. Intentó escaparse, pero era un intento a medias, realmente un teatro, porque ni siquiera deseaba escapar.

El cachorro empezó a protestar: '¡No! Déjame ir! ¡Déjame ir! Sé que eres un león. Para ti, tengo como ofrenda, un poco de hierbas frescas, las cuales yo mismo como todos los días. Te traeré leche, de la misma que bebo yo. Te dedicaré mi tiempo para servirte.'

Finalmente el león pensó, 'debo dejarlo por ahora, el solo puede entender hasta aquí.' Entonces, le dijo: 'Muy bien, que quede claro, que nos volveremos a ver mañana, no llegaré hasta los límites del bosque para traerte aquí. Estaré en mi propia casa. Si quieres verme, investiga donde vivo y ven por tu cuenta a encontrarte conmigo aquí. No tengo tiempo para malgastarlo al venir hasta tu lugar y traerte. Si no quieres venir a mí, por tu propio esfuerzo, déjalo así.' El león le dijo así y se marcho.

Esta vez, el cachorro no corrió como generalmente lo hacía. Caminó de regreso muy despacio. No se quería ir, pero por una parte, su mente lo empujaba a regresar a las cabras. Tres de las piernas del león cachorro no se movían, solo una pierna podía dar el paso. Muchas lágrimas empezaron a surgir de sus pequeños ojos al pensar que era una despedida.

El día siguiente, el león estaba sentado en una pose majestuosa en su casa. Despacio, pero muy despacio, el cachorro lo abordó con hierbas frescas, pensando, 'son las mejores hierbas, que puedan existir' y las puso enfrente del león diciendo: 'Por favor, acepte mi ofrenda para usted.'

El león observó y pensó para sus adentros, 'de acuerdo, tomaré las hierbas, así este individuo se sentirá conectado a mí, incluso hasta permita que continúe la relación hasta que sea más intensa'. Pensándolo así, aún cuando un león ni siquiera come hierbas, las tomó y las puso en la boca y empezó a comerlas. Las halagó diciendo al cachorro: 'Estas hierbas que me has traído, son realmente deliciosas.' El cachorro, estaba muy feliz. La relación empezó a profundizarse entre ellos, al ver que el león empezó a comer las hierbas.

El león baja y come las hierbas, solo para construir el puente y conectar la distancia entre el cachorro y él. Aún cuando nunca come hierbas, el actúa como si las comiera y le gustara.

Poco a poco la relación llegó a crecer entre el león y el cachorro. Algunas veces cuando el león probaba las hierbas y el pasto traído por el cachorro, él le gritaba: '¡Tonto! ¿No sabes cuál clase de hierbas deberías traerme? ¿Qué clase de pasto es este? Para ahora, ya deberías saber la clase que como. ¡Próxima vez tráeme las hierbas adecuadas!'

El león cachorro, empezó a pensar, 'se está enojando, yo también me enojo algunas veces. Entonces, habla mi mismo idioma y yo puedo hablar su idioma. El es como yo.'

Cuando el león come las hierbas, el baja de su nivel, de su plano, desde su consciencia, para conectar con el cachorro.

El cachorro, inmediatamente se sintió confortable. Podía ahora conectarse con el león. Ahora el cachorro decidió, 'debo traer la hierba adecuada y leche fresca, la próxima vez. Debo hacer las cosas bien. Tal vez, debo empacar las hierbas de manera apropiada.' El cachorro hizo planes,

pensando que le había regañado porque no hizo las cosas de la mejor manera. Así es como empezó la relación entre el cachorro y el león. Ahora el cachorro, se sentía más libre y empezó a venir al bosque a verlo, siempre y cuando así lo quería. El cachorro empezó a sentirse muy a gusto cuando estaba cerca del león, muy relajado. No sabía el plan 'maestro' del león 'Maestro'.

Un día, cuando el cachorro vino como de costumbre con las hierbas y la leche, vio al león sentado con un gran trozo de carne enfrente a él. El momento que el cachorro vio la carne, se asustó y empezó a gritar: '¿Por qué tienes carne en tu plato? Eras tan amoroso y carismático. No puedo concebir que no seas vegetariano. ¿Tú comes todas esas cosas terribles? ¡Yo soy vegetariano, no puedo digerir esto!'

Esta vez, el león, no se tomo el tiempo ni la energía para explicarle nada. Él simplemente agarró al cachorro del cuello y le puso un trozo de carne por la fuerza en la boca. El momento que entró la carne en su boca, el cachorro probó la sangre de la misma y algo de pronto sucedió dentro de él.

El cachorro, no podía entender lo que pasaba. El cachorro había probado la carne por vez primera. Estaba inundado de un sentimiento, como nunca antes. Eso es lo que pasa con la primera experiencia de satori, o dicha. ¡Cuando lo experimentes, tú entenderás!

Al probar la carne, el cachorro, dejo escapar un rugido, ¡como un león! Empezó a rugir, anunciando y expresando su verdadera naturaleza. Ahora el león, viéndolo directamente a los ojos exclamó; 'Tat tvam asi' – Eso eres –eso eres. Sucedió la iniciación. El león se convirtió en un león. Eso fue todo. ¡El león que pensaba que era una cabra, se convirtió en un león!

No eres ni hombre, ni la identidad que crees que eres.

Eres un león, ¡no una cabra!

Entiende, no eres ni hombre, ni la identidad que crees que eres.

Eres muy parecido a la cabra en la historia. En verdad, eres la cabra. Veme a mi y entiende. Yo también pensaba que era una cabra, pero simplemente ve la forma en que me convertí en un león. Solo observa de cerca toda mi vida, entonces entenderás que tan tonto es de creer que eres una cabra, y automáticamente te convertirás en un león.

Esto es lo que quiere decir Krishna, cuando dice: 'Cuando entiendas mi vida, te liberarás.' Un hombre de vida liberada, te libera, porque te muestra exactamente donde estas ahora. El hombre liberado fue ignorante alguna vez y estuvo también en el lugar donde te encuentras ahora. Esto te inspirará mucho valor, el que necesitas para digerir la carne cruda o (la verdad) cuando pruebes

el sabor de tu dicha inherente y empezarás a rugir en lugar de balar. Cuando te suceda esta experiencia rugirás como un león.

¿Cuánto tiempo le tomo al cachorro para darse cuenta que era un león? ¡Un segundo! El momento que la carne (la verdad) y la sangre (esencia de la verdad) llegó en contacto con su boca, él empezó a rugir (empezó a irradiar). Pero recuerda ¡cuánto tiempo tomo para que la carne llegará a la boca del cachorro! Toma tiempo llegar a la cueva del Maestro. Una relación, un puente necesita establecerse ante todo. Es por eso que algunas veces toma más tiempo.

La Iluminación por sí misma no toma tiempo. El puente, la confianza para transmitir la experiencia es lo que toma tiempo.

El Maestro es la única enseñanza viva.

La importancia de un maestro

Es muy difícil, especialmente para la mente en el mundo moderno, entender, la necesidad de un Maestro.

El Maestro es uno que te da la oportunidad de tener un vislumbre de la Realidad, la verdad de quien eres realmente. Él no esta aquí para enseñarte. Él está aquí para despertarte.

El Maestro es la única enseñanza viva.

Rendirse a Dios es difícil, porque no sabemos donde está Dios o quién es Dios. Dios es simplemente un concepto para ti. Pero el Maestro es uno con el Todo. Él ha alcanzado lo máximo. Para el Dios es la realidad. Él vive con Dios o la Existencia o como desees llamarle. Él Maestro es algo real para ti. Él es tangible, entonces él puede ser la puerta para llegar a Dios.

A través de él puedes tomar el salto quántico a los brazos de Dios.

Lo único que está entre tú y tu verdadera naturaleza de dicha o Dios es tu ego. El proceso de convertirse en un discípulo es el proceso de renunciar a tu ego. El ego es algo muy difícil de dejar. Dejar el ego significa, perder la identidad sólida que tienes y has cargado todos estos años, pensando que es necesario para sobrevivir. Dejar el ego, pareciera la muerte, cuando realmente es el ego que se interpone entre ¡tu y la vida!

Dejar el ego es posible solo en una relación de profunda confianza, amor y reverencia con el Maestro. Reúnes gradualmente todo el valor y entonces arriesgas dejar lo único que tienes a que aferrarte a través de tu vida –tu ego. Dejas el ego solo cuando conoces completamente que aún si te caes, solo caes en la red de amor infinito y compasión de la Existencia, personificada por el Maestro.

Hasta ahora, la mayoría de las experiencias que has agregado a tu ser, traen tan solo más y más miedo, o deseo. Por otro lado, cualquier experiencia puede contribuir más fortaleza y consciencia a tu ser. Eso es un cambio radical, una revolución psicológica que el Maestro efectúa en ti, resultando en tu transformación total.

Aprendiendo del maestro

Tal vez te preguntes: '¿Por qué necesito un Maestro? Puedo aprender de la vida.'

Aprendiendo del Maestro, es una dulce experiencia, muy deliciosa, placentera. El Maestro primero te pone en su corazón, y te anestesia de amor, antes de empezar la operación, en el tumor de tu ego. Porque él te llena de amor, ni siquiera sentirás el dolor de experimentar la transformación. Aún si duele un poco, lo soportarás con el gozo y consciencia de estar con el Maestro.

El Maestro es vida intensa. No solo te enseña, también se asegura que la transformación por la que atraviesas, sea dichosa.

El Maestro no solo te enseña, también se asegura que la transformación por la que atraviesas, sea dichosa.

Una pequeña historia:

El padre de un joven, le decía a su pequeño hijo que moviera una roca enorme. El muchacho hizo todo el intento, pero no pudo moverla. Él llego hasta el cansancio, entonces el padre le dijo: 'No has usado todo tu potencial. Usa todo el poder de tu potencialidad.'

El hijo estaba para entonces completamente exhausto. Le gritó al padre: ¿De qué hablas, a qué te refieres? Dices que no he usado todo mi potencial, estoy cansado. ¿No te das cuenta de eso?'

El padre le dijo: ¿Por qué no me has pedido ayuda a mí? ¡Yo soy también tu potencialidad!'

De la misma forma, tú también puedes usar la presencia del Maestro. Entiende por favor, que puedes pedir mi ayuda, nunca lo has hecho antes. No has considerado al Maestro como parte de tu potencial. Tanta ayuda está disponible, podrías tener mucho más, pero no has pedido, o nunca la tomas cuando se te ofrece.

La vida misma puede ser tu Maestro. Pero entonces se vuelve difícil saber de donde hay que aprender, que deberíamos aprender o de quién deberíamos aprender. Dattatreya[193], un gran Maestro dijo: 'Yo nunca he tenido un Maestro, porque la vida siempre ha sido mi maestra. He aprendido como concentrarme de un cazador, el cual se concentra en un pájaro, como aprender a ahorrar dinero para el futuro, ¡al observar a las hormigas!' La vida puede ser nuestro Maestro, si tenemos la inteligencia de captar el mensaje correcto de ella. Pero muchas veces, solo vemos lo equivocado.

Una pequeña historia:

El Rey Harishchandra[194] vivió toda su vida basada en la verdad. Su historia dice que el vivió la verdad y que llegó a vender su esposa e hijos para mantener su verdad.

Una vez en la aldea, un orador estaba contando la historia de Harishchandra. Después de la narración, le preguntó a un hombre: '¿Qué has aprendido de la historia?' El hombre respondió: 'Yo aprendí, que siempre debo hablar con la verdad, no importa lo que suceda en la vida.' El orador muy satisfecho, entonces le preguntó a otro hombre: '¿Y usted que ha aprendido?'

El segundo hombre dijo: 'Yo aprendí otra lección importante, que en una emergencia, puedes vender a tu esposa, y no tiene nada de malo'.

Entiende: ¡Se puede aprender dos cosas diferentes de la misma historia!

Tal vez no tienes la inteligencia de aprender siempre la lección correcta de la vida, es por eso que llega a tu vida el Maestro. El te muestra el camino, porque él mismo lo ha caminado y lo ha logrado.

El Maestro abre las puertas a la más dulce de las experiencias en la vida, de tu manera única de ser.

Ves, dando una medicina, también se pueden curar los tumores. Pero puede tomar años. El Maestro simplemente los alivia, al momento. Algo más, el dolor que te provoca el vivir la vida con los tumores, será peor que el dolor que experimentas cuando el Maestro los remueve. Ese dolor en comparación no es nada. Pero vivir con los tumores es más peligroso y difícil. Por eso es mejor ir a un Maestro.

La vida es un gran misterio que no puede ser captado por nuestros deseos. Nuestros deseos pueden parecer la gran cosa y parecer que merecen toda una vida de nuestra parte. Debido a nuestra corta visión acerca de la vida, les damos tanta importancia a las cosas insignificantes,

[193] Dattatreya - Representación de la Trinidad Hindú de Brahma, Vishnu y Shiva en una incarnación.
[194] Harishchandra – Dirigente Indio Legendario conocido por honrar su palabra, pase lo que pase.

mientras que existen tantas otras de más valor y experiencias significativas que están esperando por nosotros en la entrada principal. El problema es que no las imaginamos, porque nunca hemos visto algo parecido.

Es ahí donde entra el Maestro. Él ha visto la vida en su totalidad. Puede ver las cosas que ni siquiera nos imaginamos, ya no digamos solo los deseos. El está ahí para ayudarte a llegar a tu realización en la vida, también.

Todo lo que necesitas es confiar y moverte al unísono con él. Entonces cuando suceden las cosas, estarás convencido de la verdad. Entras ahí en el círculo virtuoso. Entre más confías, más te lleva a experimentar aquello que te lleva a tener más confianza.

El Maestro no te impone nada. El simplemente remueve aquello que no es necesario y lo que se te ha impuesto de antemano, dejándote fresco y renovado. Te conviertes en un lienzo bellísimo, sobre el cual puedes crear tu propia pintura u obra de arte. Puedes componer tu propia melodía y puedes bailar tu propio baile. El Maestro abre las puertas a la más dulce de las experiencias en la vida, la experiencia de tu manera única de ser.

La relación eterna

¿Qué es una relación?

Una relación es aquella que puede revelarte dimensiones que ni siquiera sabías que existían en ti. Te ofrece la experiencia que comprueba que tu también eres capaz de amar a alguien o algo. Te muestra que puedes amar y sacrificar por el bienestar de otro.

Cuando nacemos, somos completos. Pero no estamos conscientes de todas nuestras dimensiones y cuando no estamos conscientes, el mundo exterior tampoco lo llega a conocer. Las relaciones tienen el poder de despertar todas esas dimensiones desconocidas y nos hacen experimentarlas y manifestarnos así mismo al mundo exterior.

Las relaciones despiertan las dimensiones desconocidas en ti.

Una relación con cualquiera o cualquier cosa, no importa con quien o con qué, te lleva a la relación máxima y culminante con el Maestro.

Cuando te enamoras, sea de un hombre, una mujer o un niño, deidad o gurú, verás dimensiones en ti que no conocías. Con el surgimiento de tal amor, te conviertes más responsable. Experimentas la esencia misma de la vida.

La relación con el Maestro, el cual es uno con la Existencia, es más profunda que cualquiera otra relación. Es una conexión al nivel del ser.

Generalmente todas las relaciones crean ataduras, pero la relación con el Maestro, tiene el poder de liberarte finalmente a la dicha eterna. Aún si tratas de crear esa atadura, no será posible, pues en esta relación no existe la posibilidad de que suceda.

La forma del Maestro es el puente entre lo Máximo y tú. Porque la forma, es la personificación de lo Máximo, tiene ambas dimensiones, de hombre y de Dios. Cuando te relacionas, no tan solo con la forma, sino que con la verdad que la forma representa, alcanzas el conocimiento de la Máxima verdad.

El Maestro es todas las formas y sin forma. Él se niega a ser enmarcado, a convertirlo en una piedra o ser adorado como una imagen. El Maestro está más allá de las formas, de las dimensiones. Tiene dimensiones infinitas –¡infini-D!

Las relaciones despiertan las dimensiones desconocidas en ti.

Congelado en un cuadro, sea madre o amante, es muy fácil para ti captarlo y retenerlo. Se vuelve fácil comercializarlo, pero el Maestro no se interesa en los negocios. Él quiere confundirte, para que veas dentro de ti y te ilumines. Él quiere que muera tu ego, para que te despiertes.

Ven al Maestro con tu ignorancia, él te mostrará el camino. No dudes de llegar a él, con sinceridad y humildad, pronto estarás alcanzando la dicha del Ser.

El Maestro se relaciona con nosotros en muchas formas y planos, cada una de ellos nos revela la belleza e intensidad de la relación única, que él tiene con cada ser en particular, que tiene la fortuna de entrar en su espacio.

Cada uno en la búsqueda de la Verdad, atraviesa un camino único con el Maestro mientras que lo guía desde el oscuro camino de la ignorancia, hacia la luz del conocimiento. Es como una relación amorosa. Es donde se unen dos seres en profunda confianza y comunión, que la flama del Maestro brinca de su Ser al Ser del discípulo. Así se enciende la llama de la consciencia.

Diferentes relaciones, desatan varias dimensiones dentro de ti. Un amante, desata el sentimiento del amor, los amigos el de la amistad. Tus hijos la dimensión maternal o paternal, tus padres, abuelos, desatan la dimensión de niño. Pero solo el Maestro desata todas las dimensiones en ti. El Maestro es aquel que desata la dimensión desconocida de la iluminación en ti. No puedes calcular la transformación que se crea en la relación Maestro-discípulo. El Maestro se revela así mismo en varias dimensiones y te hace trascender y experimentar lo Máximo a través de la comunión.

Dios y el maestro

El poeta-místico Kabir[195] canta hermosamente,

'El Maestro y Dios, ambos, aparecieron frente a mí. ¿Ante quién debo postrarme?

Yo me incline ante el Maestro. El fue quien me introdujo a Dios primero.'

Vivekananda[196], en uno de sus discursos con sus compañeros discípulos de Ramakrishna Paramahamsa[197], se refería a Ramakrishna como Dios. Otro discípulo reclamó diciendo: 'Por cierto, lo esta llevando al extremo. Estoy de acuerdo que el Maestro es iluminado, pero ¿cómo puede decir que es Dios?

Vivekananda le preguntó: '¿qué sabes acerca de Dios?' El discípulo dijo: 'O, Dios es omnipotente, omnisciente y omnipresente.'

Vivekananda preguntó: '¿Qué quieres decir con que Dios es omnipresente?' El discípulo dijo: 'Dios esta en todas partes.' Vivekananda dijo: 'Claro, entonces, debes tener la capacidad de verlo ahora.' El discípulo estaba confundido y no supo que decir para seguir.

Vivekananda le dijo: 'Para ti, Dios es un concepto que no puedes ver, una noción que ni siquiera conoces o entiendes. Pero aquí esta el Maestro, enfrente de ti, quien es Dios en la realidad.'

Alguien me preguntó: '¿Cuál es la diferencia entre Dios y el Maestro?'

Yo le pregunte: '¿Qué sabes acerca de Dios? Todo lo que sabes es una serie de palabras, conceptos. No tienes ni idea de lo que estas hablando, cuando te refieres a Dios. Para ti es solo una idea, una imaginación de lo que crees que debe ser la máxima energía y la consciencia universal, o cualquier nombre que desees darle a algo de lo que no sabes nada.'

El Brahmananda Purana[198] dice,

El Maestro es Shiva[199] sin sus tres ojos,

Vishnu[200] sin sus cuatro brazos,

Brama[201] sin sus cuatro cabezas.

---

[195] Kabir: Poeta místico devocional de la India.
[196] Vivekananda – Discípulo del Maestro iluminado Ramakrishna Paramahamsa.
[197] Ramakrishna Paramahamsa – Maestro iluminado.
[198] Brahmananda Purana: Una colección de 12,000 versículos en lo que se considera como el último y dieciochavo purana Hindú o épica. Esta purana es la historia de la creación del universo por Brahma.
[199] Shiva -Dios rejuvenecedor en la Trinidad Hindú.
[200] Vishnu-Dios sostenedor en la Trinidad Hindú.

Él es Parama Shiva[202] mismo en forma humana.

El Maestro es real. Él es la realidad máxima de energía cósmica. Él está aquí y ahora. Él está en el presente; Él **es** el presente. Él es el puente entre tú y el concepto de Dios. En ese sentido es más grande que Dios.

La gente me pregunta: '¿Eres Dios?' Yo les digo: 'Si no conoces que o quién es Dios, ¿como puedes preguntarme si Yo soy dios?' Dios no puede ser definido. Él solo puede ser experimentado.

Déjame te digo algo claramente, Yo no estoy aquí para comprobar que soy Dios. Estoy aquí para probar que tú eres Dios. No estoy aquí para probar mi divinidad, estoy aquí para probar tu divinidad.

El Maestro es como un fuego quemando el bosque en un lado del río. El discípulo esta en el otro lado, el río es el 'samsara' –el río de nacimientos y renacimientos. Entre el Maestro y el discípulo, si puede existir el puente hecho de cualquier material, el fuego puede moverse, a través y sobre el puente hasta alcanzar al discípulo. El material de lo que está hecho el puente es irrelevante, el material puede ser madera, cemento…pero el fuego del bosque puede llegar a través del puente hasta el discípulo. De la misma forma, independientemente de la relación que puedas tener con el Maestro, simplemente disuélvete en él.

No estoy aquí para probar mi divinidad, estoy aquí para probar TU divinidad.

Si así lo haces, la satisfacción y el sentimiento te guiarán al estado máximo o dicha eterna. Si entiendes esta verdad profunda y tratas de practicarla con la determinación, 'me enfocaré en el sentimiento y me envolveré en la relación Maestro-discípulo', alcanzarás el estado de gracia. No pienses que no puedes sumergirte en esa relación. La simple determinación te será suficiente para lograrlo, entonces sucederá automáticamente. Cualquier obstáculo entre el Maestro y el discípulo se disipa con solo enfocarse en la disolución que sucede entre el Maestro y discípulo.

Cinco formas de relacionarse con el maestro

Existen cinco actitudes con las cuales puedes relacionarte con el Maestro, y a través de cada una, se abre un camino diferente, acercándote a ti mismo.

---

[201] Brahma-Dios creador en la Trinidad Hindú.
[202] Parama Shiva – Lo Supremo.

Un camino es la actitud de madre hacia el niño; viendo al Maestro como tu hijo. Esto se llama vatsalya bhava – era como Yashoda, la madre adoptiva de Krishna, se relacionaba con Él.

Otra forma es la actitud de niño hacia la madre. Esto se llama *matru bhava*. Es como Ramakrishna se relacionaba con la Diosa Kali, viendo al maestro como madre.

La tercera actitud, es como amigo; viendo al Maestro como amigo. Esto se llama sakha bhava. Es como Kuchela[203] y Arjuna se relacionaban con Krishna.

La siguiente es la actitud de sirviente. Se le llama *dasa bhava*. Se refiere a la relación Maestro-discípulo, donde el discípulo siente una lealtad de servir al Maestro. Es como Hanuman, el Dios mono, se relacionaba con Rama en la famosa épica India de Ramayana[204].

La última de las actitudes es la del ser amado. Se le llama madhura bhava. Así es como Radha[205], la amante vaquera de Krishna, lo veía. Es lo que Radha sentía por Krishna, la actitud de enamorado. La actitud de amante, no tiene nada que ver con masculino o femenino. No se habla del cuerpo, es algo más allá de lo físico. Es algo desde el Ser mismo.

Si el Maestro es hombre y tu también, entonces también, *madhura bhava* puede suceder, o si el Maestro es mujer y tu también, el mismo caso de relación *madhura bhava* es posible. *Madhura bhava* no se relaciona con el género, es más allá de la consciencia del genero, es un sentimiento de conexión intensa.

El último es el *maha bhava*. Es todas las cinco bhavas juntas y algo más. Es la esencia de la relación Maestro-discípulo. Algunas veces con el Maestro, te sentirás que es como tu hijo, en otras como tu madre, tal vez como tu Señor, o como tu amigo, aún a veces te sientes tan confortable como con un amante. La relación con el Maestro es todas las cinco juntas y algo más.

Puedes relacionarte con el Maestro en cualquiera de estas cinco actitudes o bhavas, o las cinco a la vez.

Etapas en la relación maestro-discípulo

Existen varios niveles en la relación Maestro-discípulo. El primero es puramente al nivel intelectual, basado en la duda más que nada. Muchas dudas que surgen todo el tiempo. Tu piensas, 'Apenas con sus escasos treinta años de edad, ¿cómo puede ser Maestro? No parece tener educación profesional o reunir los requisitos. ¿Cómo es que se reúnen miles de personas a

[203] Kuchela-Amigo de infancia del Maestro iluminado Krishna quien es el ejemplo de la relación de amistad entre maestro y discípulo.
[204] Ramayana- Itihasa Hindú o épica del príncipe Rama. La versión original fue escrita por el poeta sabio Valmiki.
[205] Radha-Jefa de las *gopis* o vaqueras, devotas del maestro iluminado Krishna.

su alrededor?' Tienes dudas; eres cínico. En la zona del intelecto puramente, nunca llega a suceder la relación.

El siguiente paso, del intelecto a la inteligencia. De la negatividad de la duda te mueves al, '¿Por qué no atender uno de sus programas y ver que está haciendo realmente esta persona?' En lugar de permanecer con el, '¿Qué puede hacer él?' Llegas a pensar, 'Yo creo que quiere decir algo, pero no lo puedo creer o desacreditarlo. Bien, vamos a ver.' El intelecto empieza a convertirse en inteligencia.

El paso siguiente, con la actitud de introspección, mueves de la inteligencia a la inteligencia con emoción, como un 60% de inteligencia y 40% de emoción. Sientes que el Maestro es un buen amigo, piensas, 'Me puede guiar un poco aquí y allá, cuando necesite asistencia. Tengo una idea de como debería ser mi vida, así no tiene que enseñarme todo, pero cuando tenga que hacer alguna decisión, puedo aceptar su ayuda.' Así vez al Maestro como a un amigo-lo que se llama sakha bhava, la actitud de amistad.

Es como usar un bastón para caminar. Lo usas cuando hay altibajos. Después, poco a poco, cuando atraviesas serios problemas como la depresión o baja estima, cuando no te puedes ayudar a ti mismo con tus palabras, le preguntas a él: 'Sus enseñanzas son grandiosas, pero en este momento, no las puedo seguir.' ¿Qué puedo hacer?... Entonces, él te apoya, mental y psicológicamente. Entonces te das cuenta que el bastón por sí solo, no era suficiente, que necesitas más ayuda. Ahora es cuando extiendes la mano y con esa ayuda, empiezas de nuevo a caminar. La gratitud hacia él aumenta, mientras más te apoyas en su brazo.

Si tienes solo un bastón, es como la actitud de amigo, la emoción inteligente. Si empiezas a sostener su brazo, él te levantará y poco a poco eso se convierte en emoción-inteligencia. Esa actitud es lo que yo llamo sentir al Maestro como un padre o una madre.

De ser amigo se convierte a padre o madre. Poco a poco, la relación se profundiza. Te sientas y piensas: 'No es tan solo mi amigo, es alguien que me sugiere y da ideas, me saca de mis problemas también.'

Así cuando una y otra vez te ayuda más allá de tus expectativas, el sentimiento dentro de ti hacia él se convierte en pura emoción, se establece en tu corazón. No puedes olvidarte de él. Ese es el momento que sientes postrarte ante él como un sirviente fiel, sin culpa, pero con humildad reverente de que has encontrado a alguien a quien rendirle todos tus problemas. Es así como Hanuman sentía por su Maestro Rama en la épica India Ramayana. El era completamente devoto de Rama. Una profunda conexión emotiva sucede en esta relación. Esta actitud es más emotiva que las primeras. Es como un 60% de emoción y un 40% de inteligencia.

Poco a poco, llegas a una emotividad profunda y te conviertes en su protegido. En lugar de pedir su atención y tomar su ayuda, deseas apoyarlo tú ahora, amarlo y atenderlo. Tu actitud se vuelve

aquella de una madre que nutre. Es el estado de la emoción pura, es la necesidad primaria de una madre de asegurarse del bienestar de su hijo.

En estos cuatro estados, de inteligencia, inteligencia-emoción, emoción-inteligencia y emoción pura, tu vida está separada e independiente de la vida del Maestro. Solo tomas su ayuda para ayudarte a vivir, para enriquecer tu vida, eso es todo.

Cuando la actitud emocional madura, empiezas a sentir que tu vida no esta separada de la de él. Entonces te mueves del nivel emocional al nivel del Ser. Sientes que podrías sacrificarte por cuidar de él y dedicarle tu vida misma. Existe una fusión al nivel del Ser, aún más fuerte que la conexión emocional o la de una madre con su hijo. Es una conexión de amor profundo, sin consciencia de género. Es lo que se llama madhura bhava, una mezcla intensa de la actitud al nivel emocional y del Ser.

Cuando se intensifica la relación *madhura bhava*, de pronto experimentas que ya no existe 'él' y 'tú'. No existen dos seres diferentes. Tú y él son uno mismo. Experimentas entonces el maha bhava –experimentas que tú eres como el Maestro. La máxima experiencia de –tat tvam asi – Eso eres.

Primero el intelecto, luego la inteligencia, entonces 60% inteligencia y 40% emoción, siguiente 60% emoción y 40% inteligencia, luego 100% emoción, enseguida 60% emoción y 40% del Ser, por último 100% del Ser puro.

Es así como paso a paso, empiezas a experimentar y crecer en la relación Maestro-discípulo. Pero en cualquier momento, cualquiera de las actitudes puede ser más predominante que las otras.

Cada uno crece colectivamente en la energía, pero la relación de cada uno con el Maestro es única. Es la belleza de todo eso. Sea -dasa bhava, maestro-sirviente, como Rama y Hanuman, o vatsalya bhava, amor de madre, como el Yashoda y Krishna, o sakha bhava, de amigos, como Krishna y Arjuna, o Matru bhava, amor del niño hacia la madre, como el de Ramakrishna y Madre Kali, o madhura bhava, de enamorado, como el de Radha y Krishna- cada una de estas actitudes de bhava, es única para la relación entre el discípulo y el Maestro. Cada discípulo progresa con el Maestro en la búsqueda de su realidad en el camino que mejor le conviene para lograrlo.

¿Cómo ser con el Maestro? – Sé abierto

Cuando estás con el Maestro, sé completamente abierto. No te congeles, entiende que la vida es mucho más que la lógica. Deja a un lado tu lógica y sé completamente abierto y alerta.

Cuando te abandonas y eres abierto, el Maestro es tal energía viviente que te transformará; serás un nuevo ser, una nueva energía, una nueva consciencia.

El Maestro es tal energía viviente que serás una nueva consciencia.

Puedo decirlo en solo una frase: ¡serás nuevo! Serás 'nuevo' y 'claro' – serás '¡nuclear!'

Te sentirás más ligero. Habrás perdido el peso de los 'tumores' que venias cargando, pero que no eran parte de ti, que solo eran un obstáculo. Algo que se supone debe ser una parte inherente de ti, nunca puede perturbarte. Si te perturba, significa que nunca fue algo tuyo. Entonces simplemente sé abierto para que el Maestro cirujano pueda remover todos esos tumores que vienes cargando por muchas vidas.

Cuando estas con el Maestro, sé total. No es una cuestión de estar de acuerdo o en desacuerdo con lo que el Maestro te dice. Tienes que ir más allá del acuerdo o desacuerdo. Cuando ves que sale el sol, ¿puedes decir acaso que estás de acuerdo o que no lo estás? No, simplemente es, y eso es así. De la misma forma, el Maestro es, eso es todo. Una vez que ese sentimiento se convierte en parte integral de tu Ser, nada más es requerido de tu parte –entonces le has otorgado al Maestro el permiso de revelarte tu 'Yo' a ti mismo.

Ser un discípulo, significa ser completamente abierto con el Maestro- no tener ningún miedo, ni esconderte de él de ninguna forma –ser totalmente auténtico hasta la médula.

Ser un discípulo, significa ser completamente abierto con el Maestro, ser totalmente auténtico hasta la médula.

Entonces el Maestro puede hacer su trabajo en ti, él te lleva en la dirección que nunca imaginaste que era posible manejarla. Él te inspira en esos momentos y situaciones, que de otra manera hubieras tenido miedo. Expande tus límites continuamente, hasta que realizas por último que no existen los límites. Ahí te vuelves como él. Tú también te vuelves completamente libre, ilimitado, un ¡Paramahamsa!

Todo lo que necesitas es ser abierto con el Maestro, a la Existencia. Cuando estás abierto, expresas tu confianza en el Maestro. Esa confianza es todo lo que necesitas para formar el hermoso puente entre tú y la Existencia.

Una pequeña historia:

Un discípulo se calló en el río Ganges. Su Maestro que estaba sentado a la orilla y viendo que el discípulo gritaba: '¡Sálveme!, ¡Sálveme!, ¡Dios, sálveme! ¡Maestro, sálveme!'

El Maestro respondió: '¡Tonto! Párate, sálvate tú mismo.' El discípulo seguía gritando: 'Enséñeme su filosofía después, primero sálveme. Mi vida está en peligro. ¡Por favor sálveme!'

El Maestro ni siquiera se movió. Repitió: '¡Tonto! Sálvate tu mismo, ¡párate!' El discípulo llorando dijo: 'Pensé que era mi Maestro…sálveme, ¡sálveme!' Ahora el Maestro le gritó aún más fuerte: '¡Idiota, párate!'

El discípulo se asustó y se puso de pie…y vio que el agua no le daba ¡ni a la cintura!

Tu también sufres, porque has 'caído en el agua', pero no te das cuenta que solo te llega a la cintura. Es solo cuando escuchas al Maestro que te dice 'ponte de pie' que ves que el agua era poca profunda, y simplemente te relajas. Todas las preocupaciones que pensabas que iban a destruir tu vida, no son exactamente eso en realidad. Son generalmente de tu imaginación. Nunca llegan a ser realidad.

Entiende pues, que cuando digo: 'Yo me encargaré', realmente te estoy dando el bastón con el cual te puedes levantar. Cuando el Maestro dice; 'Yo me encargaré', si lo dudas, simplemente te perderás de la oportunidad de levantarte.

Quema tus *samskaras* en la presencia del maestro

Un bello incidente de la vida del Maestro Iluminado, Ramana Maharishi:

Había una vez un discípulo que escribía el Ramana Purana[206], o versos para alabar a Ramana Maharishi. Pero tenía lo que llaman 'bloqueo del escritor' y estaba atorado en un punto. De alguna manera, cuando escribes con ego, el 'bloqueo del escritor' es algo que sucede. Como quiera que sea, el discípulo vino a Ramana Maharishi y le dijo; 'Bhagavan[207], no puedo seguir escribiendo, por favor ayúdame'. Bhagavan dijo; 'Deja ahí el papel y vete. Te hablaré luego'.

El discípulo dejo el papel y se fue, el día siguiente, cuando regresó, vio que todo el poema estaba terminado. Ramana Maharishi había escrito, el mismo, 300 líneas. Cuando se imprimió el libro, el escritor, incluyó esas 300 líneas con una nota al bordo de la página, 'Estas 300 líneas fueron escritas por el mismo Bhagavan.'

Bhagavan vio el libro y le preguntó: '¿O, entonces, las otras líneas las escribiste tú? ¿Es cierto?...'

[206] Ramana Purana Historias sobre el maestro iluminado Ramana Maharishi.
[207] Bhagavan Término usado como título de veneración para los grandes Maestros, literalmente se traduce como 'próspero'.

El discípulo dijo más tarde: 'Algo, sencillamente se rompió en mí, cuando él dijo eso. Empezaron a rodar las lágrimas y simplemente me postré a los pies de Bhagavan y nunca más me levante.'

Ese sencillo comentario, fue suficiente para el discípulo, Muruganar, ¡se volvió iluminado!

Entiende que así como el engrama o memoria grabada del ego de escritor de Muruganar, tu también cargas muchos engramas. Cuando estás atrapado en un engrama, simplemente ve a la presencia del Maestro. Serás completamente sanado de ella.

El problema grande aquí es que el engrama no te permite saber que tienes engramas. Se justificará en sí, porque es una cuestión de sobrevivencia.

Por eso, le digo a la gente, cuando estas con engramas, cuando te sofocan con ese poder inconsciente que te lleva a enojarte, a ser lujurioso, avaricioso, temeroso, depresivo y celoso, nunca tomes decisiones mayores. Simplemente busca la presencia del Maestro, nunca pierdas esta maravillosa oportunidad. Sanarás completamente y podrás salir de todo esto. Nunca escapes del Maestro cuando te sientas atrapado por los engramas.

Cuando alguien esta en depresión y se aleja de mí, lo siento mucho por ellos. No es porque tenga una persona menos en la misión, no, es porque se van en momentos de depresión. Si la misma persona se aleja feliz, todo esta bien. Es una relación normal, el me llevará consigo, dondequiera que vaya. Pero si esta en depresión, no solo deja de crecer, pero es posible que nunca salga de ese engrama. Será una herida seria en él, como un gato que se quema con la leche caliente, nunca más se acercará a la leche.

Nunca decidas nada cuando estas con humor bajo de energía. Ese estado, naturalmente distorsionará la verdad. No es la condición adecuada para tomar grandes decisiones. Tienes que esperar que el columpio de los estados de ánimo, vuelva al estado anímico más feliz, cuando eres positivo mentalmente. Así como decides todo a la luz del día cuando estás despierto y no en la noche cuando duermes, de igual manera, decide solo cuando estás consciente y no en el torbellino.

Los estados anímicos bajos, también pasan, así como los altos. Es la naturaleza misma de la mente –es como una rueda, lo que esta abajo tiene que subir. Ni el 'arriba', ni el 'abajo' puede decirse que es más real que el otro. Ambos están ahí, así es. Confiar más en lo positivo es tu elección.

La naturaleza misma de la mente es como una rueda. Lo que esta abajo tiene que subir.

Si alguien decide dejarme cuando están en depresión o energía baja, el problema es que la mente volverá a lo alto y cuando suceda, él se arrepentirá de su decisión. Entonces será muy difícil regresar, porque estará atrapado en la culpa y no se sentirá merecedor de regresar.

Siempre les digo, nunca se vayan cuando estén deprimidos. Si están deprimidos, es el momento adecuado de estar conmigo. Tratar de irse de aquí, con todos esos engramas, es como si estuvieras enfermo y no quisieras estar con un doctor. Es realmente el tiempo correcto de ir al doctor.

Despertar al propósito de tu vida y al maestro

Entiende, el discípulo no sabe de su ignorancia, porque está en la oscuridad. La responsabilidad esta en la persona que está en la luz, no de la que está en la oscuridad.

Una pequeña historia;

Había un hombre ciego de nacimiento, caminando por las Himalayas. Estaba buscando un bastón para guiarse. Tropezó con una serpiente congelada. Pensando que era un trozo de madera, la empezó a usar.

Un Maestro Iluminado lo vio y le gritó: '¡Tonto! Es una serpiente, suéltala.' El hombre invidente le contestó gritando: '¡No! Yo creo que tú no tienes un bastón y quieres que lo deje ¡para tú tomarlo!'

El Maestro le dijo: '¡Tonto! Yo no necesito uno. Lo que estas cargando no es un palo, es una serpiente. El sol saldrá temprano, la serpiente volverá a la vida y te matará.' El invidente no estaba dispuesto a dejarla. Entonces el Maestro le dijo: 'Auque no me creas, ahora es mi responsabilidad salvarte.' Entonces se la arrebató y trató de arrojarla lejos. El invidente empezó a golpear al Maestro con el mismo palo.

Pero el Maestro le dijo: 'Aunque me golpes, tengo que salvarte, porque no sabes.' Él tomó la serpiente y la arrojó lo más lejos que pudo.

No sabes cuantos nacimientos has batallado y rezado para tener un Maestro. Ni siquiera tienes consciencia de tu propia añoranza. Entiende: para que ocurra un Maestro en tu vida, no es una broma, tu mismo no te acuerdas cuantos nacimientos has pedido intensamente tener una visión de un Maestro viviente. Despertarse al Maestro en tu vida es nada más que despertar la profunda añoranza y al propósito de tu vida.

Despertarse al Maestro en tu vida es despertar la profunda añoranza y al propósito de tu vida.

El final del psicodrama de la vida

Todas tus relaciones son puramente actores del drama de la vida. Por favor entiéndelo claramente, todo lo que sucede en relaciones es solo un psicodrama.

Deberías de entender esta verdad. Naces en una familia con alguien como tu mamá, tu papá, hermanos y hermanas, juegas con ellos como miembros de familia. Así como habrán visto que los niños juegan con sus muñecas y carritos. Los niños tendrán algunas muñecas; las vestirán una como el papá, otra como la mamá, de la misma manera los hermanitos y hermanas. Entonces ellos actúan un día en la vida, harán sonidos, como que el padre se va a trabajar, pretendiendo que la madre se queda a cocinar, al hermanito que va a la escuela y la niña que se quiere quedar en casa con mamá, llorando, pues no quiere ir a la escuela. El niño jugará todos los papeles él mismo y disfrutará todo el drama.

Ahora, solo toma un vistazo en tu vida. Tú también tratando de poseer más y más, sea en términos de una relación o cosas materiales. Tratas de aumentar las posesiones, las cosas movibles y las inmovibles, de pronto todo el drama termina con tu muerte.

De nuevo, vuelves a nacer en otra familia, y vuelves a hacer el drama una vez más. Toda nuestra vida no difiere en nada con el juego que hacen los niños con las muñecas. Es el psicodrama de la vida. Para uno que ha experimentado totalmente la relación de Maestro-discípulo, el psicodrama no volverá a suceder en su vida.

Rendirse - la máxima técnica

En el Bhagavad Gita, Arjuna esta confundido completamente acerca del camino a tomar. La enseñanza mejor impartida por Krishna a Arjuna, se encuentra en el último capítulo y es la mejor técnica para realizar la verdad máxima. Después de varias técnicas, como de meditación, devoción y conocimiento, finalmente Krishna revela la técnica más directa, segura y máxima, la cual es, el rendirse.

La mejor técnica para realizar la verdad máxima es, el rendirse.

Que sea claro, cuando te rindes a un Maestro iluminado, estás realmente rindiéndote a uno que no tiene ego ni identidad, asi que no tiene interés de su parte en tu rendimiento. Él es uno con la Existencia y lleno de ella. Al tomar su mano, le pides que te lleve también al océano de dicha que está en él.

La preocupación y tensión vienen cuando piensas que eres él que hace. Te cansas pronto, pero si cambias el sentido de posesión a una energía más elevada y continúas haciendo tu trabajo de una manera dichosa, te sentirás tremendamente relajado.

Una pequeña historia:

Había una vez un gerente de banco, que acostumbraba a llevar el dinero a su casa todos los días y traerlo la mañana siguiente. Lo hizo por un mes y no aguantó hacerlo más.

Se encontró temblando todo el camino desde que conducía a su casa y no podía dormir, con todo ese dinero a su custodia. Finalmente le pidió al jefe que lo librara de tal tarea, que no soportaba más tal estrés.

El jefe le dijo, que aún si el dinero se perdía, no se le podía culpar y podía continuar con su trabajo. El gerente durmió tranquilamente de ese día en adelante.

¿Cuál era la diferencia en él? Él seguía haciendo el mismo trabajo, pero ¿por qué desapareció el miedo y la tensión? Porque la responsabilidad fue puesta a una autoridad más elevada, eso es todo. El continuó haciendo lo que estaba haciendo hasta ahora.

Cuado te rindes a una energía más elevada, no puedes sentirte exhausto, porque estás directamente conectado a aquel que es la personificación de la energía infinita. Ese es el regalo al rendirte.

Tres niveles al rendirse

Ahora te explicaré las tres categorías al rendirse: rendir tu intelecto, rendir tus emociones y rendir tus sentidos mismos.

Primero, rendir el intelecto, significa confiar en el intelecto del Maestro más que en el tuyo. Esto es solo rendimiento intelectual. En esta etapa, sigues el estilo de vida que te muestra el Maestro.

Segundo, confiar que la emoción del Maestro es algo más que tu propia emoción. Esto significa confiar que la relación con el Maestro es la máxima relación, más que cualquier otra que hayas tenido hasta ahora. Si Dios se te apareciera y te pidiera que eligieras una persona en el planeta Tierra como la persona única después de ti que sobreviviera sobre la faz de la Tierra, ¿a quién escogerías? Si eliges al Maestro, el rendimiento emocional ya ha sucedido en ti.

Claro, el Maestro no puede ser destruido nunca, pero eso es diferente. Nunca pienses que sigue viviendo solo porque lo eliges. Él estará vivo, sea que lo elijas o no.

Si sientes que tu emoción hacia el Maestro es más fuerte que ninguna otra emoción, entones el rendimiento emocional ya está en ti. Que sea claro, 99% de la gente permanece en el primer nivel. Pocos mueven más profundo, al segundo nivel. Los demás permaneces donde están.

Existe una tercera clase al rendirse, rendir los sentidos.

En la vida de Krishna, hubo un hermoso incidente.

Después que terminó la guerra de Mahabharata, cuando Krishna y Arjuna estaban relajándose, Krishna le dijo; 'Mira, Arjuna, ¡ahí está un cuervo verde!'

Arjuna dijo: 'Si un hermoso cuervo verde', Krishna dijo ahora 'Tonto, es negro, no verde.' Arjuna dijo: '¡Sí Krishna! Es negro, no verde.'

Krishna dice: '¿Qué pasa contigo? Cuando digo verde, tu dices verde, cuando digo negro, tu dices negro. ¿Qué te pasa?'

Arjuna dijo: 'Krishna, para ser honesto, no sé de qué color es el cuervo, pero cuando dijiste verde, lo vi verde, cuando dijiste negro, lo vi negro. ¡No sé más!'

Los sentidos mismos de Arjuna, confiaron en Krishna. El confió en los sentidos del Maestro, mucho más que en los propios.

Efecto placebo o ¿algo más?

En términos de medicina, existe el término, 'efecto placebo'. Un paciente toma una medicina simulada, pero se le dice que es la medicina real, y se cura de la enfermedad. Estudios recientes indican que el efecto placebo es algo más revelador.

Leí acerca de este interesante estudio llevado a cabo en la Universidad de Turín en Italia. Ellos hicieron un experimento, donde conectaban electrodos a una persona y le daban estímulos electrónicos controlados. Primero, establecían la escala del dolor de la persona, por medio de encontrar la corriente mínima que podía sentir, así como la corriente máxima que podía soportar.

Ahora, antes de darle el estimulo, una luz roja o verde aparecía en la pantalla enfrente de la persona, la luz verde significaba que el estímulo fuera ligero, la luz roja que iba a ser más fuerte. La persona debía entonces categorizar el dolor de la escala de 1 a 10, de ligero a fuerte.

La persona lo probaba por 15 minutos. Al final, sentía que en el inicio los estímulos eran más fuertes, mientras que al final eran muy suaves.

Pero lo más sorprendente, era que realmente era totalmente lo opuesto. Las últimas series de estímulos eran todos fuertes. Entonces, ¿cómo percibió que los estímulos se iban suavizando?

Justo antes de que los estímulos suaves fueron aplicados, la luz que se le mostró a la persona era verde, indicando que el estímulo que seguía iba a ser suave.

Entonces la mente de la persona se preparaba, condicionaba y creía que el estímulo iba a ser en efecto más suave. Cuando el estímulo estaba realmente administrado, aún cuando físicamente era más fuerte, debido a que su mente estaba anticipando uno suave, su cuerpo en realidad sintió que era un choque eléctrico suave.

Entonces los investigadores ahora dicen que el efecto placebo, es mucho más profundo y tiene más significado de lo que se creía antes.

Han encontrado que aún las drogas, no siempre tienen efecto directo. Los resultados pueden ser influenciados por las expectativas. Los doctores descubrieron que si no avisan a la persona que le están inyectando una medicina para reducir el dolor, se tiene que inyectar una cantidad mayor para obtener el efecto deseado. Mientras que si se le dice a la persona que está recibiendo una inyección para matar el dolor, una menor dosis tiene el mismo efecto.

La mente es tan poderosa, puede crear un cambio físico directo. Así como los sentidos pueden rendirse a la mente, de la misma forma, los sentidos pueden rendirse a la consciencia divina también. Es exactamente lo que pasó en el caso de Krishna y Arjuna, cuando vio el cuervo verde cuando él le dijo que viera el cuervo verde.

Tus sentidos te hacen sentir como un ser humano. Pero yo te veo como un ser espiritual. Mientras que confíes en tus sentidos, serás un ser humano. Cuando confías en el Maestro, experimentarás que eres un ser espiritual. Ese es el cambio que yo llamo ‘cambio cognitivo’.

El maestro – el máximo lujo

El Maestro es el máximo lujo en tu vida. Cuando aparece el Maestro en nuestra vida, ya no se necesita nada más. Si no sucede, nada es de utilidad. Él es un canal para traernos la sabiduría en nuestra vida y actualizarnos, de acuerdo a nuestras necesidades.

La energía vital y el Maestro, no son dos cosas diferentes. El Maestro una y otra vez, enfatiza el bellísimo concepto llamado, experimentar interiormente al Maestro. Una vez que experimentas al Maestro internamente, entonces ya no lo necesitas desde el mundo exterior.

La presencia del maestro

Cuando se practica una técnica de meditación con un Maestro, se vuelve un proceso de alquimia. Si lo haces por tu cuenta en casa, se llama meditación. Cuando lo haces en la presencia del

Maestro, guiada por él, se vuelve alquimia. Es como hervirte, el proceso se vuelve intenso y vibrante.

Una pequeña historia:

Había una joven que no sabía cocinar, pero quería hacer algo para la cena que iba a compartir. Tomo un recetario de cocina y intentó hacer un postre.

Estaba sosteniendo el recetario con una mano. Las instrucciones decían; 'Ponga la sartén en la estufa'. Ella lo hizo así. Después decía, 'ponga media tasa de harina, agregue medio litro de agua, un poco de azúcar y revuelva por veinte minutos'. Siguió todas las instrucciones exactamente, pero no sucedió nada después de veinte minutos.

¿Por qué? Porque el libro no decía que encendiera la estufa.

De la misma forma, cuando estamos meditando por nuestra cuenta, algunas veces se nos olvida prender el fuego. La presencia del Maestro es en sí el fuego. Es seguro que el producto resulte, la alquimia suceda.

La gente me pregunta: 'Swamiji, ¿por qué insistes sobre la presencia del Maestro?' ¡Claro!, pueden escuchar mis palabras en un CD o DVD. Pero cuando te sientas aquí, la honestidad que irradian mis ojos, la verdad que expresa mi lenguaje corporal te atrapará. Tu percibirás, sentirás el 'click', la conexión. 'Si, él dice la verdad'.

Aún si quieres sospechar, de pronto verás que tu lógica no tiene el mismo poder sobre ti. Estas palabras simplemente van más allá de tu lógica. Esto sucederá solo cuando te sientas en la presencia del Maestro. A esto se le llama Upanishad- simplemente, sentarse y abirse al Maestro.

Ábrete con confianza y abandónate con confianza. Verás al Maestro enfrente de ti para apoyarte. Solo abandónate desde el intelecto y lánzate al abismo del corazón. El Maestro estará allá para sostenerte e iluminarte. Eso es todo.

Upanishad

Upanishad, significa 'sentarse'. Cuando un discípulo se sienta en la presencia del Maestro, la misma experiencia que tuvo el Maestro se reproduce en el discípulo.

El discípulo que experimenta al Maestro desde su interior, que ha reproducido al Maestro, escribe sus remembranzas de como fue que sucedió el proceso. El discípulo o el Maestro o alguien más que escriba y cuente como se reprodujo la experiencia en el discípulo –lo que sucedió cuando empezó el proceso, como terminó y que es lo que sucedió cuando terminó. Este reporte es conocido como un *Upanishad*.

Como sucede el *upanishad* – más allá de la ley de causa y efecto

Hemos oído de la ley de causa y efecto. Si tiras una bola, cae. Si calientas agua, se vuelve vapor a los 100 grados C. Si pones sal en el agua, se disuelve. Esta es la ley de la causalidad. Cualquier acción resulta en un efecto particular. La ciencia se funda en esta ley de la causalidad.

Pero esta no es la única ley en la Existencia. Una ley muy importante en operación cada momento es la ley de la intuición o como lo llama el filósofo Carl Jung[208], la ley de la sincronización. Aquí, no se trata de algo que sucede y otra cosa sucede como resultado de eso. Algo pasa y un evento *correspondiente* sucede.

Estamos tan acostumbrados a ver las cosas como una causa y efecto; puedes ver la relación entre la causa e inmediatamente le sigue un efecto. Pero la vida está llena con instancias, donde el efecto sucede mucho más tarde, que no puedes relacionarlo con la causa original. Es como cuando arrojas una piedra en el agua, puedes ver que las ondas inmediatas son debidas a la roca. Pero si vienes unos minutos más tarde, verás las ondas secundarias, pero no estás seguro que fue lo que las causó.

Habrás experimentado alguna vez esto en tu vida. Piensas pedirle a tu amiga que haga tu postre favorito y llegas a su lugar y ha hecho exactamente ese postre. Ella simplemente sintió que debería hacerlo en este día. Es el poder de la sincronización.

Esto sucede entre el Maestro y el discípulo, aún más que en una relación cercana de amigos, amantes o esposos. Porque la relación Maestro-discípulo es la relación más profunda y posible en la Existencia, es el máximo cortejo.

Es también lo más misterioso, porque está más allá de la lógica estrecha. En verdad, la vida empieza solo cuando tienes contacto con algo que va más allá de la lógica, aquello que no puede ser enmarcado con tu mente, pero que llega a tocar las cuerdas de tu corazón. Sacude todo argumento de la mente, la que siempre esta tratando de criticar.

El discípulo verdadero no es un discípulo, por algo que dijo el Maestro, es más bien por lo que es el Maestro. Por eso, simplemente sentarse con el Maestro, el discípulo empieza a sintonizarse con el bello ritmo del Maestro. Esto es *Upanishad*. Es la base verdadera del ser discípulo – ser abierto con el Maestro, de manera que pueda mostrarte su amor y tu puedas recibirlo en toda su gloria y brillo divino.

[208] Carl Jung-Famoso psiquiátrico del siglo 20 contemporáneo de Sigmund Freud. Fue famoso por su trabajo en el 'inconsciente colectivo'.

Cambiar el “hardware” y el “software”

La zona inconsciente en la mente es como un programa o el “software” de la computadora, que puede ser limpiado por la meditación. El “hardware” o el disco duro, el cerebro mismo, será afinado para recibir la nueva programación por medio del *darshan* o gracia del Maestro.

Cuando limpias tu consciente y tu inconsciente con meditación y creas un cambio en ti, el disco duro no podrá retener o sostener el efecto en el principio. Si sucede el darshan del Maestro y obtienes esa bendición, también el disco duro cambia, para retener ese efecto. Si no obtienes esa bendición, la meditación constante y las enseñanzas te ayudarán eventualmente a cambiar el disco duro.

Si el disco duro es viejo, una vez que la nueva programación se instala, el disco duro también se actualizará gradualmente. Sin embargo, si quieres un cambio inmediato en el disco duro, el darshan es lo mejor. Directamente cambiará el disco duro.

Algunas veces, sin ni siquiera instalar la nueva programación, el disco duro puede ser cambiado y la persona, directamente empieza a irradiar esa nueva cualidad. Eso puede suceder cuando un discípulo está completamente abierto al Maestro. Algunas veces un discípulo llega a enamorarse del Maestro sin razón aparente. Puede que no se sienta atraído por las enseñanzas o no estar familiarizado con ellas; puede que no se sienta atraído por las técnicas de meditación o no se sienta cómodo, pero simplemente se enamora. Si está enamorado del Maestro sin razón alguna, el Maestro puede directamente cambiar el disco duro al mismo tiempo que la programación. Estos discípulos irradian simplemente la cualidad de las enseñanzas y meditación sin ni siquiera aprender ninguna de ellas.

Por ahora, ambos; el disco duro y la programación están dirigidos al mundo exterior, el mundo material. La parte consciente de la programación, empieza a volverse al mundo interior, a través de escuchar las enseñanzas, y la parte inconsciente de la programación empieza a sintonizarse a través de la meditación. Pero aún si la programación se vuelve al interior, el disco duro no podrá soportarlo. Entonces naturalmente el disco duro tratará hasta donde le sea posible mantener su naturaleza inicial. Si la programación es muy fuerte y se queda en la misma sintonía, entonces el disco duro cambiará. Pero inmediatamente después de que las enseñanzas y la meditación son aplicadas, si el darshan y bendiciones también son recibidas, el disco duro también cambiará y empezará a sostener el cambio. Estará preparado para mantener la misma experiencia.

Efecto fantasma ADN

Hay un estudio muy interesante realizado por el Instituto de HeartMath, EE.UU.:

En este experimento, las características de fotones de luz, fueron estudiados en una cámara de luz difusa. La gráfica aparecía típica, representando movimientos al azar de los fotones.

Enseguida, una muestra de ADN[209] fue puesta en la cámara de luz difusa. La gráfica ahora cambiaba y mostraba una interacción entre el ADN y los fotones.

Luego el ADN se removía de la cámara. Cuando el ADN se quitaba, anticiparíamos que la gráfica iba a ser como antes que pusieran el ADN en la cámara. Para su sorpresa, la gráfica después que removían el ADN se veía claramente diferente de la obtenida antes que pusieran el ADN en la cámara.

A pesar de que habían removido el ADN, influenció el comportamiento de los fotones de luz. No solo inmediatamente después de removerla, sino por los siguientes días, el efecto del ADN sobre los fotones permanecía.

Algo interesante, es que este efecto no se observa con el ADN de seres de menor consciencia. Entonces, uno puede concluir que la consciencia de un objeto, o persona en particular, está siempre irradiando y contribuye con su propio efecto. Podemos también notar que en la naturaleza, las formas elevadas de consciencia, por su propia presencia, influenciarán las otras formas de menor consciencia. (El documento completo esta disponible en: http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm).

Puedes entonces imaginar como una energía súper consciente, esa de un ser iluminado, puede influenciar la consciencia de todo y todos a su alrededor.

Energía para sostener la transformación

Estar en la presencia de un ser iluminado, directamente cambiará el disco duro para sostener la transformación y la programación y el proceso en general.

Entiende, hasta tu fisiología cambia con la iluminación. Cuando un Maestro te toca, la programación de la fisiología de la iluminación también es transferida a tu propia fisiología.

Cuando estás completamente abierto durante ese contacto, la programación de la fisiología de la iluminación se graba en ti. ¡Tu cuerpo aprende que puede ser mejor de lo que es ahora! Tu memoria biológica aprende la lección que existe la posibilidad de una mejor existencia.

[209] ADN-Ácido desoxirribonucleico, molécula conteniendo el código genético de todos los seres vivos.

Vasudeva Kutumbaha

Con el amor del Maestro, viene el amor por los discípulos compañeros. Ya no existe el 'yo', solo el 'nosotros'. Nace un lazo de amor entre los discípulos, que es más fuerte que cualquier lazo familiar biológico. No hay condiciones, excepto por la necesidad de irradiar el amor por el Maestro. El amor para todos automáticamente florece. 'Vasudeva Kutumbaha', la visión de Krishna de que todo el mundo es nuestra familia, se convierte en una realidad.

Crecemos colectivamente en esa energía, aúnque la relación con el Maestro es única con cada individuo. El coqueteo y conquista puede que empieza con el intelecto o con el corazón, pero muy pronto se eleva al Ser. Cuando un Ser se une con otro, el discípulo con el Maestro, es la liberación, dicha eterna.

Preguntas y respuestas

¿El maestro elige al discípulo o el discípulo elige al maestro?

Primero, realmente es el discípulo quien elige al Maestro; el Maestro nunca elige, simplemente, colma de compasión. Él es como el río sagrado Ganges: simplemente fluye. Si quieres, entrarás en el río, te sumergirás, beberás y jugarás –lo que quieras hacer. Pero el Ganges mismo simplemente fluye, no elige, así mismo es con el Maestro. El Maestro es una energía, una dicha que no elige.

Puedo decir, que la relación la establece el discípulo, que tiene la máxima libertad, la última en establecer la relación Maestro-discípulo. Después de establecerla, cualquier libertad que tiene, se perderá, ¡debido a que se volverá iluminado! La última actividad que puede hacer, la última elección que puede hacer en su vida es elegir su Maestro, ¡eso es todo!. El momento que eliges al Maestro, tú desapareces como 'tú', luego ya no eres más un individuo. Te conviertes en Maestro.

¿Cómo puedo convertirme en su discípulo?

Realmente, si estás desconectado (unclutched), puedes entrar en mi círculo. Estar desconectado, directamente, te conecta conmigo. Una tremenda energía empieza a fluir a través de ti. ¿Qué quiero decir con estar desconectado? Estar relajado, sin apegarte a ninguna persona, pensamiento o cosa.

Siempre les digo, que la persona que siente solo su dolor y viene a mí para curación, es un devoto. Aquel que solo tiene quejas acerca de sus propios problemas es un devoto.

La persona que siente mi dolor –toma la responsabilidad, la misma que yo he tomado, como esta misión, ¡es un discípulo!

Aquel que después de haber tomado mi responsabilidad, se da cuenta, '¿Cómo es posible que un ser iluminado tenga dolor? Todo lo que creía que era dolor antes de tomar la responsabilidad, descubro que no es dolor: es nithyananda- dicha eterna'. ¡Entonces te conviertes en un infiltrado!

Ahora ya sabes, como llegar a ser un discípulo. Siente mi responsabilidad, la cual es la responsabilidad de la Existencia. Entonces te convertirás en un discípulo.

Siente mi responsabilidad, la responsabilidad de la Existencia.

¿Cómo sabe el buscador que ha encontrado a su maestro? o ¿puede tener varios maestros?
Cuando encuentras al Maestro, esta pregunta: '¿es el mi Maestro o no?', desaparecerá. Que quede claro, la gente me pregunta: '¿Deberíamos aceptarlo como nuestro Maestro?' Yo les digo: 'Nunca cometas ese error. No, nunca me promuevo yo mismo, no puedo decirles que me acepten como Maestro.'

Si soy tu Maestro, existirá ahí algo más allá de tu intelecto –no podrás olvidarme. Ahora te reto, si puedes olvidarme…¡olvídame! Entonces no soy tu Maestro. ¡Relájate! y continua buscando, encontrarás el Maestro adecuado para ti. No te preocupes.

Si no puedes olvidarme, solo entonces llego a ser tu Maestro.

Si no puedes olvidarme, solo entonces llego a ser tu Maestro.

Siempre les digo: nunca me acepten como su Maestro, si soy su Maestro, estaré ahí en su mente todo el día y la noche, estaré incluso en sus sueños. Si los pensamientos sobre mi llenan tus días y noches, entonces soy tu Maestro.

Cuando me dicen: 'Swamiji, debería recordarlo? ¿Debería meditar, pensando en usted?' Yo les dijo: 'No. Olvidarme será el problema, recordarme es fácil. Solo entonces llego a ser tu Maestro, pero si me olvidas, no te preocupes, continúa tu búsqueda. Eso es lo mejor para ti.'

Si no logras olvidarme, entonces sabrás que has encontrado a tu Maestro, pero si aún tienes dudas por ahí, esa es una prueba sólida, de que no soy tu Maestro. Relájate, no luches, no sufras ni te tortures. Solo di un hermoso adiós y continúa. Mi amor, respeto y mis mejores deseos para que logres encontrar el Maestro adecuado para ti, aquel que estás buscando, lo encontrarás. Yo mismo he mandado varios discípulos con otros Maestros, los he guiado a seguir ese camino. No

es como una tienda, que si vienes, no es que tienes que comprar solo aquí y de ninguna otra tienda, ¡no!, esto no es un negocio.

Aunque seas mi discípulo no dejes de aprender de todos los demás Maestros. Corta todas las flores de muchos jardines y haz un hermoso collar de flores y vístelo. Después de todo, la vida se enriquecerá.

Primero, Si soy tu Maestro, la pregunta misma de que si soy o no tu Maestro, no se te ocurriría. Si tienes dudas, que quede claro, que no soy tu Maestro. Continúa buscando.

Segundo; si ya no existen dudas y piensas que soy tu Maestro y te sientes completamente conectado, aún entonces no dejes de aprender de todas las fuentes, de todos los Maestros. Aprende de todas las fuentes posibles.

Vivir iluminado es la máxima técnica de meditación

Meditaciones Estáticas

1. Meditación Tercer ojo

Mira el mundo entero como un sueño y despierta a la inteligencia superior dentro de ti.

Duración: no aplica

Esta meditación se practica antes de ir a dormir.

Siéntate derecho en tu cama. Cierra tus ojos. Se consciente del tercer ojo, el *chakra ajna,* el cual es el centro de energía sutil entre tus cejas. No te concentres, no pongas tensión, de una manera muy relajada sé totalmente consiente.

Sé consciente del *chakra ajna* y del movimiento de *prana*, la energía de vida. Observa como fluye el *prana* en el cuerpo, como la respiración que entra trae más energía y la respiración que sale relaja tu cuerpo. Solamente siéntelo.

Una vez más, no te concentres. Simplemente sé consciente del *chakra ajana* en una manera relajada y del fluir de la respiración que entra y sale.

Ahora, ponte en una posición para dormir. Sé consciente del tercer ojo cuando te estás quedando dormido. Cuando te acuestas en la cama, decide: "Sí, ahora me voy a quedar dormido." Sé consciente cuando tu conciencia se disuelve, cuando simplemente estás desapareciendo en la oscuridad, en el sueño profundo.

Antes de irte a dormir, si estás consciente del tercer ojo, es suficiente, porque tu *prana* está ahí durante el estado despierto. Mientras te quedas dormido, el *prana* empezará a mover del tercer ojo hacia abajo.

Enseguida, durante el día, cuando sea que recuerdes piensa que este mundo entero no es real, que estás solamente soñando, que lo que sea que estás viendo es simplemente un sueño. Conscientemente recuerda que lo que sea que estás haciendo, sea comer, dormir, caminar, beber, manejar o sentarte en tu oficina, todo es simplemente un sueño.

Inmediatamente dirás: "¿Cómo puedo pensar que este mundo es un sueño? Este sueño es de hecho una realidad." Por favor que sea claro, existe una distinción entre hecho y verdad. "El mundo entero es un sueño" puede que no sea un hecho de acuerdo a ti, porque la escala con la cual mides si algo es un hecho o no, ¡en si mismo no está precisa!

Una vez que intentes practicar esta técnica, en unos cuantos días, entenderás la verdad detrás de estas palabras. Te guiará a la verdad. Puede que no sea un hecho para tu mente lógica, pero es un hecho *y* verdad a un nivel más profundo.

Así que a través de todo el día, cuando sea que recuerdes, piensa: "este mundo es un sueño, lo que sea que estoy percibiendo en un sueño." Y despacio, verás que toda la proyección simplemente se difunde. ¡Entonces verás la pantalla en la cual este sueño se está proyectando!

Simplemente intenta esto por los próximos once días. Lo que sea que esta pasando enfrente de ti, lo que sea que estás experimentando, es un sueño cambiando. Solamente recuerda esto, es todo.

Debes saber una cosa importante: cualquier idea que recuerdas constantemente todo el día durante once días, esa idea penetrará tu estado de sueño. Cuando estás soñando, sabrás que estas soñando. Si recuerdas que estás soñando en el sueño, despertarás.

Constantemente durante once días, si te dices a ti mismo que eres un doctor, pero de hecho eres un abogado de profesión, en tus sueños, te verás a ti mismo como un doctor. Si quieres cambiar tu identidad, once días es suficiente. Empezaras a expresar esa nueva identidad.

Si esta idea penetra tu ser interior, el estado del sueño, experimentarás un tremendo efecto de sanación en todo tu ser. Esta sola experiencia es suficiente, estarás tremendamente balanceado en tu vida diaria. No solamente eso, de pronto verás que tienes la energía para cambiar lo que piensas como realidad. Situaciones que pensaste que nunca podrías cambiar empezarán a cambiar. La pantalla en la cual proyectas y ves este sueño entero es lo que yo llamo Conciencia o *prana*. Cuando empiezas a ver la pantalla en la cual estás proyectando este sueño, también verás la misma pantalla conscientemente aun cuando estás soñando.

La siguiente pregunta que la mente preguntará es: "si estoy soñando, ¿por qué debería continuar haciendo algo?" Incluso si todo es un sueño, aun puedes estar haciendo. No hay nada de malo con eso, no quieres continuar haciendo porque te tomas a ti mismo muy en serio. Si recuerdas que estás soñando, entonces tu sueño o no-sueño de ninguna manera va a cambiar nada. Entonces te relajarás y dejarás que la vida suceda. Estarás en el flujo de la vida.

De pronto, tu inteligencia será despertada. Te despertarés a la verdad de que todo es tu proyección. Entonces ya no serás la misma persona porque verás la verdad.

2. Incluye todo en ti

Expande tu conciencia

Duración: 21 minutos

Paso 1: *Duración: 2 minutos*

Siéntate derecho. Siente claramente los límites de tu cuerpo. Observa el cuarto en el cual te encuentras sentado.

Paso 2: *Duración: 5 minutos*

Ahora cierra los ojos y siente el cuarto adentro de ti, como si fuese parte de ti. Tu espacio se ha expandido más allá de los límites de tu cuerpo para incluir el cuarto entero.

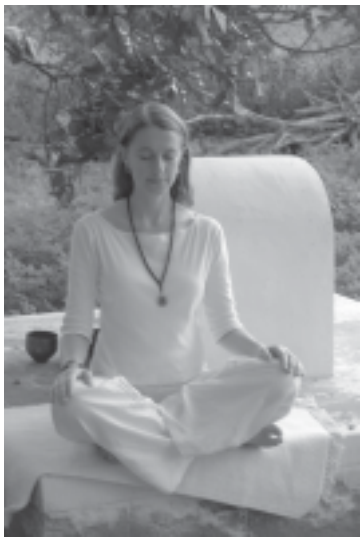
Paso 3: *Duración: 2 minutos*

Abre tus ojos, ve afuera y observa los árboles y edificios a tu alrededor.

Paso 4: *Duración: 5 minutos*

Ahora cierra tus ojos y siente expandido para incluir todos los árboles y los edificios a tu alrededor.

Paso 5: *Duración: 2 minutos*



Abre tus ojos y observa al cielo abierto.

Paso 6: *Duración: 5 minutos*

Ahora cierra tus ojos y siente el cielo entero dentro de ti.

Esta es una meditación muy poderosa para incluir a toda la gente, todas las cosas a tu alrededor como parte de tu ser. Puede convertirse una parte de tu vida diaria.

Por ejemplo: en el trabajo, incluye tu equipo de trabajo como parte de ti y expande tu esfera de consciencia. Digamos que estás trabajando en tu computadora, sentado en una silla con tu computadora en la mesa. Incluye la computadora, la silla, la mesa, y tu espacio de oficina, todo como parte de ti. Cierra tus ojos y siéntelos como parte de ti.

Incluye la gente trabajando a tu alrededor como parte de ti incluyendo a tus colegas, tus trabajadores y la gente de tu equipo. Disfruta la expansión de tu conciencia individual para convertirse una conciencia de grupo. Si tu grupo entero practica esta meditación, entonces las personalidades individuales maravillosamente se derriten y los conflictos del ego se resuelven automáticamente.

3. Encuentra el Origen

Encuentra el origen de tus pensamientos y despierta al origen máximo que es la Existencia.

Duración: no aplica

Cuando simplemente te sientas, naturalmente, algunos pensamientos surgirán en ti. Ve de donde esta surgiendo el pensamiento o que parte del cuerpo experimenta movimiento o sentimiento a través de ese pensamiento.

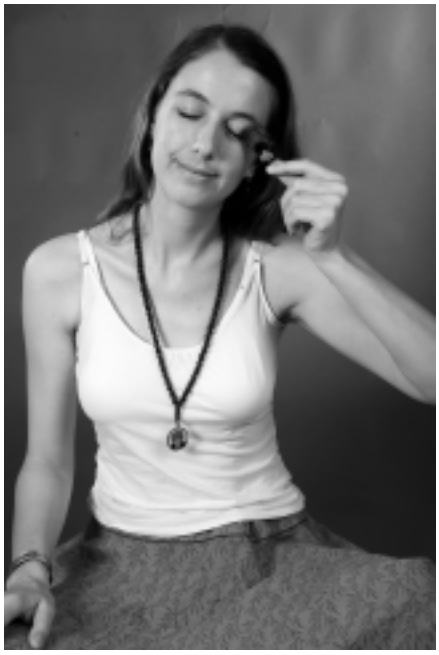
Verás, que cada pensamiento, uno por uno, crea alguna sensación en algún órgano interno en tu cuerpo. Trata de ver que pensamiento está conectado con la sensación que está pasando dentro de tu cuerpo. Intenta localizar el órgano interno que siente la sensación, el órgano que produjo que ese pensamiento viniera a tu mente. Haz esto con cada pensamiento.

Cuando experimentas con esta técnica, si te hace clic dentro de veinticuatro horas, esta es la técnica para ti. Si no, continúa intentando otras técnicas. Esta es una técnica que puede darte la experiencia de iluminación directamente.

4. Toca los parpados con una pluma

Esta es una de las poderosas meditaciones para despertar el *kundalini shakti*, la energía potencial que cargas dentro de ti. Esta es una maravillosa técnica para desarrollar sensibilidad en el cuerpo.

Duración:30 minutos



Cierra tus ojos y solamente toca los parpados con tus dedos tan ligeramente como si fueran una pluma. Puedes usar también una pluma real si quieres. La pluma no debería doblarse cuando tocas los ojos. Si se dobla, significa que estás aplicando demasiada presión en los parpados. Demasiada presión no funcionara en esta técnica. Necesitas dar solamente un toque tan suave como lo es la pluma.

Es como si estuvieras tocando, pero no tocando. Como si tus dedos están en los parpados pero sin presionarlos. Balancea tus manos bien y toca tus parpados con tus dedos. Tus manso puede que tiemblen al principio y puede que

toques o muy fuerte o muy ligeramente, o puede que no estés tocando tus parpados para nada.

Cuando puedes tocar tus parpados como con una pluma, podrás ver una fuerte conexión de energía establecida entre los dedos y los ojos. Despacio, sentirás que tus dedos y tus manos se han vuelto parte de tus ojos.

Hasta ahora, cuando cierras tus ojos, sientes que tus límites terminan dentro de los parpados. Pero con tu toque de pluma, ¡tus ojos sentirán como que se han expandido! Si la presión que aplicas es simplemente correcta, tendrás esta experiencia. Tus ojos deben sentir la misma sensibilidad, dentro y fuera.

Una vez que empiezas a practicar esta técnica intensamente, podrás ver que la energía circula dentro de ti en vez de que la energía te deje a través de tus ojos, como normalmente sientes que lo hace. Si cierras tus ojos, las escenas externas puede que cesen y la energía que sale puede que pare. Pero aún entonces, dentro de ti, algunas escenas se estarán moviendo y así que la energía se continuará perdiendo. Solamente si paras las escenas internas y externas la iluminación sucede.

Esta técnica toma por lo menos media hora para balancear por lo menos una vez. Puede que tome por lo menos un mes de práctica diaria para auto equilibrarse completamente usando esta técnica de “toque de pluma”.

Meditaciones dinámicas

1. Bailando Felizmente

Rejuvenécete con la tremenda energía dentro de ti. Relájate con la paz profunda dentro de ti.

Duración: 31 minutos

Bailar libremente significa bailar sin pasos definidos o reglas. Es simplemente permitirle a tu cuerpo moverse como le plazca, siendo juguetón, disfrutándote y volviéndote parte de la tremenda energía del baile.

Hay dos etapas para el baile libre: bailar y descansar.

Paso 1: *Duración: 21 minutos*

Cierra tus ojos y empieza a bailar. No te molestes sobre los pasos. Permítele a tu cuerpo moverse como desee. No te preocupes sobre como luces, como tu ropa luce. Nadie te está observando, esta no es una presentación.

Mientras continuas bailando de esta manera, más y más energía surgirá dentro de ti y continuarás. Mientras más bailas, ¡más energético estarás! ¡No te sentirás cansado para nada!

Entra profundamente en el baile. Baila tan rápido como puedas, tan libremente como puedas. Olvídate de ti mismo completamente. Simplemente conviértete el baile.

Paso 2: *Duración: 10 minutos*

Al final de 21 minutos, donde sea que estás, en cualquiera posición que estás, simplemente déjate caer en el suelo. Acuéstate, en silencio sin moverte.

En el cambio repentino de movimiento frenético a sin movimiento repentino, experimentarás un momento en blanco. No habrá pensamientos pero experimentarás un profundo silencio.

En algunos momentos, los pensamientos empezarán a volver. Observa los pensamientos con calma. No pelees con ellos, no te pierdas en ellos. Simplemente permanece consciente, te volverás consciente de una paz duradera dentro de ti, un gran silencio que permanece aun después de que los pensamientos regresan. Lleva esta paz, este silencio contigo durante el día. Lleva el silencio a tu sueño. Te despertarás sintiéndote nuevo y refrescado.

2. Girando

Encuentra el centro inmóvil en tu Ser. Únete con toda la Existencia.

Duración: 31 minutos

Esta es una maravillosa meditación natural para centrarse a sí mismo.

No tomes ningún alimento o bebida por lo menos tres horas antes de esta meditación.

Esta meditación tiene dos fases: girar y descansar.

Girar

Girar es usualmente hecho en la dirección contra reloj, con el brazo derecho arriba, palma hacia arriba, y el brazo izquierdo abajo, palma hacia abajo.

Si estás incómodo girando contra reloj, cambia a la dirección del reloj.

Empieza a girar despacio, deja que todo tu cuerpo este suave y sin resistencia. Mientras giras, las imágenes que pasan se volverán borrosas. Déjalas que pasen. No trates de enfocarte en nada, ya que enfocarte te hará sentirte mareado o con nauseas.

Despacio empieza a acelerar y vuélvete el giro. Habrá acción y movimiento en la periferia del círculo, pero en el centro te sentirás sin movimiento. Sentirás como si eres un espectador del giro.

Descansar

Cuando estás girando tan rápidamente que no puedes estar parado, tu cuerpo caerá por si mismo. No planees en caerte.

Tan pronto como caigas, date la vuelta sobre tu estomago de tal manera que tu ombligo este en contacto con la tierra. Siente tu cuerpo volverse uno con la tierra.

Mantén tus ojos cerrados. Permanece en la misma posición, pasivo y en silencio, por lo menos quince minutos.

Después de esta meditación, permanece en silencio y meditativo por unas cuantas horas.

Técnicas relacionadas a la respiración

Observar la respiración continuamente es una poderosa y efectiva meditación. Ha llevado a más gente a la iluminación que cualquier otra meditación. Observar la respiración incrementa tu consciencia tremendamente. Al incrementa la consciencia, el despertar interior sucede y la Felicidad sigue.

1. Consciencia de la inhalación, exhalación y del espacio entre cada respiración

Duración total: 35 minutos

Paso 1

Duración: 5 minutos

Siéntate en una posición completamente cómoda y deja que tu cuerpo se relaje.

Paso 2

Duración: 5 minutos

Empieza a observar tu respiración. Empieza a ser testigo de tu respiración. No incrementes la duración de tu respiración. Simplemente sé testigo de tu inhalación y exhalación con naturalidad.

Paso 3

Duración: 5 minutos

Enseguida, observa únicamente la respiración que entra. No te preocupes de la respiración que sale. Sé testigo solamente de la respiración entrante.

Paso 4

Duración: 5 minutos

Ahora, sé testigo únicamente de la respiración que sale, no te preocupes de la respiración que entra. Sé testigo con tu consciencia total solamente de la respiración que sale.

Paso 5: *Duración: 5 minutos*

Ahora, deja todo lo demás y empieza a ser testigo solamente del espacio entre la respiración que entra y la que sale. Sé consciente cuando tu respiración completa un ciclo. Sé consciente únicamente del espacio entre la respiración que entra y la respiración que sale.

Ahora, sé testigo de la respiración que entra, el espacio y la respiración que sale. Sé consciente de estas tres. Siente que todo tu cuerpo está rejuvenecido y vivo. Estás en un silencio vivo y energizante. Estás vibrando con gran energía.

Paso 6: *Duración: 5 minutos*

Ahora, observa el espacio entre la respiración que entra y la respiración que sale. Sé consciente únicamente del espacio. Puede que sientas que no estás respirando para nada. Observa esa sensación también.

Paso 7: *Duración: 5 minutos*

Cierra tus ojos y relájate. No medites, solamente relájate. No pienses activamente en nada. Simplemente deja que tu mente se asiente.

Relájate y lentamente sal de la zona de alta energía. Al final de cinco minutos, muy despacio abre tus ojos.

2. Vipassana

Vipassana significa realizar la Verdad paso por paso. Hay tres formas en las que puedes hacer vipassana:

Duración: cualquier momento, donde sea.

Cuando caminas, cuando mueves tus manos, cuando sonríes, hazlo todo con consciencia. Perfectamente saber bien que eres tú quien está haciendo esa acción. Debes estar alerta, ni un solo momento o movimiento debe pasar en un estado inconsciente ni una sola acción debe suceder en tu cuerpo sin tu consciencia.

Así como tu cuerpo, observa tu corazón y mente. Sé consciente de cada emoción que surge en tu corazón. Sé consciente de cada pensamiento que pasa dentro y afuera de tu mente. No tengas opiniones, no evalúes nada, simplemente sé un testigo.

Observa tu respiración

Duración: cualquier momento, cualquier lugar.

Siente tu vientre subir y bajar con cada inhalación y exhalación. La fuente de tu energía de vida está en la región del vientre. Así que cuando prestas atención al ombligo, te vuelves consciente del flujo de energía de vida en tu cuerpo. Mientras te vuelves más consciente del estómago, ¡verás que el corazón y la mente caen en silencio!

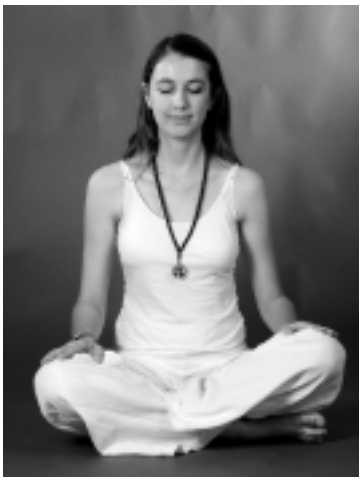
Observa la respiración como entra en tu cuerpo

Duración: cualquier hora, cualquier lugar.

Sé consciente del aire fresco en las narices. Siente la facilidad con la cual la respiración entra y sale de la nariz. Vipassana puede ser practicada sentado o caminando.

Sentado

Duración Total: 60 minutos



Siéntate en una posición cómoda, espalda y cabeza recta, mantén tus ojos cerrados y respira naturalmente. Siéntate sin moverte sin cambiar de posición.

Observa tu vientre subir y bajar cuando respiras y expiras. No te concentres en la respiración, pero calmadamente observala, si encuentras pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas que surgen, permítelas; sé testigo de ellas momentáneamente y regresa

a observar la respiración.

Lo importante es el proceso de observar, no lo que estás observando. Sé testigo de todo.

Haz esto por 45 minutos y descansa por 15 minutos.

Caminando

Duración total: 30 minutos

Aquí tu consciencia totalmente son tus pies mientras tocan el suelo.

Puedes caminar en círculo o en línea recta de aproximadamente quince pies, ida y vuelta. Puedes practicar esta meditación en tu casa simplemente yendo de un cuarto a otro o afuera en tu jardín.

Tus ojos deben estar mirando abajo, enfocados en el suelo, en los pies. Así como observas el estómago en la meditación sentado, observa y se consciente aquí del contacto de cada pie con el suelo. Si otros pensamientos y sensaciones surgen, permítelos. Nada debe de ser visto como una distracción. Cuando has terminado ser testigo de la sensación o el pensamiento, regresa a observar tus pies.

Has esto por 20 minutos y descansa por 10 minutos.

Poderosas meditaciones instantáneas

1. ¡Simplemente para!

Esta es una poderosa técnica para fuertemente traer tu consciencia al momento presente.

Duración: cualquier momento, cualquier lugar

¡Simplemente para! fue usado ampliamente por el maestro iluminado George Gurdieff.

Justo cuando tienes el impulso de hacer ago, para. Tú, es también un impulso más. Es un impulso más para tu supervivencia. Siempre piensas que

sobreviras solamente si estas constantemente en guardia. Ahora baja la guardia y Simplemente se inocente y confía.

El segundo paso es cuando sea que tienes un impulso como hambre, enojo, sed, estornudar o alguna otra urgencia para actuar, cuando esta a punto de suceder o cuando estás a punto de actuar, simplemente para. Muévete del espacio de "ser" al espacio del "hacer".

2. Viendo a través del espejo de ti mismo

Continuamente energízate y revitalízate.

Duración: 10 minutos

Párate enfrente de un espejo – cuerpo entero – y mírate, 465bsérvate muy bien desde afuera. Tú eres el sujeto y el reflejo en el espejo es el objeto de tu atención. Sentirás tu energía fluir hacia el objeto. Tú estás mirando y tu reflejo está siendo mirado.

Ahora imagina que el rol es revertido. Imagina que el reflejo te está mirando. Esto te puede ser aterrador al principio. No estás acostumbrado a pensar en tu reflejo de esa manera, como alguien que puede observarte.

Aun si la sensación es extraña y aterradora, mantente en eso. En tan solo unos momentos, sentirás un gran cambio, sentirás la energía fluir de tu reflejo hacia ti; Ahora has cerrado el circuito. Al cerrar el circuito de energía, te has asegurado que la energía no se ha desperdiciado, está fluyendo de vuelta hacia ti. Estás conservando tu propia energía para ti mismo.

Práctica está técnica por unos días, sentirás un cambio definitivo. Estarás más energético, más centrado, más en paz contigo mismo y con los demás.

Puedes practicar esto durante el día, no solamente con el espejo y tu reflexión. Inténtalo con cualquier cosa y personas en la que enfocas tu atención. Cuando has posado tu energía a algo o alguien, imagina que la energía está regresando hacia ti. ¡Sentirás la energía fluyendo de regreso hacia ti ¡rejuveneciéndote, revitalizándote! Incluso, puedes intentar esto con la computadora en la que trabajas todo el día!

3. Relajación de los miembros

Esta es una de las técnicas más rápidas para una relajación instantánea.

Duración: tan solo 2 minutos o más si el tiempo lo permite

Si un espacio privado esta disponible, practica esta técnica acostado. De lo contrario, simplemente ponte tan cómodo como te sea posible.

Cierra los ojos. Toma una profunda respiración. Vas a retener tu respiración, así que respira lo más profundo posible.

Reteniendo la respiración adentro de ti, empieza a tensar, apretar tus miembros uno por uno a la vez. Empieza con tus pies y tobillos, después muévete hacia arriba a tus pantorrillas, rodillas, después tensiona los glúteos. Mientras te mueves hacia arriba, no sueltes la tensión de las partes del cuerpo previamente tensionados.

Ahora muévete hacia tu cintura, después a tu estómago. Tensiona los músculos de tu estómago tan apretado como te sea posible. Automáticamente, tus músculos se tensionaran también.

Enseguida, muévete hacia arriba a tu pecho y espalda. Tensiona todas las vértebras en la espalda. Tensiona tus brazos y manos empieza con tus dedeos y muévete hacia tus bíceps. Tensiona tus omoplatos, cuello y los músculos de tu garganta. Especialmente, mantén la tensión en los músculos del cuello.

Muévete hacia tu cara. Tu rostro tiene mucho más músculos de los que estas consciente. Tensiona los músculos en tu boca, nariz, ojos, cejas, frente y mejillas. Cierra tus parpados y aprieta, tensiona tus dientes. Transforma toda tu cara en una bola muy presionada. Recuerda en no relajar el resto de tu cuerpo durante este tiempo.

Permanece en este estado de tensión tanto como puedas. Cuando ya no puedas retener tu respiración, suéltala de una vez, simultáneamente relaja tu cuerpo totalmente.

Permanece en este estado de relajación física y mental por un minuto. Esta técnica relaja ambos tu cuerpo y mente, te refresca en solo dos minutos. Si tienes tiempo, repite el proceso tres veces.

4. Contempla más allá de la percepción

Experimenta la Felicidad de no-mente.

Duración: 10 minutos

El memento en que percibes algo, en el momento que puedes pensar sobre eso, se convierte en pasado.

Por ejemplo, al principio cuando te dicen que pienses en algo que está más allá de tus pensamientos, puede que pienses en todo el sistema solar, pero en el momento en el que piensas en todo el sistema solar, ¡ya has hecho eso en un pensamiento más! Así que ahora suéltalo. Enseguida, intenta pensar más allá. Puede que pienses en la galaxia, deja ese pensamiento. Ve más allá de la galaxia. Cuando continuamente expandes tu mente para ir más allá, estarás en el momento presente.

Entiende, el momento en que puedes comprender algo y pensar en eso, ya lo has convertido en pasado, en tu propiedad. Tu mente pude florecer ahí. Así que piensa más allá y más allá de lo que puedes pensar. Aún si estás pensando sobre lo que no puedes pensar, deja eso. La mente siempre intentará "entender" todo y lo mantendrá almacenado, para que pueda masticar despacio y ¡así como un toro! Así que no traigas las cosas que ya has comprendido de regreso a la mente. Continuamente suéltalas.

Lo que sea que pienses es lo máximo en tu vida, déjalo y expande tu pensamiento para algo más grande. Entonces una vez más, tu mente automáticamente "comprenderá" algo más, pero no le permitas a tu mente agarrarse de esa idea, déjala también; Continuamente tu mente dirá: "si estoy dejando todo a cada momento, entonces ¿Qué pasará conmigo? ¿Dónde terminaré?"

No te "molestes" sobre este final. Tu mente solamente esta tratando de "comprender" algo al cuestionar estas preguntas. Tu mente te está pidiendo una prueba, los resultados antes de empezar la práctica, no lo permitas. Es donde te "engaña." Constantemente mantente soltando cada límite, cada pensamiento y mantente expandiéndote yendo más allá.

Medita en el maestro verdadero, en el cosmos verdadero o el Dios verdadero. Puede que pienses que has "entendido" la esencia de Dios, pero eso nunca puede ser ¡porque tu mente nunca puede "entender" al Dios verdadero! Si tu mente puede "entender" a Dios, significa que tu mente es más grandiosa que Dios. Así lo que "entendiste" no es Dios, es simplemente tu idea de Dios.

Deja la idea e intenta de nuevo. "Entiende" algo más grande que eso.

Continuamente trata de "entender" la verdad máxima. Entiende, cuando de tu mente tiras una idea en particular , no solamente avientas esa idea, pero también recoges una parte de la mente y también la tiras. Cada ves que recoges algún pensamiento de tu mente y lo avientas, no únicamente el pensamiento es descartado, pero una parte de la mente también. Así que después

de descartar y descartar, ¡finalmente no quedará ninguna parte! ¡De pronto verás que toda tu mente ha sido tirada! Y experimentarás la dicha de estar sin-mente.

Sonido

1. Centro de la tormenta de sonido

Encuentra el centro de todo el sonido dentro de ti, y trasciende el sonido.

Duración: 21 minutos

Siempre vivimos en una tormenta de sonido. Sonidos siempre están constantemente moviéndose hacia nosotros, estrellándose en nosotros, rodeándonos. Pero en el centro de este sonido tormenta, hay un silencio que no hemos escuchado. Esta meditación nos hace consciente del silencio en el centros de esta tormenta de sonido.

Siéntate en algún lugar. ¡Entre más ruidoso el lugar mejor! Busca un lugar con sonido continuo. Puede ser un sonido natural, como el sonido del un río o una cascada o el ruido de las olas en una playa. O puede ser una estación de tren, o un mercado.

Siéntate silenciosamente. Siente que el sonido que viene a ti por todas las direcciones como una ola de sonido. Con sonidos fluyendo a ti por todas las direcciones, siente que estas en el centro de esta tormenta de sonido. Tú estás en el centro, y los sonidos fluyen hacia ti. Siente claramente que en el centro donde estás, ¡no hay sonido! En el centro hay silencio total. Si hubiera sonido en el centro, no podrías escuchar el sonido afuera. Los sonidos te están centrando, penetrándote, pero paran en el centro.

Dentro de ti, hay un punto donde todos los sonidos paran. Es desde ese punto que todos los sonidos son escuchados, trata de localizar ese centro.

Cuando lo localizas, de pronto, tu consciencia se volverá hacia adentro del sonido del mundo exterior. Estarás en el centro donde hay silencio, el punto donde ningún sonido puede entrar. Ese punto es tu centro.

Una vez que has escuchado ese silencio, nunca jamás serás perturbado por ningún sonido. Nunca serás tocado por el sonido.

Siempre pensamos que estamos escuchando sonidos con nuestras orejas. Con esta técnica, descubrirás que los sonidos no son escuchados en los oídos o ni siquiera en la cabeza. El sonido siempre es escuchado en el punto del ombligo, ese es el centro del sonido.

No puedes intentar esta técnica con canciones porque la letra tendrá significado para ti, y te enfocarás en el significado. Así que necesita ser solamente algún ruido.

Visualización

1. El rayo de luz de loto

Permite que la inteligencia, energía, e iluminación se despierten en ti.

Duración: 21 minutos

Mentalmente escanea tu espina dorsal para que puedas visualizarla fácilmente en esta meditación.

En el centro, junto con la espina dorsal hay un flujo de energía como un hilo delgado, y eso es lo que llamamos *sushumna nadi*[210]. Observalo para que te sea fácil visualizar el *sushumna nadi*. Corre de la base de la espina dorsal hasta la coronilla, pasando a través de cada uno de los siete centros de energía vitales en tu cuerpo llamados *chakras*. El *ida nadi*[211] otro hilo delgado, empieza y termina el lado izquierdo del *sushumna nadi*; y el *pingala nadi*[212], un tercer hilo delgado, empieza y termina en el lado derecho del *sushumna nadi*. El ida y el *pingala nadi* giran alrededor del *sushumna*, cruzando el uno al otro en cada centro de energía, y estos tres se juntan en el centro entre las cejas.

Cuando sea que tu energía está siendo absorbida por el intelecto, el *ida nadi* será activado, y la energía sutil de tu sistema estará fluyendo hacia arriba. Cuando sea que tu energía está siendo absorbida por el centro sexual, el *pingala nadi* será activado, y la energía fluirá hacia abajo. Cuando la iluminación es activada en ti, el *sushumna nadi* central será activado, ¡y tu inteligencia será despertada!

Todos tus pensamientos intelectuales absorben la energía hacia arriba. Todos tus pensamientos de confort o placer absorben tu energía hacia abajo. Ahora vas a poner tu energía en el *sushumna*, el centro, para que tu iluminación o inteligencia sea despertada.

Siéntate derecho y cierra tus ojos.

Deja que tu espina dorsal este erecta. Visualiza que tu espina dorsal es un hilo de lotos, un pequeño hilo de la raíz de tu espina dorsal a la parte superior de tu cabeza, el área coronilla. Visualiza un hilo delgado de luz en el centro de tu espina dorsal que corre continuamente de la base de tu espina dorsal a la coronilla de tu cabeza.

---

[210] *Sushumna nadi* Uno de los tres nadis principales. Un canal de energía en el cuerpo que sube desde el centro raíz y termina en el centro de la coronilla. Es el canal céntrico de la energía *kundalini*.

[211] *Ida nadi* Un canal de energía en el cuerpo que sube desde el centro raíz y termina en la fosa nasal izquierda. Feminino, refrescante, representa la luna.

[212] *Pingala nadi* Un canal de energía en el cuerpo que sube desde el centro raíz y termina en la fosa nasal derecha. Caliente, masculino, representa el sol.

Pon tu atención en el hilo de luz. Solamente ve la energía fluir de tu raíz a la coronilla a través del *sushumna nadi*. Deja que toda tu consciencia este centrada en tu *sishumna nadi*.

Intenta esta técnica por lo menos veintiún minutos por 10 días. En tan solo diez u once días, experimentarás la inteligencia, la energía, la iluminación, ¡despertándose en ti!

2. Conexión etérica

Expande tu consciencia y conquista tus emociones.

Duración: 21 minutos

Visualiza que eres un enorme cuerpo de luz. Visualiza todas tus relaciones emocionales, ambas de amor así como las que son de no tanto amor, siendo parte de tu cuerpo de luz (también llamado cuerpo etérico). Si tienes a alguien que esta emocionalmente conectado a ti, digamos en otro país, visualiza que tienes un cuerpo enorme que se extiende a ese país, ¡y esa persona (o personas) está también adentro de tu cuerpo de luz!

Deja que todas las conexiones emocionales, de odio o amor, estén adentro de tu cuerpo eterico. Segundo, agrega junto con la visualización del cuerpo eterico, la consciencia de tu centro.

Lleva esta visualización por diez días.

Sanación Espiritual Nithya - También puedes sanar

Sanación Espiritual Nithya

La Sanación Espiritual Nithya es un regalo que recibí con mi iluminación, y yo te lo regalo a ti. No es ningún curso de meditación. Es una iniciación que un maestro te regala. La iniciación te sintoniza con la Energía Existencial y te provee la energía para sanar.

¿Qué es la sanación?

El maestro iluminado Buda, nos da una bellísima explicación o definición de la palabra 'sanación'. Él dice que la sanación es nuestra forma de expresar nuestra compasión, nuestro cuidado hacia alguien para ayudarlo a recuperar la salud.

La sanación es nada más que ayudar a una persona a recuperar su salud física, mental y emocional, su bienestar.

La salud

Buena salud no es solamente la ausencia de enfermedad; es la presencia de bienestar, o sentirse confortable. No somos solamente humanos que pueden enfermarse y ser sanados. Somos personificación de la dicha. Hemos sido creados para vivir sintiéndonos dichosos en el nivel del ser, todo el tiempo. Esto es lo que significa buena salud.

Los *chakras* y la ciencia de la sanación

Según Patanjali, el padre del yoga, existen siete *chakras* principales, o sutiles centros de energía, en nuestro cuerpo.

Estos siete centros de energía influencian nuestras actividades físicas, mentales y al nivel del ser. Existen en el plano metafísico, dentro de nosotros, y se asocian con siete glándulas principales de nuestro cuerpo físico. Afectan fuertemente el buen funcionamiento de las glándulas correspondientes.

Es solo entonces cuando los *chakras* son afectados que nos enfermamos. Si nuestro cuerpo y mente están confortables entre ellos, es cuando experimentamos bienestar, si no es así, es cuando sentimos mal-estar, o lo que llamamos enfermedad. El estado de los *chakras* revela el nivel de confort o mal-estar en nosotros.

Mente sobre cuerpo

El cuerpo es como el disco duro y la mente es como el programa. ¡Tratamos de arreglar el disco duro cuando el programa es lo que nos causa el problema! El programa esta corrompido, de manera que continuamente nos da instrucciones erradas. Entiende, nuestro patrón de pensamiento es la raíz y causa de las enfermedades y desbalance en nuestro sistema mente-cuerpo.

¿Qué es la Sanación Espiritual Nithya?

La Sanación Espiritual Nithya es sanar a través de la energía cósmica, la cual es diferente de la energía que conocemos en las diferentes formas, tal como la energía eléctrica. La energía eléctrica no tiene su propia inteligencia. Si pones un foco en el enchufe, la corriente fluirá y el foco se prenderá. Si pones un dedo en el enchufe eléctrico, la misma corriente fluirá, ¡pero recibirás un shock eléctrico! La electricidad no tiene su inteligencia para determinar que hacer cuando fluye. Pero la energía cósmica es inteligencia pura.

Aunque la energía cósmica se compara muy a menudo con la corriente eléctrica, es muy diferente. No puede nunca hacer daño, porque tiene su propia inteligencia independiente.

¿Quién puede recibir energía? La persona de mente y corazón abiertos

¿Quién puede recibir energía? Cualquiera que lo necesite, puede recibir la energía. Algunas sugerencias para ayudar a que la persona reciba la energía de la mejor forma. Las personas con mente y corazón abiertos pueden fácilmente recibirla y más rápido que aquellos que cuestionan la energía con su lógica.

Trata de entender el concepto y recíbelo con completa sinceridad, eso será suficiente. Solo ten el valor y la apertura de experimentar sin pedir pruebas de experiencias, aún antes de experimentar. Solo integra tus pensamientos, inteligencia, emociones y espíritu y alinéalos todos hacia el concepto.

Iniciación de Sanadores Espirituales Nithya

La Iniciación de Sanadores Espirituales Nithya se relaciona directamente a la iluminación. Sanar a otros es solo efecto secundario o producto del proceso. El efecto principal es que cuando atiendes como sanador, tú actualmente te conectas con el nivel más profundo de tu ser.

Cuando atiendes como sanador, tú actualmente te conectas con el nivel más profundo de tu ser.

Durante la Iniciación de Sanadores Espirituales Nithya, el maestro abre la puerta a la energía del *chakra Ananda Gandha*.

El Chakra Ananda Gandha

El *chakra Ananda Gandha* es un centro energético en nosotros, donde nuestros siete chakras, los centros de energía del cuerpo y las cinco koshas[213] colapsan. Es la fuente de toda nuestra energía y la conexión directa a la energía cósmica universal. El Ananda Gandha, no existe en el cuerpo físico, tiene significado metafísico.

Cuando una persona de consciencia iluminada inicia un sanador, se le abre la puerta del *chakra Ananda Gandha*, para que así exista el acceso a la energía divina directamente, cada momento. Cuando estás en el *Ananda Gandha*, estás iluminado, porque eres uno con la energía cósmica.

El Maestro vive en *Ananda Gandha*. Una conexión a la misma fuente de energía se establece cuando estás en *Ananda Gandha*. Es por eso que la energía sanadora puede dar nueva vida, y a la vez sanar enfermedades.

Durante la Iniciación de Sanadores Espirituales Nithya, el maestro abre la puerta a la energía del *Ananda Gandha*.

Algunos beneficios de la meditación *Ananda Gandha*

Cuando haces la meditación de *Ananda Gandha* todos los días, continuamente, nada del mundo exterior puede afectar tu espacio interior. Aún cuando todo alrededor se esté cayendo, estarás estable y fuerte. Muy pronto alcanzarás un estado donde esta meditación se convierte tu estado natural de ser. ¡Estarás eternamente en *Ananda Gandha*!

Esta meditación te ofrece:

***Sat:* Claridad en todo**

Tendrás claridad, porque podrás ver todo objetivamente sin que te motive la avaricia o el miedo.

[213] Koshas- Las cinco capas de energía alrededor del cuerpo físico. Descritas en detalle en el texto Védico, Taittreya Upanishad.

***Chit*: Conciencia**

Tendrás entusiasmo por todo lo que hagas. Cada poro, cada célula, irradiará esa energía y entusiasmo. Simplemente ejecutarás decisiones uno tras otra sin sentirte cansado, y lo más importante, con el mismo entusiasmo y energía.

***Ananda*: Dicha sin razón**

Estarás feliz independientemente de lo que pase en el mundo externo.

Estando en *Ananda Gandha* continuamente, no solo tendrás salud física y mental, pero también claridad para manejar todo lo que te pase en el mundo exterior.

La Sanación Espiritual Nithya ofrece dos técnicas en una. Tú como el sanador, sentirás dicha y la persona que recibe la energía se sanará. Por eso es la máxima técnica.

Como sanador, sentirás dicha mientras la persona que recibe la energía se sanará.

Beneficios de salud de la Sanación Espiritual Nithya

1. Alivio de varias enfermedades físicas, como cáncer, asma crónica, sinusitis, hernia, falla renal, diabetes, alta presión, problemas de la espalda, alergias, convulsiones, migrañas, problemas de la piel, insomnio, etc.
2. Alivio de problemas psicológicos, como ansiedad, depresión, fobias, etc.
3. Alivio rápido de lesiones físicas; como quemaduras, dolor, etc.
4. Soluciones a casos ginecológicos, infertilidad, etc.

Servicios

La Sanación Espiritual Nithya es un servicio que se ofrece sin cargo alguno a miles de personas alrededor del mundo, así como campamentos médicos, que se llevan a cabo periódicamente. Este sistema único de sanación cósmica es una meditación para los sanadores mientras que sanan a las personas que reciben la energía, con la seguridad de que no existen ningunos efectos secundarios nefastos.

Apéndice

Estudio científico sobre Nithyananda, meditación y sanación

Paramahamsa Nithyananda se sometió a varios experimentos de investigación usando alta tecnología, tratando de observar que pasa en su cerebro mientras esta meditando. La meta era entender, medir y descubrir el misterio de lo que esta sucediendo durante el fenómeno místico en los seres iluminados. Estos estudios experimentales, fueron realizados por profesionales neurólogos, e investigadores del Centro de Rehabilitación Neurológico, Jim Thorpe, al igual que el centro PET de Oklahoma, Estados Unidos.

Estudios "PET scan"

Imágenes Tomográficas por Emisión de Positrones ('PET scan' en inglés) representan gráficamente las áreas metabólicamente activas del cerebro en un tiempo determinado. El 'PET scan' de Nithyananda mostró que la actividad en los lóbulos frontales de su cerebro, era más elevada de forma significante, aún al principio de la meditación. La actividad era mucho más elevada de lo que normalmente se observa en un cerebro humano, bajo cualquier tipo de condiciones. Los lóbulos frontales están asociados con la función de inteligencia, atención, sabiduría y juicio.

Estudiaron el cerebro de Nithyananda, cuando estaba en el más profundo estado meditativo. Hubo dos descubrimientos significativos. Primero, el hemisferio dominante de su cerebro estaba más del 90 por ciento apagado. Segundo, la porción baja de su área frontal mesial estaba iluminada de una forma significante. Esta área corresponde a la localidad que se le refiere místicamente como 'el tercer ojo'.

Estudios "QEEG"

Un Electroencefalograma Cuantitativo (QEEG en inglés) mide los patrones eléctricos en el cerebro, patrones comúnmente referidos como ondas cerebrales. Hay diferentes clases de ondas cerebrales, cada una diferendo en frecuencia, y cada una asociada con un estado mental diferente. Por ejemplo, las ondas beta son pequeñas y rápidas y están conectadas con el estado despierto y alerta de la mente. Las ondas alfa son más lentas y largas y están conectadas con los sentimientos de bienestar. Las ondas theta representan un estado consciente que se acerca al del sueño, un estado en el cual se siente calma y serenidad, sin pensamientos activos.

El electroencefalograma de Nithyananda revela que él tiene un control completo sobre sus ondas cerebrales. Durante la meditación profunda, su cerebro cambiaba suavemente de un estado al otro, como un pianista talentoso tocando una pieza.

Sanación Espiritual Nithya

Estudios se han hecho sobre los patrones de ondas cerebrales, variaciones del ritmo cardiaco y niveles conductivos de la piel cuando Nithyananda estaba sanando a otra persona[214]. Los estudios mostraron cambios de espectro indicando una respuesta simpática compatible con la energía del corazón de Nithyananda, indicando así que el ritmo del corazón de la persona recibiendo sanación se sintonizaba al de Nithyananda durante la sesión de sanación.

[214] (JACM, 2004, vol. 10(4); 15th ISSSEEM Conferencia del 2005)

Experimenta el toque de la Iluminación Viviente

Ananda Darshan

(Ananda darshan es el momento, cuando estás en la presencia de la ola de energía del Maestro. Te acercas a él y él te toca en el *ajna chakra*, de esa manera trasmitiéndote la energía y experiencia de la iluminación.)

Darshan, significa; ´ver´ -algo divino. Ananda darshan, significa; ver dichosamente. Cuando la energía Existencial florece en una forma que tus ojos pueden ver y la consciencia puede percibir y causar la transformación en ti, a eso se le llama ¡ananda darshan! Entonces la forma que ves es la forma del Maestro iluminado, quien ocurre de vez en cuando en el planeta Tierra.

Algunos me preguntan; ¿Existe tal cosa llamada energía Existencial?, Sí, existe.-más allá de nuestro intelecto. Cuando alcanzamos la cúspide de nuestro intelecto, entenderemos que existe algo más allá de todo eso, que no se puede percibir. Muchos científicos que lograron la cúspide de su intelecto, vieron el siguiente paso como la energía infinita Existencial, que yace más allá. Con sensibilidad, uno puede reconocer la presencia de esa energía.

Siempre existe el grupo de personas que dicen, que todo el universo no es más que un juego divino de la energía Existencial, pero hay otro grupo que dice; que todo el universo es un accidente, que no hay energía o inteligencia atrás de todo eso. El segundo grupo puede convenientemente usar sus ideas para fabricar cualquier número de armas y causar accidentes en el mundo. Pero su idea misma de que el universo y sus sucesos son un accidente, fallan al ser insensibles hacia cualquier cosa en el universo. Ellos continúan permaneciendo al nivel más bajo de energía.

Pero si perteneces al primer grupo, automáticamente entras al nivel más sutil y desarrollas un respeto profundo por todo lo que hay en el universo –cada piedra, árbol y planta en este universo. Una devoción profunda surge en ti. Entonces automáticamente, tu vida misma se mueve con una bella corriente –como un navegador de olas- navegando la ola que se eleva de la Existencia.

Solo cuando el hombre adquiere la claridad de que existe una profunda inteligencia, dirigiendo todo el drama, el crea una forma de vida que se acomoda y fusiona bellamente y de una manera suave a toda la comedia de la Existencia.

Toda la Existencia es un ser viviente que responde a todas tus palabras, sentimientos y oraciones. Cada momento, responde con responsabilidad a tu consciencia misma. De la forma que te responde es la manera que tú puedas oír, ver y entender, toma la forma de Maestros iluminados una y otra vez. La búsqueda y oraciones de millones de personas alrededor del mundo, crea un tremendo empuje que causa que los Maestros iluminados aparezcan en el planeta Tierra. Es como si fuera un área de baja presión o una depresión natural que atrae un tornado a esa área.

Un darshan del Maestro, es como una ola gigante que se eleva en el océano de la Existencia. La ola, nunca se desconecta del océano, pero al mismo tiempo, se expresa así misma, como una ¡tremenda y dinámica energía! Entiéndase: un río, también conectado al océano, pero no tiene la energía dinámica de la ola. Solo fluye pasivamente, eso es todo. Pero Ananda darshan es la ola dinámica que se eleva en el océano dichoso de la Existencia y crea conmoción en ti para transformarte.

Ahora imagínate: si existe una partícula de arena dentro de la ola, ¿puede tener impureza en ella? ¡No! Será completamente pura. Porque está dentro de la energía de la ola dinámica. De la misma manera, cuando tú vienes para el darshan, serás completamente purificado dentro y fuera por la energía dinámica que se expresa. Durante el darshan, estás en la fuente misma de la energía Existencial. Como cuando en la presencia del sol, la flor de loto florece, de la misma forma, en la presencia del Maestro, tu consciencia florece.

Todo lo que necesitas hacer, es cooperar. Pero aún si no cooperas, la energía te penetrará. Es algo así como si, ya sea que la concha en la ola coopera con ella o no, la ola la arrastra con ella. De la misma forma, sea que tú cooperes o no, la energía te desarrollará y hará lo que sea necesario. Pero la concha que coopera con la ola, baila divertidamente junto con el movimiento dichoso de la ola, se purifica y finalmente se funde en ella. Mientras que la concha que le dice a la ola; 'No puedo confiar en ti, así tan fácil' y acumula unas cuantas piedritas y construye una pared alrededor de el para protegerse, sufre la resistencia. Pero por pura compasión de la ola de energía, le atrae últimamente a la dicha.

Para la persona que se rinde gustosamente a la ola, su vida misma se vuelve ananda darshan, no solo en el momento del darshan. Durante cualquier momento que tu consciencia se vuelve hacia la expresión dichosa de la Existencia, ese es el Maestro, ¡ananda darshan sucede! No tienes ni siquiera necesitar de estar físicamente cerca del Maestro. Si tú continuamente descansas tu consciencia en esa expresión de la energía, tu vida misma se convierte en ananda darshan. Por otra parte, la persona que se resiste, se pierde de celebrar el fusionarse con la energía, pero al final sucede la fusión igualmente.

Durante el darshan, tremenda energía irradia del Maestro. ¿Cómo recibes esta energía que brota? Simplemente conviértete como un niño pequeño, con entusiasmo intenso, con un sentido de profunda oración, con un corazón derretido, eso será suficiente. La sociedad ha destruido el poder que tiene la oración. La oración tiene el poder de transformación completa en ti, en aquello que quieres convertirte.

El darshan del Maestro, es como una ola gigante que se eleva en el océano de la Existencia.

¿Qué es la oración? Cuando tú quieres conseguir algo, con tu deseo, te enfocas con la intención e intensidad sobre ello. A eso se le llama 'tu voto'. Pero de pronto te das cuenta que para lograrlo, necesitas la ayuda de una energía mayor también. Cuando entiendes esto, tu voto se vuelve una oración. Empiezas a rezar a esa energía. 'Yo puedo hacerlo' es un juramento, 'Yo necesito la gracia de la energía que está más allá de mi' es la oración. Entonces, vienes en un estado profundo de oración.

Cuando abres tus sentimientos en la presencia de un Maestro iluminado, es como una diapositiva enfrente de un proyector. Lo que está en la diapositiva, se proyecta en la pantalla como realidad. De la misma forma tus deseos que necesitan ser satisfechos, por tu propio bien y los que te rodean, serán materializados. Los deseos que no necesitan ser satisfechos, serán quemados, junto con el sentimiento de insatisfacción que lo creo. Sea que el deseo se satisfaga o tu mente se olvida acerca de ese deseo. Sea que la semilla del deseo brote o sea quemada. De ambos formas tú experimentarás la satisfacción.

Entiende, que llevas cargando muchos deseos que no necesitan ser satisfechos. La energía del Maestro trabaja como inteligencia pura, para manejarlo.

Una pequeña historia:

Una vez un viajero cansado en su camino decide descansar bajo un árbol. El árbol, sucede que era un árbol que concedía deseos. Mientras que el descansaba, tuvo un pensamiento pasajero. ¡Que bueno sería si tuviera una buena comida ahora! El momento que le vino el pensamiento, un plato con comida deliciosa apreció enfrente de él. El estaba encantado y comió con todo placer.

Después de la comida satisfactoria, el pensó; 'sería muy bueno si pudiera tener una cama confortable donde recostarme' Tan pronto como le llegó el pensamiento, una cama de lujo tamaño extra grande, apareció frente a el. Estaba maravillado, él descansó en la cama. En cuanto su cabeza tocó la almohada, el pensó, sería muy bueno si alguien me abanicara mientras duermo. En un instante, una jovencita, apareció con un abanico en la mano y empezó a abanicarlo.

De pronto, le vino un pensamiento a la cabeza del hombre; 'Después de todo estoy en medio del bosque. ¿Qué tal si de pronto apareciera un tigre? El momento que le vino el pensamiento, apareció el tigre ahí enfrente de el, amenazadoramente, lo atacó y se lo comió.

Antes de satisfacer tus deseos, necesitas traer claridad a ellos. Cuando tú verbalizas tus deseos enfrente del Maestro, ellos automáticamente adquieren claridad. Es por eso, que durante el programa *kalapataru*[215] –Yo les pido que verbalicen sus deseos ante mi. Cuando lo hacen,

[215] Kalpataru: el árbol que concede deseos.

ustedes mismos, sabrán, cuales deseos, necesitan realmente ser satisfechos y cuales no. Tal es la inteligencia de la energía expresada.

El *kalpataru darshan*[216] siembra en ti las semillas de:

Shakti –Energía para cambiar las cosas que necesitan ser cambiadas.

Buddhi –Inteligencia para aceptar las cosas que no se pueden cambiar.

Yukti – Entendimiento –que lo que puede ser cambiado, la Existencia misma es un

sueño eternamente cambiante.

Mukti – Liberación –experimentar las tres primeras en la vida y ¡vivir dichosamente!

¡Vivir estos cuatro en tu vida es lo que es mukti o liberación!

Poner tu energía en cambias todo lo que puedas, incluyendo cosas simples que se pueden cambiar. No pienses, 'Oh, puedo cambiar dos hábitos, ¿qué pasa con los otros diez?' Solo cambia lo que puedes cambiar. Luego acepta lo que no se puede cambiar. Cuando hayas expresado tu energía, la inteligencia florecerá.

La inteligencia es aceptar lo que no se puede cambiar. Pero hasta que expreses la energía de cambiar todo lo que puedas, no serás capaz de tener la inteligencia para aceptar lo que no se puede cambiar. En primer lugar trata de cambiar lo que puedas. Luego podrás ver una tremenda capacidad de aceptar lo que no se puede cambiar.

La tercera semilla es la claridad. Por mucho que cambies las cosas, lo que puedes cambiar, aun así el mundo entero es una realidad cambiante, un sueño cambiante. Es un sueño que está cambiando continuamente sin ninguna razón. Es sin causa, sin ninguna razón. Comprende que no tiene causa. Debido a que es sin causa, se puede llamar una energía propicia sin causa o un caos sin causa. Quien sea que piense que se trata de una energía propicia sin causa es un teísta, un buscador. Quien piense que es un caos sin causa es un materialista.

La totalidad de la existencia puede aparecer como un milagro o una maldición. Si piensas que es auspicioso sin causa, es un milagro, un milagro continuo. De lo contrario, es una maldición.

Durante el darshan, mucha gente tiene varias visiones, experiencias de sanación, experiencias espirituales intensas y directas de dicha sin una causa obvia. No solo eso, la ola de energía que se eleva, también muchos miedos inconscientes, culpabilidades y deseos vienen a la superficie. Algunas personales entran en un intenso silencio. Hay algunos otros que sienten irresistible llanto. Puede que no sepas la razón de todo esto, porque ellos vienen desde muy profundo, de capaz de inconsciencia, que explotan por la ola de energía. Pero el momento del darshan es una

[216] *Kalpataru Darshan*: Darshan durante el programa Kalpataru de Nithyananda.

oportunidad única para liberarte a ti mismo de todas esas memorias gravadas profundamente. Esas emociones pueden simplemente desaparecer desde la raíz, debido a la energía arrolladora.

Durante el tiempo de darshan, tu ser cobra vida y celebra con la energía de la ola de la Existencia. La mente desaparece por un tiempo. Toda la escena del darshan se convierte en una impresión muy profunda en tu consciencia.

Me gustaría agregar solo algo más; la energía de la Existencia, es como la fortuna de tu padre. No la desaproveches, solo ¡disfrútala! Solo di: Sí a la Existencia y entra en ella como un niño.

Para retirar dinero aún de tu propia cuenta bancaria, necesitas firmar en el cheque. De la misma forma, para recibir la energía de la Existencia, necesitas estar abierto, eso es todo.

Recuerda: solo la ostra que se abre y recibe la gota de agua de lluvia, ¡hace la perla! Cuando tú estás abierto al Maestro, solo una palabra de él es suficiente; es como el agua de lluvia, que entra en la ostra y se convierte en perla.

Para que la presencia del Maestro trabaje en ti, permite que lo que tenga que suceder, suceda. No te tenses, irrites o resistas. No tengas expectativas, lo que sea que suceda, permite que suceda. Solo se como el navegador de olas, que baila con la energía de la ola, ¡disfruta su dicha!

Compartiendo La Dicha

Experiencias de sanación

Sanación

1. Estaba atrapado con hepatitis B y sufriendo de cirrosis, una enfermedad crónica del hígado, generalmente considerada irreversible. Los hospitales ya no tenían esperanzas. Viviendo con una dieta líquida por seis años, yo sabía que la muerte me esperaba a la vuelta de la esquina.

Siguiendo la sugerencia de mi amigo, fui a ver a Nithyananda, quien estaba entonces en Erode, Tamilnadu, Sur de la India, sanando a la gente que lo buscaba. Me dio un poco de ceniza consagrada y dijo que la mezclara en todo lo que comiera y tomara por los siguientes tres días. Seguí las instrucciones y al tercer día justamente, empecé a sentir mejoría en mi estómago. ¡Después de seis largos años! Inmediatamente, como fue su instrucción, incluso me atreví a comer una comida con picante, por primera vez después en seis años. Desde entonces he llevado una vida saludable y dichosa, ¡dispuesto a servir a mi querido maestro!

- Sri Nithya Sadananda, Swami de la Orden de Nithyananda (nithyaayya@yahoo.com.in)

2. Me habían diagnosticado Síndrome Ovario Poliquístico, el cual causa varios problemas hormonales. Se detectó a través de un ultrasonido que mostraba que mis ovarios estaban cubiertos de grandes de quistes. Atendí uno de los programas de meditación de Nithyananda, durante el cual me dijo que sería curada, ¡sin ni siquiera mencionarle mi problema!

Después de un mes, me di cuenta que había perdido treinta libras de peso, cosa que venía sufriendo por mucho tiempo, habiendo pesado cerca de 200 libras sin poder bajar de peso ni con dietas ni con ejercicios. Es cuando me di cuenta que el peso estaba relacionado con lo emocional. Entendí que cualquier adicción, es el substituto de un sentimiento de realización, que tratamos de llenar externamente, pero que nunca logramos satisfacer. Como un año después, cuando fui a una revisión de ultrasonido, los doctores estaban sorprendidos al descubrieron que los quistes se habían erradicado ¡por completo!

-Roshini Cambiar, Maestra de Meditación, Oklahoma, EE.UU.

(roshininambiar@gmail.com)

3. Cuando mi tío y mi tía fueron a visitarnos a Singapur, hicieron un viaje corto a las islas Tioman en Malasia. Cuando regresaron a casa, los dos estaban realmente mal. Aparentemente, tuvieron una mala experiencia con el mar, que casi se ahogan buceando. Tragaron una gran

cantidad de agua del mar. Estaban en completo shock aún ya de regreso. Mi tío estaba con temblores y alta temperatura.

Simplemente le pedí que se recostara y se relajara y empecé a darle Sanación Espiritual Nithya. Después de diez minutos, se quedó completamente dormido. La siguiente mañana, cuando despertó, estaba completamente normal, ¡como si nada malo le hubiese pasado!

-Sri Nithyananda Arpana, Sanador Espiritual Nithya, Malasia

(nithya_arpanananda@gmail.com)

4. Una de mis amigas americanas me estaba contando que sufría de una ansiedad crónica y tenía 'ataques de ansiedad' muy frecuentes. Se preguntaba si la Sanación Espiritual Nithya podría ayudarle con su problema. Le expliqué como trabaja la energía sanadora, que es inteligencia pura y trabaja en todos los niveles. Entonces le di sanación por unos quince minutos. Ella me llamó el día siguiente, diciendo que se sentía muy en paz y relajada durante y después de la sesión de sanación y que había dormido excepcionalmente bien esa noche después de cuatro largos años, cuando tuvo un grave accidente en su vida, el cual le había causado toda esa ansiedad.

-Premeshwari, Sanador Espiritual Nithya, Michigan. USA

(premeshwari_mayi@gmail.com)

5. Soy una ginecóloga que ejerce. Muchos de mis pacientes han tenido experiencias milagrosas con el toque de Paramahamsa Nithyananda. Recientemente tuve un caso de una mujer que venía sufriendo con tuberculosis. Su tejido uterino se había adelgazado y el endometrio estaba realmente afectado. Probamos varios métodos de tratamiento, pero ninguno fue efectivo. Pensábamos en la opción de una madre substituta cuando le sugerí que tomara sanación de Paramahamsa. Ella fue por sanación con Nithyananda, quien la bendijo con un niño divino. Es un caso médico realmente milagroso, que ella pudiera concebir en primer lugar y ¡luego tener un parto normal

-Dr. Nirmala, ginecóloga, Centro de Fertilidad Avanzada, Bangalore. India

(nimmar@rediffmail.com)

Talleres de Meditación

1. Estaba considerado una estrella en mi carrera corporativa multinacional. Estoy a cargo de un conglomerado de compañías, he construido proyectos de miles de millones de dólares y he ayudado a iniciar varios sueños. Pero nunca sentía satisfacción. Después de que Nithyananda llegó a mi vida, he aprendido como ser triunfador en el mundo exterior ¡al mismo tiempo que en mi mundo interior!

-Ram S Ram, Inversionista, Singapur (ramsram@gmail.com)

2. Hace cinco años era el Vice Presidente de Global Supply Chain de una compañía 'Fortune 500'. Me diagnosticaron con diabetes a los 32 años de edad. Hay un historial de familia con diabetes de los dos lados paterno y materno. Cuando conocí a Nithyananda, en una ocasión le dije mi problema. Han pasado cuatro años y medio desde entonces y hasta la fecha, el nivel de azúcar de mi sangre esta en los rangos normales, sin dieta, ni restricciones o síntomas de la enfermedad.

Asistí a uno de los talleres de meditación avanzada con Paramahamsa. En una de sus técnicas, se verbalizaba lo que nos prevenía de vivir una vida dichosa todo el tiempo. Cada uno de nosotros verbalizaba donde nos sentíamos atorados. El momento que lo hicimos, fuera lo que fuera lo que nos paralizaba, desvaneció. Lo único que puedo decir es que hubo una alquimia intensa, que no es de este plano físico. Fué como si Nithyananda encendió una flama y lo que verbalizamos fue quemado y esfumado de nuestro sistema, de una vez por todas. Ahora siento que no hay altas y bajas en mí y soy capaz de trabajar tan intensa como dichosamente en los campos y tareas que desempeño. Lo que puedo decir es que él nos lleno de su compasión y amor y resurgimos como seres nuevos.

-Sri Nithya Sachitananda, Los Angeles, USA (nithya.sachitananda@gmail.com)

3. Trabajar sin esfuerzo es algo que nunca creí posible. Aprendí a través de los talleres de meditación de Paramahamsa, como disfrutar del trabajo y automáticamente empecé a ver los resultados sin esfuerzo, con gran creatividad y satisfacción a la vez.

-Apurvi Sheth, Director de Mercadeo, Singapur (apurvi.sheth@diageo.com)

4. Aparte del incremento en mi nivel de energía, mi negocio tomó un salto cuántico desde que me tocó Nithyananda por primera vez. Mi inteligencia al tomar decisiones de negocio entró en una dimensión diferente. También, mis relaciones han madurado en casa y fuera de casa. Mi hija

está en el Gurukul Nithyananda en el ashram de Bangalore y puedo ver cómo va creciendo con seguridad, inteligencia y como una persona plena.

-Charanapriya, Hombre de negocios, Pondichery (sri_charanapriya@yahoo.com)

APÉNDICE

Sobre Paramahamsa Nithyananda

Paramahamsa Nithyananda es un maestro iluminado del siglo XXI.

Nació en Tiruvannamalai, un centro neurálgico espiritual en el sur de la India. Desde muy temprana edad, Nithyananda pasó días y noches en meditación en la divina aura de Arunachala. Su intensa búsqueda de las Verdades más profundas de la vida lo guió en su viaje espiritual a lo largo y ancho de la India, cubriendo a pie varios miles de millas. Visitando santuarios venerados, entrando en contacto directo con yoguis y rishis altamente evolucionados y practicando intensas técnicas de meditación, estudió Yoga, Tantra y otras ciencias metafísicas orientales. Pasó por varias experiencias espirituales profundamente impactantes que culminaron en su realización de lo Último siendo aún muy joven.

Desde entonces, Nithyananda ha estado compartiendo su experiencia con millones de personas de todo el mundo a través de las actividades de la Misión Nithyananda, que lleva a cabo reveladores e inspiradores cursos de meditación, así como un amplio espectro de servicios sociales, proporcionando de esta manera soluciones para la vida a nivel físico, mental y espiritual. Los programas de meditación se ofrecen en todo el mundo a través del Nithyananda Hindu University en EE.UU.. Además, se ofrecen muchos más servicios en todo el mundo, como educación gratuita para jóvenes, promoción del arte y la cultura, programas de meditación corporativos, meditación para presidiarios, campamentos médicos gratuitos, alimentación gratuita, un programa residencial de formación de un año de duración en la India denominado Ananda Yogam y un sistema gurukul propio de enseñanza para niños.

Combinando conocimientos védicos que han superado la prueba del tiempo con la moderna tecnología, los ashrams y centros de la Misión en todo el mundo sirven como laboratorios espirituales donde el crecimiento interior es un logro profundo. Hoy día, son muy solicitados como destinos ideales para explorar, experimentar y vivir personalmente diferentes programas, cursos y otros recursos de investigación en diversos campos que abarcan desde la meditación a las ciencias.

Fundada en 2003, la Misión Nithyananda ha crecido hasta convertirse hoy día en un movimiento mundial para la dicha, impulsando el ideal de conseguir una humanidad iluminada y elevando con ello la conciencia colectiva del planeta Tierra.

Programas y Talleres

La Misión Nithyananda ofrece por todo el mundo programas especializados de meditación que benefician a millones de personas a nivel físico, mental y espiritual. Algunos de ellos se describen a continuación:

Life Bliss Program Level 1 (LBP Nivel 1)

¡Energízate!

Un programa de meditación basado en los chakras que relaja y energiza los siete chakras principales, o centros sutiles de energía en tu sistema. Proporciona un claro entendimiento intelectual y experiencial de tus diferentes emociones como la codicia, el miedo, la preocupación, la necesidad de atención, la ansiedad, los celos, el ego y el descontento. Está diseñado para crear un efecto espiritual en el plano físico. Es una solución de vida garantizada para experimentar la realidad de tu propia dicha. Cuando te liberas de una emoción en particular, experimentas un nuevo mundo, una nueva energía. Millones de personas de todo el mundo lo han vivido como un taller altamente efectivo.

Life Bliss Program Level 2 (LBP Nivel 2)

- ¡La muerte demistificada!

Un programa de meditación que libera el arte de vivir mediante la demistificación del proceso de morir. Este programa crea el espacio necesario para desapegarse de las emociones arraigadas e inconscientes como la culpa, el placer y el dolor, todas las cuales surgen del miedo último a la muerte. Es una puerta a una nueva vida impulsada por la inteligencia natural y el entusiasmo espontáneo.

Life Bliss Program Level 3 Atma Spurana Program (LBP Nivel 3 ATSP)

- ¡Conecta con tu propio Ser!

Un programa de profundización que analiza claramente el funcionamiento de la mente y te muestra experimentalmente como ser maestro de la mente en lugar de seguir sus dictados. Proporciona una tremenda comprensión intelectual combinada con poderosas técnicas de meditación que producen una claridad e integración instantáneas.

Life Bliss Program Level 3 Bhakti Spurana Program (LBP Nivel 3 BSP)

- ¡Integra tu devoción!

Un programa que revela las diferentes dimensiones de las relaciones con los demás y con tu propio ser profundo. Define claramente las relaciones como aquello que te ilumina y revela dimensiones propias desconocidas. Te permite experimentar la profundidad y la alegría reales inherentes a cualquier relación en tu vida.

Ananda Yogam

- Un programa residencial gratuito sobre las ciencias de la vida.

Ananda Yogam es un programa residencial para jóvenes entre 18 y 30 años de edad. Con sus raíces en el sistema oriental de educación védica, este programa está diseñado para proporcionar a la juventud moderna una buena salud física, mental y emocional, así como aptitudes prácticas para la vida. Mediante el cultivo de la inteligencia creativa y la espontaneidad y enseñando estas aptitudes para la vida, crea una juventud económica autosuficiente y espiritualmente plenamente satisfecha. Sobre todo, ofrece una oportunidad única en la vida para vivir y aprender bajo la tutela de un maestro iluminado.

Inner Awakening - Despertar Interior

Un programa intensivo para la iluminación de los buscadores sinceros que ofrece yoga, potentes enseñanzas, meditación, iniciación y mucho más. Este programa es una intensa experiencia que prepara el sistema cuerpo-mente para ser capaz de mantener e irradiar la experiencia de vivir la iluminación.

Kalpataru

Un programa experiencial de meditación que siembra en uno las semillas de:

Shakti, la Energía para comprender y cambiar cualquier cosa que necesites cambiar en tu vida;

Buddhi, la Inteligencia para comprender y aceptar aquello que no necesitas cambiar en tu vida;

Yukti, la Claridad para percibir y comprender que no obstante cuánto puedas cambiar, cualquier cosa que ves como realidad no es más que un sueño en constante cambio;

Bhakti, la Devoción, el sentimiento de profunda conexión con Aquello que es inmutable, eterno y Último; y

Mukti, la Liberación Última en la experiencia de estar Viviendo la Iluminación producida por la integración de los cuatro anteriores.

La Misión de Nithyananda

*Centros y campus de asesoramientos de yoga, meditación y espiritualidad

tocando a más de 15 millones de personas en 150 países.

*Más de 9000 sanadores iniciados sanando a más de 20,000 personas globalmente cada día.

*Más de 1000 maestros iniciados enseñando a miles en yoga, meditación, ciencias espirituales y soluciones de vida.

*Satsang matutino en línea por Paramahamsa Nithyananda en transmición en vivo o video conferencia visto por miles en más de 40 países cada día.

*Annandaan - más de 10,000 comidas diarias gratuitas distribuidas en los ashrams, escuelas, campamentos médicos y a los necesitados.

*Campamentos médicos semanales ofreciendo cuidados médicos convencionales y alternativos como salud oral, cirugía de ojos, prostéticos etc, incluyendo consultas gratuitas, medicinas y seguimiento.

*Más de una docena de ashrams y templos Védicos alrededor del mundo que son hogar de más de 3720 deidades energetizadas, incluyendo algunas de las deidades más altas del mundo.

*Programas de meditación y kriyas gratuitos en prisiones y escuelas

*Nithyananda Lakshmi un esquema no-lucrativo de micro-financiamiento para emprendedores rurales.

*Nithyananda Grama Seva Yojana (NGSY) dándoles poder a más de 300 villas en Kamataka creando oportunidades para su desarrollo socio-económico.

*Nithyananda Vidyalayas – escuelas mezclando la educación moderna con el sistema Védico de aprendizaje.

*Apoyo a las escuelas en áreas rurales incluyendo uniformes de escuelas, libros, efectos escolares e infraestructura.

*Más de 300 libros de las enseñanzas de Paramahamsa Nithyananda publicados en 20 lenguajes.

*Más de 2000 discursos de Nithyananda en www.youtube.com/lifeblisfoundation con más de 18 millones de visitas.

*Más de 250 e-libros y 600 técnicas de meditación y soluciones disponibles grátis en línea.

*Universidades Nithyananda ofreciendo cursos de meditación, ciencias espirituales y herramientas de vida establecidas alrededor del mundo.

*Investigación de gran avance en las ciencias místicas yóguicas como el despertar del kundalini, la levitación, la teletransportación, el anti-envejecimiento yóguico.

*Orden Nithyananda con cientos de aspirantes de varias religiones, que caminan en la vida recibiendo entrenamiento espiritual intenso y sannyas.

*Ananda Yogam - Residencia gratuita a la juventud de 18-35 años de edad ofreciendo entrenamiento vocacional y espiritual para la excelencia y el crecimiento personal.

*Una fuerza voluntaria dinámica, incluyendo a más de 1000 residentes voluntarios de tiempo completo, ofreciendo servicios tal como alivio para desastres, asesorías, iniciativas para la juventud, poder a las mujeres.

*Nithya Kriyas y Samyamas – 108 soluciones yóguicas auténticas para la alimentación mental y física.

*Material de apoyo para el estilo de vida holístico, incluyendo música devocional, joyería energetizada, artes, escultura sagrada y medicinas naturales siddha.

Contáctanos

Aquí son algunos centros de la Misión de Nithyananda.

USA:
Los Angeles
Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763
USA
Ph.: +1 909 625 1400
Email: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

MEXICO
Fundación de Meditación Nithyananda
Playa del Carmen, Quintana Roo
Mexico
Cel. 984 168 0269
espanol@nithyananda.org

MALAYSIA:
Kuala Lumpur
14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak
53000 KL, MALAYSIA
Ph.: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com, nirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

INDIA:
Bengaluru, Karnataka
(Spiritual headquarters and Vedic Temple)
Nithyananda Dhyanapeetam, Nithyanandapuri, Off Mysore Road,
Bidadi, Bengaluru - 562 109
Karnataka, INDIA
Ph.: +91 +80 27202801 / +91 92430 48957
Email: mail@nithyananda.org
URL:www.nithyananda.org

Varanasi, Uttar Pradesh
Nithyananda Dhyanapeetam
Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat
Varanasi, INDIA
Ph.: +91 +99184 01718

Hyderabad, Andhra Pradesh
Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,
Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal
Rangareddy District - 501 218
Andhra Pradesh, INDIA
Ph.: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

Salem, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur
(Behind Sharada College), Salem – 636 016
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +427 2449711

Tiruvannamalai, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, Girivala path
Tiruvannamalai – 606 604
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4175 237666

Rajapalayam, Tamilnadu
Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

Pondicherry
Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor Main Road,
Embalam Post, Pondicherry - 605 106
INDIA
Ph.: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

Para más información visita www.nithyananda.org

Nithyananda Galleria

Una amplia gama de productos para una vida dichosa:

• Los mensajes de Nithyananda en vídeo, cintas de audio, CDs y libros en más de 20 idiomas.

• Música y cantos para la meditación y profunda sanación interior.

• Meditación y yoga libros, kits y CDs para rejuvenecer cuerpo, mente y espíritu.

• Rosarios energizadas, pulseras, fotografías, prendas de vestir y artículos de regalo para un estilo de vida estimulante.

• Joyería de semillas de energía para hombres y mujeres para la tranquilidad y la energía elevada.

Visita www.nithyanandagalleria.com para más información.

Lectura adicional sugerida

• Soluciones Garantizadas

•La Esencia de Vivir la Iluminación

•Upanishads Revelados

•Nithyananda Times Living Advaita

Más de 5000 discursos gratuitos de Nithyananda disponibles en

http://www.youtube.com/LifeBlissFoundation

O con subtítulos al español en:

www.youtube.com/nithyanandaenespanol

GLOSARIO

Abdulla - Abdullah Ansari de Herat, maestro sufí.

Abhisheka - Baño ceremonial realizado en el culto a una deidad.

Adhomukha shvanasana - Postura del perro con la cabeza hacia abajo en yoga tradicionalmente conocida como Gajasana.

Adi Shankara - Maestro iluminado de la India que vivió sólo 32 años en el siglo VIII d.C. Fue el más grande exponente de la doctrina Advaita Vedanta o doctrina no dualista, cuyo movimiento restauró la gloria de la decadente tradición védica y del hinduismo durante ese período. Shankara estableció la orden monástica hindú que continúa ininterrumpidamente hasta hoy día.

ADN - Ácido desoxirribonucleico. Bloque constructivo de todos los seres vivos que contiene el código genético.

Agamya - Acciones que realiza uno constantemente, fruto del libre albedrío, tras nacer en el planeta tierra. Estas acciones no nacen de deseos verdaderos sino de deseos prestados de la sociedad al observarlos en los demás.

Aham Brahmasmi - Significa literalmente "Yo soy Dios". Aham significa "Yo Soy". Brahman significa "Dios" o "Ser Supremo". La expresión se refiere a la esencia del alma que es siempre idéntica a Dios.

Ahankar - Falsa identificación del ser puro interior con el mundo externo. Se trata de una forma de ego que te hace proyectar una falsa identidad tuya al mundo exterior.

Ajapa japa - Acción de entonar un cántico sagrado involuntariamente.

Ajna chakra - Sexto centro de energía localizado en el entrecejo. Significa "orden" o "voluntad" en sánscrito. Este chakra queda bloqueado a causa de nuestro propio ego.

Akbar - Emperador mongol.

Albert Einstein - Científico y premio nobel.

Alopatía - Término relativo generalmente a la medicina occidental.

Amrutasya putraha - Hijos de la Inmortalidad.

Anahata chakra - Centro de energía sutil en la región cardíaca relacionado con el amor.

Anahata Dhvani - Sonido primordial de la creación, "Om".

AnalHaq - "Soy la Verdad". Es una expresión que, según se dice, era constantemente pronunciada por el maestro sufí Mansur, que fue ejecutado en la horca por este sacrilegio.

Ananda - Significa literalmente "aquello que no puede ser reducido".

Ananda Ashtanga - Camino óctuple de la dicha. Se refiere a ocho practicas cada una de las cuales conduce a la conciencia.

Ananda Darshan - Ananda Darshan o Darshan de Energía, se refiere a la bendición concedida por un maestro al transmitir su energía al receptor.

Ananda Gandha chakra - Situado entre el ombligo o manipuraka chakra y el corazón o anahata chakra, Ananda Gandha es el punto donde todos los chakras colapsan en uno sólo. La iniciación curativa de Nithyananda energetiza el Ananda Gandha del discípulo y lo inicia en la Curación Espiritual Nithya.

Ananda Sankalpa - Afirmación Dichosa es el segundo paso en el proceso Ananda Ashtanga.

Anandamaya kosha - La Capa de la Dicha es la quinta y última envoltura energética de las cinco conocidas como koshas. El viaje meditativo a través de los cinco koshas constituye la esencia del Programa para la Vida Dichosa Nivel 3, Programa Atma Spurana, de Nithyananda

Anima - Anima es uno de los ocho poderes yóguicos o siddhis, concretamente el que permite disminuir el tamaño del propio cuerpo al de una partícula minúscula.

Annamacharya - Santo y compositor místico del sur de la India.

Annamalai Swamigal - Discípulo de Ramana Maharishi en la ciudad templo de Tiruvannamalai, cuyas enseñanzas condujeron a la profunda experiencia espiritual que tuvo Nithyananda siendo aún un joven muchacho.

Annamaya kosha - Capa Física o del Alimento. Primera de las cinco envolturas energéticas o koshas.

Annie Besant - Teósofa, escritora, oradora y luchadora por la libertad de la India.

Anubhava - Experiencia, especialmente referido al conocimiento nacido de las experiencias repetitivas.

Appar - Poeta santo tamil, autor del Thevaram, canciones devocionales alabando al maestro iluminado Shiva. Uno de los más prominentes de los 63 Nayanmars, santos tamiles devotos de Shiva.

Arati - Ritual de fuego llevado a cabo al final de la mayoría de los cultos védicos, realizado con lámparas encendidas o antorchas y acompañado a menudo por cantos devocionales.

Arihanta - Término usado para los Tirthankars, líderes espirituales de la religión jainista. El príncipe guerrero Arjuna, tercero de los cinco hermanos de la familia Pandava en la gran epopeya épica hindú Mahabharata. Fue discípulo del maestro iluminado Krishna, del que recibió la sabiduría en el Bhagavad Gita.

Arunachala - Literalmente "la inmóvil montaña roja", en Tiruvannamalai, Tamilnadu, en el sur de la India. Esta mística cumbre está considerada como una representación del Señor Shiva.

Arunagiri Yogeshwara - El templo de Arunachaleswara en Tiruvannamalai está construido sobre la tumba de energía viviente de Arunagiri Yogeshwara, que está considerado una de las encarnaciones del maestro iluminado Shiva.

Asana - Postura física y uno de los ocho senderos del Yoga en el Ashtanga Yoga de Patanjali. Asana debe ser estable y confortable.

Ashram - Monasterio para monjes hinduistas o budistas.

Ashrama - Las cuatro fases en la vida de una persona: brahmacharya como estudiante, grihastha como padre/madre de familia, vanaprastha al final de una productiva vida marital y sannyasi como persona que ha renunciado a todos los aspectos materiales de la vida.

Ashramita - Residente en un ashram.

Ashtanga namaskar - Postrase ante una deidad o un maestro yaciendo en el suelo con todos los ocho miembros del cuerpo tocando la tierra.

Ashtanga Yoga - Ocho partes o senderos del Yoga de Patanjali: yama (disciplina), niyama (reglas), asana (posturas físicas), pranayama (control de la respiración), pratyahara (retraimiento de los sentidos), dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (dicha).

Ashtavakra - Sabio védico iluminado que nació con ocho miembros torcidos. Es el autor del Ashtavakra Gita.

Atma dipo bhava - Mensaje de Buda a sus discípulos exhortándoles: "Sé tu propia Luz".

Atma gnana - Autorrealización.

Atma sharanagati - Rendición del yo.

Atman - Alma, espíritu, conciencia, etc. haciendo referencia a la energía individual imperecedera, que es una imagen holográfica de la Conciencia Cósmica o Brahman.

Atmano mokshartham jagat hitaya cha - "Para la salvación de uno mismo y el bienestar del mundo", es el motto de la Orden Ramakrishna acuñado por Swami Vivekananda.

Ayurvaidyans - Practicantes de Ayurveda, el sistema de medicina tradicional hindú.

Ayurveda - Sistema de medicina tradicional hindú. Significa literalmente conocimiento de la vida.

Ayurvédico - Relativo al Ayurveda, el sistema de medicina tradicional hindú.

Bardos - Literalmente "intervalo entre dos cosas", haciendo referencia en el "Libro Tibetano de los Muertos" a las diferentes fases en el tránsito del espíritu.

Bayazid - Santo sufí persa del siglo IX.

Bhagavad Gita - Antiguo texto hindú entregado por el maestro iluminado Krishna y considerado la esencia de los Upanishads o escrituras sagradas.

Bhagavan - Expresión usada como título de veneración a los grandes maestros. Significa literalmente "próspero".

Bhagavan Mahavir - Vardhamana Mahavira fue el vigésimocuarto y último tirthankara o maestro iluminado jainista. Estableció los principios del jainismo, religión fundada en la India y practicada actualmente por millones de personas en todo el mundo.

Bhagavatam - La más importante épica de la religión hinduista, que describe las encarnaciones de Vishnu, en especial su encarnación como Krishna. Fue escrito por Vyasa, quien también fue autor del itihasa o poema épico Mahabharata.

Bhaja Govindam - Colección de 32 (a veces 34) versos devocionales compuestos por el maestro iluminado Adi Shankara. Están considerados la esencia del Vedanta y el Advaita o no dualidad.

Bhakti - Devoción.

Bhakti yogui - Persona que sigue el sendero de la devoción, bhakti Yoga, como medio para la iluminación.

Bharatanatyam - Forma de danza en la música clásica del sur de la India.

Bhava - Estado de ánimo emocional. Se refiere aquí a las cinco formas emocionales en las que un discípulo puede interactuar con el maestro.

Bhujangasana - Postura de la cobra en Yoga, en la que la cabeza se levanta hacia atrás mientras se está tumbado boca abajo.

Ashram de Bidadi - Cuarteles espirituales de Nithyananda en el municipio de Bidadi, a 30 kilómetros de la ciudad de Bangalore.

Big Bang - Modelo cosmológico del universo en el que se considera que éste se originó a partir de un estado inicial altamente denso en algún instante en el pasado y continúa expandiéndose hasta hoy día.

Bija - Semilla.

Bija mantra - Mantra seminal o canto energetizado, específico de una deidad o maestro.

Birbal - Consejero del emperador mongol Akbar.

Agujero Negro - Región teórica del espacio en la que el campo gravitacional es tan potente que nada, ni siquiera la luz, puede escapar de él.

Bodhidharma - Discípulo de Buda y principal responsable de la difusión del budismo como budismo Zen.

Brahma - El Creador en la Trinidad de dioses hinduistas.

Brahmaanda - Cosmos o macrocosmos opuesto a pindanda o microcosmos individual.

Brahmachari - Estudiante védico, usualmente un monje célibe joven.

Brahmacharini - Estudiante védica, usualmente una monje célibe joven.

Brahmagnana - Conocimiento del Absoluto.

Brahman - Absoluto, Conciencia Cósmica, dios informe, etc. términos todos referidos a la fuente de energía universal de la cual la energía individual del alma es una parte holográfica.

Brahmanda Purana - Colección de 12.000 versos en la que se considera habitualmente la decimoctava y última épica hinduista o purana. Este purana es la historia de la creación del universo por parte de Brahma.

Buda - Maestro iluminado y fundador de la religión budista.

Buddhi - Inteligencia.

Budismo - Religión fundada por el maestro iluminado Buda.

Carl Jung - Ilustre psiquiatra suizo del siglo XX contemporáneo de Sigmund Freud. Fue reconocido por su trabajo sobre el "inconsciente colectivo".

Chaitanya Mahaprabhu - Místico de Bengala en la India del siglo XV que se sumió en la devoción del maestro iluminado Krishna. Sus seguidores son conocidos como Gaudiya Vaishnavas.

Chakras - Centros energéticos del cuerpo. Significa literalmente "rueda", de acuerdo con la experiencia de los místicos que percibieron estos centros como remolinos de energía. Hay siete chakras principales a lo largo de la columna vertebral: muladhara, swadhishthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna y sahasrara.

Chakshu - Energía tras el poder de la visión.

Chandogya Upanishad - Uno de los más antiguos y primordiales Upanishads o escrituras sagradas.

Charles Leadbeater - Teósofa.

Chidambaram - Lugar en el sur de India famoso por su ancestral templo dedicado al maestro iluminado Shiva en su forma danzante Nataraja, en el que es representado como la energía del espacio.

Chin mudra - Posición de las manos con las palmas hacia arriba, los pulgares e índices formando un círculo y los otros dedos estirados.

Chitta - Memoria.

Chittakasha - Zona intermedia en las tres delimitaciones del espacio o akasha. La primera es ghatakasha o espacio físico; mahakasha es el tercer espacio infinito de la Conciencia.

Cristianismo - Religión basada en las enseñanzas de Jesucristo.

Cleve Backster - Experto en poligrafía que estudió el comportamiento de plantas expuestas a estímulos amenazantes o cariñosos, usando su equipo de detección de mentiras.

Complejos de Edipo y Electra - Deseo sexual del padre hacia su hija y la madre hacia su hijo, tal y como lo definió Freud.

Dakshinamurthy Swamigal - Maestro iluminado del sur de la India.

Darshan - Literalmente "visión", específicamente referida a la visión de lo divino en forma de deidad o maestro.

Dasa bhava - Una de las cinco formas de relación entre maestro y discípulo. Dasa bhava se refiere al un estado de ánimo emocional del discípulo en el que éste que se rinde como siervo ante el maestro. Véase como ejemplo la relación de Hanuman con Rama.

Dasoham - Significa "Yo soy el siervo", expresando con ello la rendición ante el maestro.

Dattatreya - Representación de la Trinidad hindú, Brahma, Vishnu y Shiva, en una encarnación.

Deepak Chopra - Doctor en medicina que escribe y enseña sobre espiritualidad en los Estados Unidos de América. Sus obras sobre la relación entre el bienestar y la integración de la mente y el cuerpo han sido bestsellers.

Devi - Diosa suprema en el hinduismo. Madre Cósmica.

Dhamma - Representa las enseñanzas del maestro iluminado Buda. Buda habló de los tres elementos de su misión: Buda, el maestro, dhamma, su enseñanza y sangha, su comunidad.

Dhammapada - Escrituras sagradas que recogen las enseñanzas de Buda.

Dharana - Concentración. La sexta parte del Ashtanga Yoga de Patanjali.

Dharma - Equivalente sánscrito al término Pali dhamma, usado por Buda. Se traduce también como "recto comportamiento"

Dharmo rakshati rakshitaha - Declaración de las escrituras védicas que significa: "Dharma protege a aquellos que lo protegen".

Dhauti - Práctica yóguica de limpieza intestinal.

Dhira - Persona valerosa. Término usado por Swami Vivekananda como exhortación a sus seguidores.

Dhyana - Meditación. Séptima de las ocho partes de Ashtanga Yoga de Patanjali.

Dr Charles Townes - Premio Nobel en física por su trabajo relacionado con el máser y el láser.

Dr. Bruce Lipton - Biólogo celular molecular y autor de "La Biología de la Creencia" , reconocido por su pionero trabajo sobre la relación de la genética y el condicionamiento.

Dr. Masaru Emoto - Científico japonés y autor de "Los Mensajes Ocultos del Agua", obra en la que muestra los efectos de los pensamientos y las palabras sobre el agua y, por consiguiente, en los seres vivos.

Draupadi - Princesa de la épica hindú Mahabharata que se casó con cada uno de los cinco hermanos guerreros de la familia Pandava.

Dukkha atita - Más allá del sufrimiento y el dolor.

Dukkha Harana - Meditación para la "eliminación del sufrimiento" que es parte del Programa para la Vida Dichosa de Nithyananda. Se concentra en el centro de energía raíz, muladhara.

Dvija - Nacido dos veces, en referencia al estado del despertar de la Conciencia.

Electroencefalograma - Máquina que usa electrodos pegados al cuero cabelludo para medir la actividad de las ondas cerebrales.

Electroencefalografía cuantitativa - Estudio de las ondas cerebrales.

Freudiano - Relativo a las enseñanzas del psicólogo austriaco y padre de la moderna psiquiatría Sigmund Freud.

Gananaatha - Relativo al dios hindú Ganesha.

Ganas - Devotos del maestro iluminado Shiva.

Ganges - El río más célebre de la India, considerado sagrado por todos los hindúes.

Gayatri mantra - Considerado uno de los más poderosos mantras de la tradición védica, Gayatri era el mantra de iniciación de todos los jóvenes estudiantes.

George Gurdjieff - Místico griego-armenio y profesor espiritual famoso por su principio del Cuarto Camino, correspondiente al estado turiya de la tradición védica.

Gnana - Conocimiento.

Gnana shakti - Energía del conocimiento.

Gnana yogi - Aquel que sigue el sendero del conocimiento para la autorrealización.

Gomukh - Manantial del río Ganges.

Gopis - Mujeres que cuidaban las vacas y que eran devotas del maestro iluminado Krishna.

Guru - Maestro espiritual.

Guru Granth Sahib - Escrituras sagradas de la religión sij.

Guru Krupa - Compasión del maestro.

Guru Nanak - Fundador de la religión sij.

Guru puja - Ritual de culto al maestro.

Gurukul - Institución educativa védica.

Gurus - Maestros espirituales.

Hasya Dhyana - Meditación a través de la risa.

Hamsa Mantra - También llamado soham mantra, es practicado entonando "hmmm" mientras se inhala y "sssaaa" mientras se exhala.

Hanuman - Dios mono discípulo de Rama adorado por los hindúes.

Hara - Asiento del Alma en la tradición japonesa, correspondiente al swadhishthana chakra o centro de energía sutil relacionado con el miedo.

Harishchandra - Regente indio legendario que era famoso por mantener su palabra a cualquier precio.

Hatha Yoga - Forma de Yoga desarrollada por Yogui Swatmarama que se concentra en los aspectos físicos del Yoga Ashtanga de Patanjali.

Himalayas - La cordillera que separa el continente subindio de la meseta tibetana y hogar del monte Everest, su pico más alto. En sánscrito significa templo de nieve.

Hinduismo - Religión de la mayor parte de los indios. Desarrollado sobre los principios védicos de sanatana dharma o ley eterna, que dio también lugar a otras religiones como el budismo, el jainismo, el sijismo, etc.

Hindúes - Seguidores de la religión hinduista. Se estima que son más de mil millones de personas.

Homas - Rituales védicos para conectar con la energía elemental del fuego.

Hu kara Hu - Sonido producido por la boca durante la exhalación en la meditación.

Hrim - Bija o mantra seminal relacionado con la energía femenina.

Iccha shakti - Energía del deseo. Las otras dos son kriya shakti, energía de la acción, y gnana shakti, energía del conocimiento.

Ida nadi - Ida es uno de los tres nadis principales o canales de energía en el cuerpo. Asciende desde el muladhara, centro de energía raíz. Ida es el nadi izquierdo, finaliza en la fosa nasal izquierda, es femenino, frío y representa la luna.

Idli - Delicia del sur de la India a base de arroz y lentejas cocidos.

Issac Newton - Físico y matemático pionero de la física clásica.

Instituto para las Matemáticas del Corazón - Organización sin ánimo de lucro que promueve una vida centrada en el corazón.

Isavasya Upanishad - Una de las mayores y más antiguas sagradas escrituras védicas.

Ishwara - Supremo.

J. Krishnamurthi - Ilustre filósofo indio.

Jagat - Universo.

Jainista - Seguidor de la religión denominada janismo.

Jain Sutras - Sagradas escrituras del jainismo, principalmente las enseñanzas de Mahavira.

Jalaluddin Rumi - Poeta sufí persa del siglo XIII.

Janaka - Rey indio del reino de Videha, con capital en Mithila, famoso por su rectitud.

Janma marana chakra - Ciclo de nacimiento y muerte.

Japa - Repetición de un mantra o sílaba sagrada ya sea silenciosamente, ya sea en voz alta.

Jataraagni - Fuego interno que sostiene la vida.

Jiva - Usualmente, el espíritu imperecedero que mora en todos los seres vivos.

Jivan mukta - Persona que alcanza la liberación del ciclo de nacimiento y muerte durante su vida.

Jivan mukti - El estado del jivan mukta, aquel que alcanza la liberación del ciclo de nacimiento y muerte durante su vida.

Jesucristo - Fundador del cristianismo.

John C Maxwell - Escritor experto en liderazgo.

John Gardner - Autor de numerosos libros sobre liderazgo.

Julieta - Protagonista femenina en la obra "Romeo y Julieta" del poeta y dramaturgo inglés Shakespeare.

Junaid - Maestro sufí del siglo IX.

Karana sharira - Envoltura causal, la quinta capa de energía en todos nosotros correspondiente al sueño profundo. Es la fuente de las memorias condicionadas o impresiones mnemónicas.

Kabir - Místico y poeta devocional de la India.

Kalpataru - Árbol que concede deseos.

Kalpataru darshan - Un programa de darshan-meditación de Nithyananda.

Kamandalu - Cuenco de agua que llevan los monjes hindúes.

Kapha - Uno de los tres doshas o atributos del cuerpo en Ayurveda. Energía relacionada con los elementos agua y tierra. Kapha es estructura y lubricación.

Kapilavastu - Reino en el que nació el maestro iluminado Buda.

Karma - Concepto védico según el cual las acciones producto del libre albedrío deciden el destino de cada uno.

Karma bandha - Atado por las propias acciones al ser éstas ejecutadas con intereses personales.

Karma mukta - Libre de las acciones propias al ser éstas ejecutadas sin apego.

Karma Yoga - El sendero de la autorrealización a través del cumplimiento desapegado de las responsabilidades propias.

Kármico - Relativo al karma.

Karurar - Místico del sur de la India sobre cuyos restos inmortales se cree fue construido el templo de Tanjore.

Kathopanishad - Una de las principales escrituras sagradas o Upanishads que trata sobre la interacción entre Yama, dios hindú de la muerte y un jovén muchacho, Nachiketa.

Kayakalpa - Técnica anti-edad de rejuvenecimiento corporal en Ayurveda, el sistema de medicina tradicional indio.

Khalil Gibran - Poeta americano-libanés del siglo XX conocido principalmente por su obra "El Profeta".

Kirtans - Canciones devocionales.

Kirlian - Fotogramas de alto voltaje usados para captar las auras de los seres vivos.

Konganavar - Santo hindú y discípulo de Bogar, sobre cuyos inmortales restos se dice fue construido el templo de Tirupati.

Koshas - Cinco envolturas energéticas que rodean el cuerpo físico, descritas en detalle en el texto védico Taittreya Upanishad.

Krishna - Maestro iluminado de la India que entregó las Verdades del Bhagavad Gita.

Kriya - Acción.

Kriya shakti - Energía de la acción. Las otras dos energías son la del deseo y la del conocimiento.

Kshana - Intervalo entre dos pensamientos.

Kuchela - Amigo de la infancia del maestro iluminado Krishna, que ejemplifica la relación de amistad entre el maestro y el discípulo.

Kulaarnava Tantra - Antiguas escrituras de las cuales se dice era autor el maestro iluminado Shiva.

Kumbh Mela - Reunión espiritual que tiene lugar una vez cada tres años en la India en uno de los cuatro lugares de Prayag, Hardwar, Ujjain y Nasik a orillas de los ríos sagrados.

Kundalini shakti - Energía potencial extraordinaria que se oculta en el interior del cuerpo humano. Si se despierta, te llevará a un plano de conciencia o existencia completamente distinto.

Kunti - En el poema épico hindú Mahabharata, la madre de los cinco hermanos Pandavas que representaban la rectitud.

Lamas - Monjes budistas.

Lila - Juegos divinos, especialmente los de Krishna.

Madhura bhava - Relación de amantes entre maestro y discípulo.

Madhyapantha - "Camino medio" prescrito por el maestro iluminado Buda. Representa el poder de "ser testigo" que le permite a uno permanecer en la moderación sin resultar empujado o atraído a extremos emocionales.

Madurai - Ciudad-templo en el sur de la India. Es un centro principal de peregrinaje a causa del templo de Minakshi y su consorte Sundareshwara, aspectos del maestro iluminado Shiva.

Maha bhava - Expresión última en la relación de maestro y discípulo que trasciende todas las demás relaciones ordinarias.

Mahabharata - El itihasa hindú o poema épico cuyos caracteres principales son los cinco príncipes Pandavas, sus cinco primos Kaurava y el maestro iluminado Krishna.

Mahakaasha - El tercer espacio del infinito más allá.

Mahamantra - Meditación sonora con el sonido "hmmmm" que energetiza el anahata chakra y se enseña como parte de los Programas para la Vida Dichosa de Nithyananda.

Yogui Maharishi Mahesh - Profesor espiritual indio del siglo XX y promotor de la marca registrada Meditación Trascendental.

Mahavakya - Grandes dichos de los Upanishads. Son cuatro: Aham Brahmasmi, Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma y Prajnanam Brahma. En conjunto, los cuatro significan "Tú eres la Divinidad".

Mahavira Vardhamana - Mahavira fue el vigésimocuarto y último tirthankara o iluminado. Estableció los principios de la religión janista, fundada en la India y practicada ahora por millones de personas de todo el mundo.

Mamakar - Ego interior que te dice constantemente que eres más pequeño de lo que piensas que eres.

Manas - Mente.

Manasa sharira - Capa mental de energía.

Manickavasagar - Uno de los 63 Nayanmars, devotos del maestro iluminado Shiva en Tamilnadu.

Manipuraka chakra - Centro de energía sutil localizado cerca de la región del ombligo y relacionado con la emoción de la preocupación.

Manomaya kosha - Tercera capa de energía mental en los cinco koshas o envolturas energéticas.

Mantra - Significa literalmente "aquello que muestra el camino". Son sílabas sagradas que tienen un efecto vibratorio positivo muy poderoso.

Mara - Demonio diabólico en la tradición budista.

Maslow - Psicólogo americano famoso por su concepto de la jerarquía de cinco capas de necesidades humanas.

Matru bhava - La relación de un niño con su madre en el contexto de la relación de maestro y discípulo.

Maya - Literalmente "Aquello que no es". El concepto de que la vida no es más que un sueño, no importa cuán real pueda parecer mientras está siendo experimentada.

Meditación Trascendental Sidhi - Poderes yóguicos que se dice ocurren durante la práctica de las técnicas avanzadas registradas en la Meditación Trascendental™.

Meditación Trascendental™ - Técnica de meditación popularizada por el Yogui Marshesh.

Minakshi - Diosa de Madurai en el sur de la India. Se dice que era una santa sobre cuyos restos inmortales fue construido el templo.

Memoria Grabada (engram)- Recuerdos que han quedado grabados y almacenados en nuestra mente inconsciente debido a los sistemas de valores, creencias y condicionamientos y que nos dirige en nuestros pensamientos y acciones.

Mirabai - Princesa de Chittor devota de Krishna. Mística poetisa y cantante maltratada por su marido debido a su devoción a Krishna.

Milarepa - Yogui tibetano y discípulo del profesor budista tibetano Marpa.

Mithyam - Impermanente, opuesto a nithyam, eterno.

Mithyananda - Alguien que representa y enseña la felicidad impermanente.

Moksha - Liberación a través de la Autorrealización.

Mrutyunjaya - Cántico para la victoria sobre la muerte.

Mudra - Formas adoptadas por las manos durante las prácticas de Yoga, especialmente la meditación, para distribuir y sellar la energía dentro del cuerpo.

Mukti - Liberación a través de la Autorrealización.

Muladhara chakra - Centro de energía sutil en la raíz de la columna vertebral relacionado con emociones de codicia y lujuria.

Muruganar - Discípulo del maestro iluminado Ramana Maharishi y poeta tamil que compuso muchos versos sobre Ramana.

Na maha - "No soy" o "Me rindo". La mayoría de los mantras rituales hindúes finalizan con esta declaración.

Nalanda - Gran centro de budista de aprendizaje en la actual Bihar, India, que comprende una universidad y una biblioteca.

Namaskar - Saludo tradicional hindú. Significa "Me inclino ante ti".

Namo - Homenaje, expresión aplicada a los maestros y deidades como en Om namo narayanaya, en referencia a Vishnu.

Namo Arihanta - Me inclino ante Arihanta, maestro y deidad jainista.

Narmada - Quinto río más largo de la India que nace en las colinas de Vindhya, en la India central, y fluye en dirección este-oeste muriendo en el Mar Arábigo.

Nataraja - Maestro iluminado Shiva en su forma danzante en el templo de Chidambaram, en el sur de la India.

Nawab - Noble del imperio mongol.

Nayanmars - 63 santos devotos tamiles del maestro iluminado Shiva cuyas biografías se cuentan en el libro Periya Puranam.

Neti - Técnica de limpieza nasal en Yoga.

Neuroplasticidad - Cambios en la estructura cerebral basada en las experiencias.

Nidra devi - Diosa del sueño.

Nilo - El río más largo del mundo, que fluye en África a través de Sudan, Egipto, etc.

Nirvana - Liberación a través de la Autorrealización.

Nirvana Shatakam - Colección de seis versos cantados por el maestro iluminado Adi Shankara a la edad de ocho años para presentarse a su maestro, Govindapada.

Nirvánico - Relativo al nirvana. La capa nirvánica es la séptima y última envoltura energética en nuestro sistema cuerpo-mente.

Nithya ananda - Dicha Eterna.

Nithya Dhyaan - Meditación desarrollada por Nithyananda como práctica diaria para sus seguidores.

Nithya mukta - Persona eternamente liberada.

Nithya Yoga - Enseñanzas yóguicas que imparten los profesores de Nithyananda, basadas en el lenguaje corporal de Paranjali.

Nithyam - Eterno.

Nithyananda spurana - Florecimiento eterno de la dicha.

Niyama - Segunda parte del Ashtanga Yoga de Patanjali concerniente a los códigos de comportamiento.

Om - Sílaba sagrada y símbolo que representa la creación en el hinduismo.

Omkaara - Sonido de Om.

P.D.Ouspensky - Filósofo y matemático ruso, estudiante del maestro iluminado George Gurdjieff.

Pancha kriyas - Las cinco actividades de un ser divino: creación, sostenimiento, rejuvenecimiento, creación de la ilusión, destrucción de la ilusión.

Pandavas - Los cinco príncipes en el poema épico hindú Mahabharata. Su padre era Pandu.

Parabrahma - Ser supremo.

Parama Shiva - Supremo.

Paramahamsa - Significa literalmente cisne supremo. Es un título conferido a los seres iluminados.

Paramahamsa Yogananda - Maestro iluminado muy conocido por su libro "Autobiografía de un Yogui". Fundó el movimiento "Self Realization Fellowship" en los Estados Unidos de América en 1920.

Paramasthiti - Estado supremo.

Patanjali - Sabio de la antigua India y autor de los Yoga Sutras, que se consideran la base fundamental del sistema del Yoga.

Periya Puranam - Clásico tamil escrito por Sekkizhar sobre las vidas de los 63 Nayanmars, los santos devotos del maestro iluminado Shiva.

Peter Drucker - Guru de la administración de empresas, considerado el padre la administración moderna.

Pindanda - Microcosmos individual opuesto a brahmanda o universo.

Pingala nadi - Pingala es uno de los tres nadis principales o canales de energía en el cuerpo. Pingala finaliza en la fosa nasal derecha, es caliente, masculino y representa el Sol.

Pitta - Uno de los tres doshas o atributos del cuerpo en Ayurveda. La energía creada por la interacción dinámica del agua y el fuego. No pueden convertirse el uno en el otro pero pueden modularse o controlarse el uno al otro y son vitalmente importantes para que ocurran los procesos vitales.

Placebo - Substancia administrada como medicina pero que no tiene ningún efecto terapéutico verificado.

Efecto placebo - Efecto de los placebos al curar las enfermedades de las personas.

Polígrafo - Maquina detectora de mentiras.

Pondicherry - Estado del sur de la India vecino de Tamilnadu.

Purnima - Día de luna llena.

Prana - Energía o fuerza vital.

Prana sharira -Segunda capa del cuerpo energético en el sistema de las siete capas.

Pranamaya kosha - Segunda envoltura de energía en el sistema de los cinco koshas.

Pranayama - Control de la respiración. Una de las ocho partes del Ashtanga Yoga de Patanjali.

Pránico - Relativo a prana o energía vital.

Prarabdha - Mentalidad y deseos que traemos a este mundo cuando nacemos.

Pratyahara - Quinta parte del Ashtanga Yoga de Patanjali referida al abandono de los estímulos sensoriales.

Puja - Culto ritual hindú de adoración.

Purashcharanam - Repetición de un mantra.

Purusha - En la filosofía de Sankya es el principio masculino de pura conciencia pasiva, opuesto al principio femenino activo, Prakriti.

Purusha Suktam - Canto védico dedicado a Purusha o lo Supremo.

Radha - Líder entre las gopis, mujeres vaqueras devotas del maestro iluminado Krishna.

Raja sannyasi - Rey entre los monjes.

Rajas - Una de las tres gunas o atributos de la naturaleza. Es el atributo de la agresión.

Rama - Príncipe del reino de Ayudhya en la épica india Ramayana.

Ramakrishna Paramahamsa - Maestro iluminado de Bengala occidental en la India. Su discípulo principal fue Swami Vivekananda.

Ramana Maharishi - Maestro iluminado que vivía en Tiruvannamalai, en el sur de la India. Ensañaba el método del Autocuestionamiento, preguntándose a uno mismo, "¿Quién soy yo?", como camino a la Autorrealización.

Ramana Purana - Historias sobre el maestro iluminado Ramana Maharishi.

Ramanuja - Fundador de Vishishtadvaita o principio de la dualidad modificada. Junto con Adi Shankara y Madhva, está considerado uno de los tres grandes profesores de filosofía hindú.

Ramayana - Itihasa o épica hindú sobre el príncipe Rama. La versión original fue escrita por el sabio poeta Valmiki.

Ras Lila - Interacción espiritual del maestro iluminado Krishna con las gopis o mujeres vaqueras devotas suyas.

Rene Descartes - Filósofo y científico francés famoso por su dicho "pienso, luego existo".

Resonancia Magnética - Equipo y técnica para la creación de imágenes corporales que proporciona un mayor contraste en los tejidos blandos que los rayos X.

Rishis - Sabios védicos.

Romeo - Protagonista masculino en la obra del poeta y dramaturgo inglés Shakespeare "Romeo y Julieta"

Rudraksh - Semilla de un árbol usada para los rituales hindúes y como adorno corporal. Conserva la energía de la meditación.

Sadashiva Brahmendra - Santo y compositor de música tamil del siglo XVIII.

Sadasoham - "Yo soy siempre Brahman. Soy siempre consciente".

Sadhana - Práctica espiritual.

Sahaja - Alegría divina espontánea.

Sahasrara chakra - Séptimo y último centro de energía situado en la coronilla. Se considera una puerta más que un centro de energía.

Sakha bhava - Modo de amistad entre maestro y discípulo como aquel entre Arjuna y Kuchela con Krishna.

Sakshi - Testigo.

Salem - Una ciudad en Tamilnadu.

Samadhi - La octava y última parte del Ashtanga Yoga, relativa a la unión de la conciencia individual con la conciencia universal. Es lo mismo que moksha, mukti, nirvana, etc.

Samhara - Disolución.

Samsara - Ciclo de nacimiento y muerte.

Samsara sagara - Océano de nacimiento y muerte.

Samsari - Aquel está inmerso en samsara o ciclo de nacimiento y muerte.

Samskara - Impresiones mnemónicas o recuerdos profundamente grabados.

Sanchita -Banco de karmas acumulados de los cuales uno escoge traer a este nacimiento sólo unos cuantos como prarabdha karma.

Sangha - Comunidad.

Sankalpa - Voto o promesa.

Sannyas - Renunciación.

Sannyasi - Aquel que ha renunciado. Monje.

Sari - Vestido de una pieza que llevan las mujeres indias.

Satan - Representación del diablo.

Saraswati - Diosa hindú del saber y la educación.

Satori - Estado elevado de conciencia.

Satsangs - Reuniones para rezar o meditar con un propósito espiritual.

Sattva - Uno de los tres gunas o atributos de la naturaleza, aquel de la acción pasiva. Es el espíritu individual, aquello que es imperecedero cuando el cuerpo y la mente perecen.

Autorrealización - Conciencia de que uno es la Energía Cósmica.

Shaastra - Sagradas escrituras.

Shaastrashastras - Sagradas escrituras consideradas como herramientas.

Shakti - Energía. Principio supremo femenino. Madre Cósmica.

Shakti Dharana - Meditación enseñada por Nithyananda a todos los Sanadores Espirituales Nithya.

Shanmukhi Mudra - Un mudra en el que ojos, oídos, nariz y boca se cubren durante la meditación.

Shastra - Arma.

Shirdi Sai Baba - Maestro iluminado adorado tanto por los hindúes como por los musulmanes. Vivió en Shirdi, cerca de Nasik, en India.

Shiva - Maestro iluminado de la India. La palabra shiva significa literalmente "auspicioso sin causa alguna"

Shiva lingas - Representación del maestro iluminado Shiva como símbolo de rejuvenecimiento, combinando los principios masculino y femenino.

Shiva Sutras - Colección de enseñanzas de Shiva en forma epigramática que contienen diferentes técnicas. Incluye el Vignana Bhairava Tantra, el Guru Gita, el Tiru Mandiram, etc.

Shiva Tandava - Danza cósmica de Shiva como Nataraja que puede ser vista en Chidambaram.

Shraddha Saburi - Compromiso y perseverancia sinceros. La esencia de las enseñanzas de Shirdi Sai Baba.

Siddha - Aquel que practica técnicas espirituales.

Siddhis - Poderes yóguicos que surgen durante el viaje espiritual.

Sister Nivedita - Discípula anglo-irlandesa de Swami Vivekananda.

Sócrates - Filósofo griego contemporáneo de Platón.

Soham - Idéntico a Hamsa.

Sufí - Dimensión mística del Islam.

Sufis - Seguidores del sufismo, la dimensión mística del Islam.

Sufismo - Dimensión mística del Islam.

Surya Namaskar - Una de las técnicas de Nithya Yoga, enseñadas por los profesores autorizados por Nithyananda.

Sushumna naadi - Sushumna es uno de los tres nadis principales o canales de energía en el cuerpo. Asciende desde el muladhara, el centro de energía ráiz. Sushumna es el canal central de energía kundalini y finaliza en el sahasrara, el centro de la coronilla.

Sushupti - Sueño profundo.

Sutra - Técnicas espirituales expresadas de forma epigramática.

Svadharma - El camino adecuado a cada uno.

Swadhishthana chakra - Centro de energía del bazo, localizado entre la base de la columna y el ombligo. Queda bloqueado por el miedo.

Swami - Término honorífico usado para referirse a un sannyasi o monje.

Swami Sri Yukteshwar Giri - Maestro del maestro iluminado Paramahamsa Yogananda.

Swapna - Sueño.

Taittreya Upanishad - Uno de los principales Upanishads o sagradas escrituras, que explica los conceptos de los cinco elementos y los cinco koshas o envolturas energéticas.

Takshila - Centro de aprendizaje mencionado en las épicas hindúes Ramayana y Mahabharata. Ahora es un lugar en el noreste de Pakistán considerado patrimonio de la humanidad por las naciones unidas (ONU).

Tamas - Uno de los tres gunas o atributos de la naturaleza, aquel de la inactividad.

Arte pictórico de Tanjore - Pinturas devocionales del sur de la India que usan piedras semipreciosas y oro como adornos.

Tantra - Técnica. Forma de enseñanza espiritual que antecede a los Vedas. Traición ancestral védica para conseguir la iluminación a través de técnicas o prácticas, meditaciones y rituales de culto.

Tapas - Penitencia espiritual.

Tat tvam asi - Uno de las grandes Verdades. Significa "Eso eres Tú".

Tathata - Tal y como es.

Thanjavur - Ciudad del sur de la India famosa por su enorme templo y su legado docente y cultural.

Pratyakatma chaitanya jagrat - Despertar de la Conciencia y el Ser interior.

Tirupati - Templo famoso dedicado a Vishnu como Venkateshwara o Babaji en Andhra Pradesh, en el sur de la India.

Tiruvannamalai - Ciudad-templo donde Nithyananda nació y creció.

Trastorno de Ansiedad Generalizada - Condición psicológica de constante preocupación que conduce al estrés y la fatiga.

Turiya - Cuarto estado de conciencia en el que no hay pensamientos sino sólo conciencia.

Tyagaraja - Compositor de música carnática del sur de la India del siglo XVIII.

Upanishad - Sagradas escrituras que forman la esencia de los ancestrales textos de los Vedas. Significa literalmente "sentarse con el maestro". Hay once Unpanishads verdaderos, que han sido comentados por el maestro iluminado Adi Shankara.

Vaastu Shastra - Ciencia védica del espacio que trata de cómo interactuamos con el espacio que nos rodea.

Vajrasana - Una asana o postura de Yoga que consiste en sentarse con las rodillas dobladas y con los pies plegados debajo, descansando el peso del cuerpo sobre los talones.

Vak - Energía tras el habla.

Vakya - Declaración, afirmación.

Vali - Rey mono asesinado por el príncipe Rama en la épica hindú Ramayana.

Vanaprastha sannyas- La tercera fase de la vida de acuerdo a la tradición védica, en la que la mujer y el marido dedican el resto de su vida marital a actividades espirituales en busca de la Verdad Última.

Vasana - Mentalidad.

Vasudeva Kutumbaha - Afirmación de Krishna que significa "El mundo es mi familia"

Vatha - Uno de los tres doshas o atributos del cuerpo en el Ayurveda. Es una energía conceptualmente compuesta de los elementos éter y aire. Las proporciones de éter y aire determinan cuán activo es vatha.

Vatsalya bhava - Relación entre maestro y discípulo en la que el discípulo ve al maestro como un niño, como la madre Yashoda y el pequeño Krishna.

Vedas - Textos sagrados ancestrales que explican las Verdades espirituales profundas. Hay cuatro Vedas principales: Rigveda, Yajurveda, Samaveda y Atharvaveda. Estos textos explican la ejecución de sacrificios y consisten en historias y cánticos. Los Vedas se consideran revelaciones de las Verdades experimentadas por los místicos y los videntes.

Védico - Relativo a los Vedas o sagradas escrituras.

Vira - Coraje, valentía.

Vijnanamaya kosha - Capa de la visualización. Es el cuarto kosha o envoltura energética.

Vipassana - Enseñanza del maestro iluminado Buda, consistente en mirar hacia adentro observando la respiración.

Vishnu - El Preservador en la Trinidad de dioses hindúes.

Vishuddhi chakra - Chakra o centro de energía sutil en la región de la garganta. Queda bloqueado por la acción de compararnos nosotros mismos con los demás.

Vivekachudamani - Obra filosófica del maestro iluminado Adi Shankara.

Vivekananda - Principal discípulo de Ramakrishna Paramahamsa y fundador de la Orden Ramakrishna. Místico oriental del siglo XIX considerado una figura clave en la difusión de la conciencia del hinduismo y el Yoga en Europa y América.

Warren Bennis - Asesor de administración y liderazgo.

Yaksha - Semidiós que, según la mitología hindú, guarda las riquezas.

Yama - Dios hindú de la muerte y la justicia.

Yama - La primera parte del Ashtanga Yoga que comprende la observación de los cinco principios: satya (verdad), ahimsa (no violencia), asteya (no robar), aparigraha (mínimas posesiones) y brahmacharya (celibato).

Yamuna - Río sagrado indio asociado con el maestro iluminado Krishna.

Yantra - Dispositivo, normalmente un plato de metal energetizado, que se usa en prácticas espirituales.

Yashoda - Madre adoptiva del maestro iluminado Krishna.

Yoga - Significa literalmente “uniendo”, en relación con el sistema cuerpo-mente-espíritu.

Yoga Sutras - El libro sobre Yoga cuyo autor es el maestro iluminado Patanjali.

Yogaha chitta vritti nirodhaha - Segundo verso de los Yoga Sutras: "Yoga es la cesación de la mente".

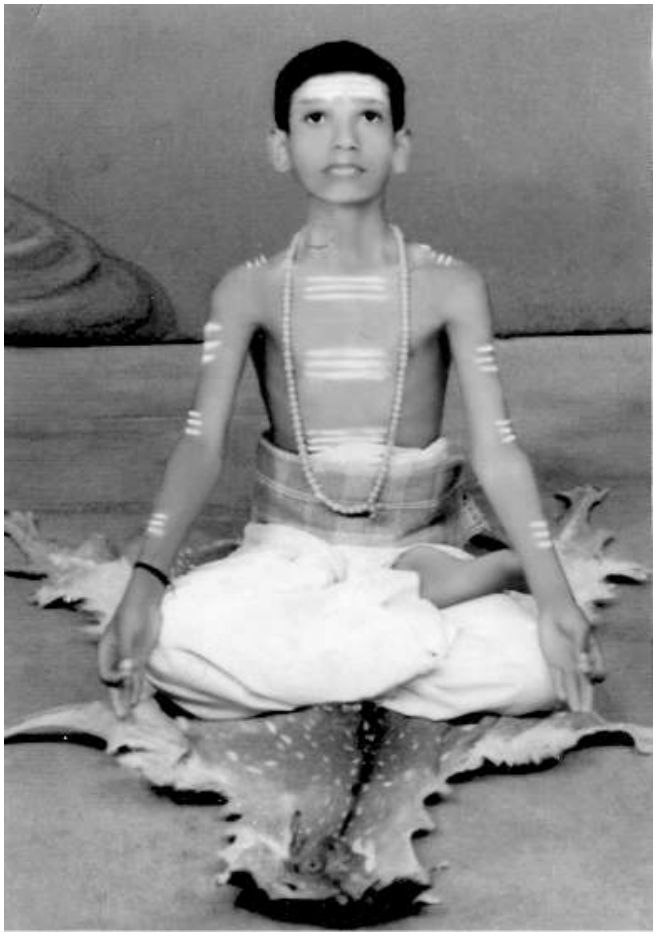
Yudhishtra - El mayor de los cinco príncipes de la familia Pandava en la épica india Mahabharata.

Yukti - Claridad para saber qué se necesita cambiar y qué necesita ser aceptado.

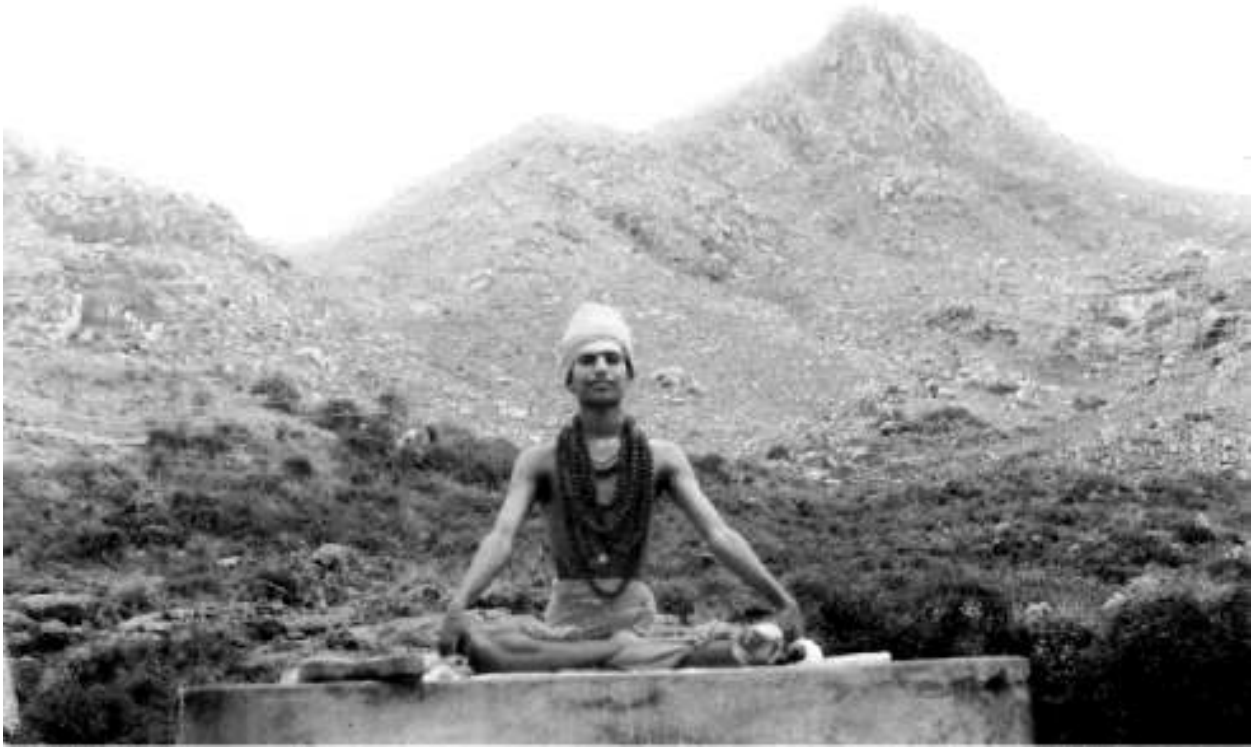
Zazen - Sentarse en meditación Zen.

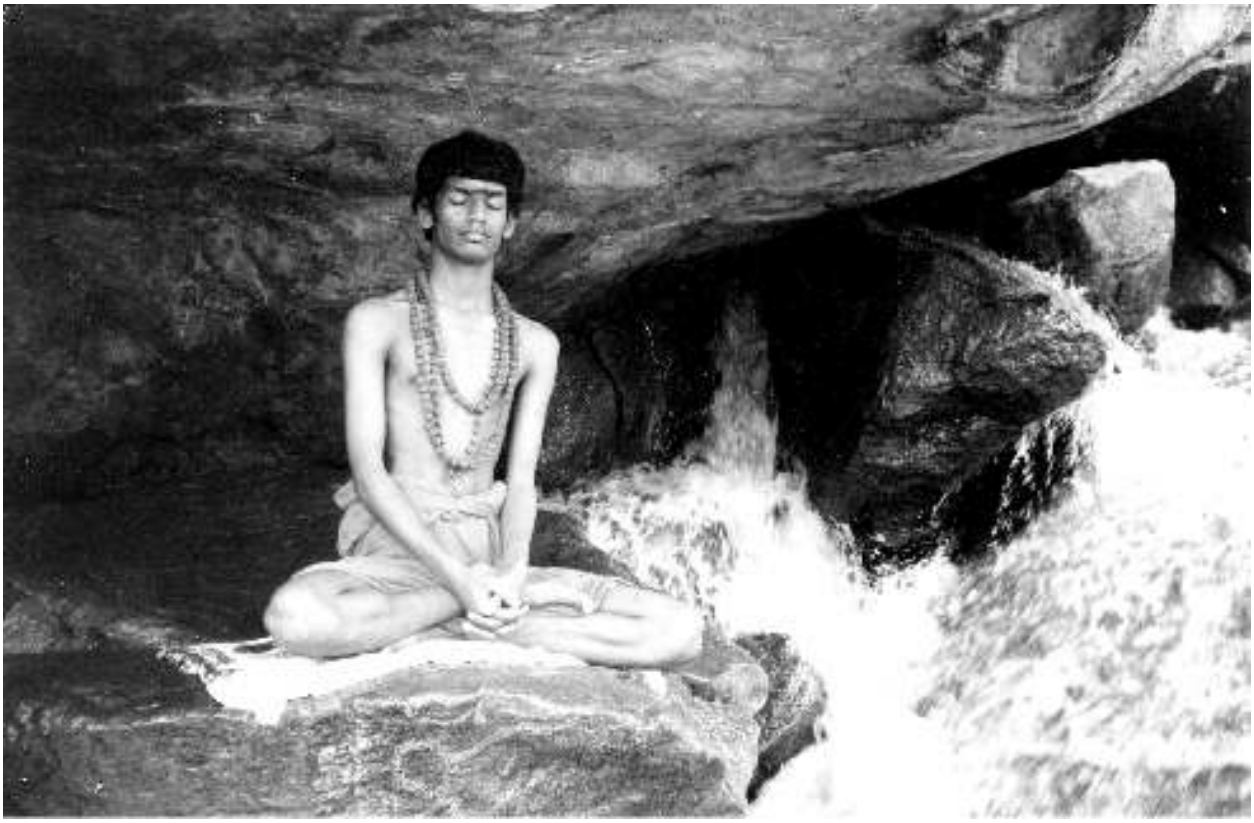
Zen - Práctica budista japonesa. Derivado de dhyana, meditación.

Zen koans - Acertijos ofrecidos como técnicas en Zen para ayudar en la Autorrealización.

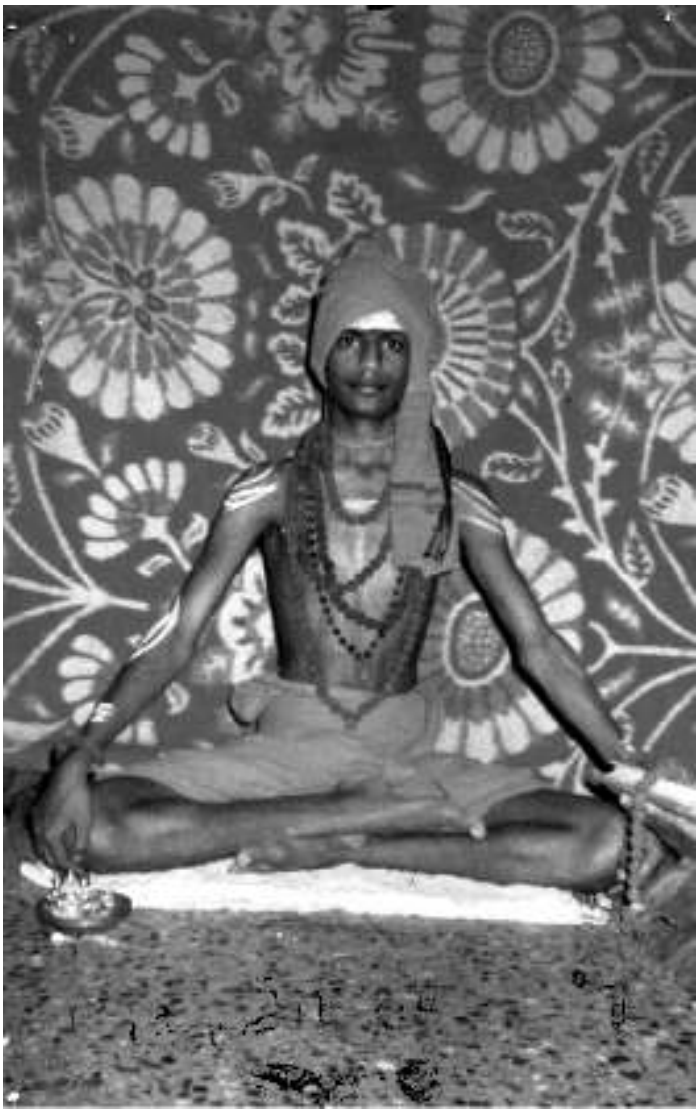


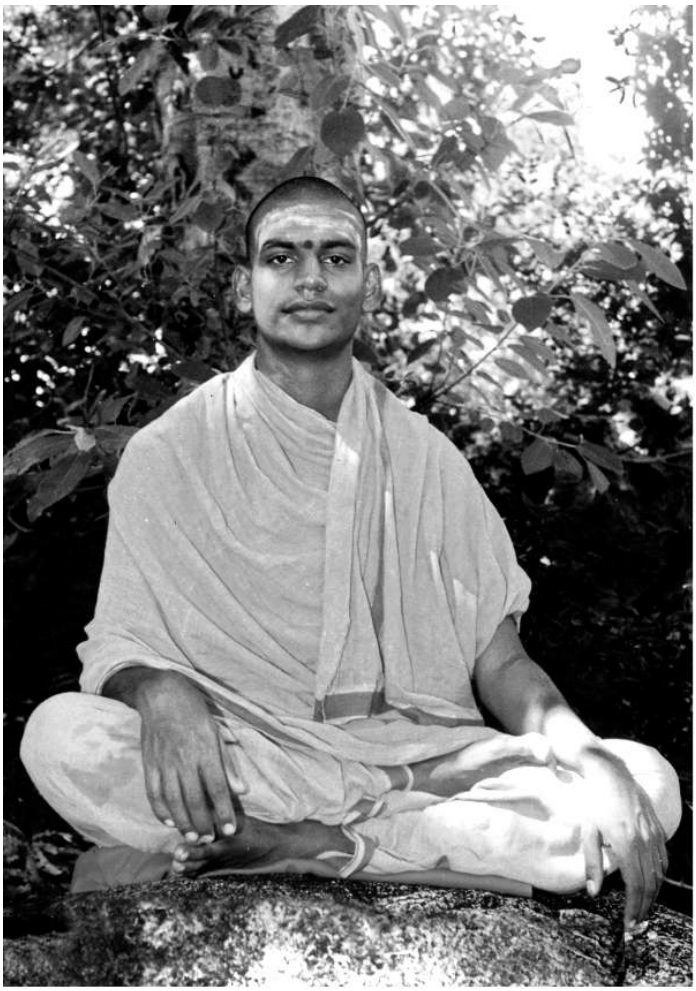
Nithyananda fue intenso en su búsqueda espiritual ya desde muy temprana edad. Siendo aún un joven muchacho, realizaba diversas prácticas espirituales en el campo de energía de Arunachala.





Nithyananda, un joven e intenso buscador.





Welcomes You

Dando un discurso a la Asociación de Administración de Madras, Chennai, India sobre "Administración Iluminada – El camino de Lord Krishna".

Nithyananda lleva a cabo personalmente cursos de meditación de nivel básico a avanzado a los que asisten miles de personas de todo el mundo.

Nithyananda ha lanzado muchos mensajes innovadores que dan solución a las cuestiones a las que se enfrenta el mundo corporativo. Estos programas corporativos se han llevado a cabo en organizaciones como Microsoft, AT&T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, etc.

Nithyananda dirigiendo personalmente un curso de meditación. Los profesores autorizados también llevan a cabo cursos de yoga y meditación que han transformado hasta la fecha a más de 2 millones de personas, incluyendo a niños, jóvenes, población rural, presidiarios, etc.

Nithyanandam, un programa avanzado de meditación en el ashram de Bidadi en la India, en diciembre de 2005.

Programa de Meditación para la Vida Dichosa, Nivel 2, al que asisten miles de estudiantes en un colegio del sur de la India.

Curso en Kalpataru, Malasia, 20 de noviembre de 2008.

Dirigiéndose a un satsang en Tiruvannamalai, India, el 21 de diciembre de 2008. Los satsangs son reuniones dichosas de personas para ayudarlas a crecer en el sendero espiritual.

Nithya Dhyaan, un programa de meditación de 3 días en Bengalore, India, del 20 al 22 de diciembre de 2007. Nithya Dhyann o Meditación para la Vida Dichosa es una técnica de meditación potente y universal que trabaja sobre el cuerpo-mente-espíritu conduciéndole a uno directamente a la experiencia de estar viviendo la iluminación.

El primer curso de Despertar Interior, un programa de 21 días que da las claves para vivir la iluminación, tuvo lugar en el ashram de Bidadi del 1 al 21 de diciembre de 2008.

Primera charla introductoria sobre Nithya Yoga, pronunciada ante la comunidad de yoga de Los Ángeles, E.E.U.U. en septiembre de 2006.

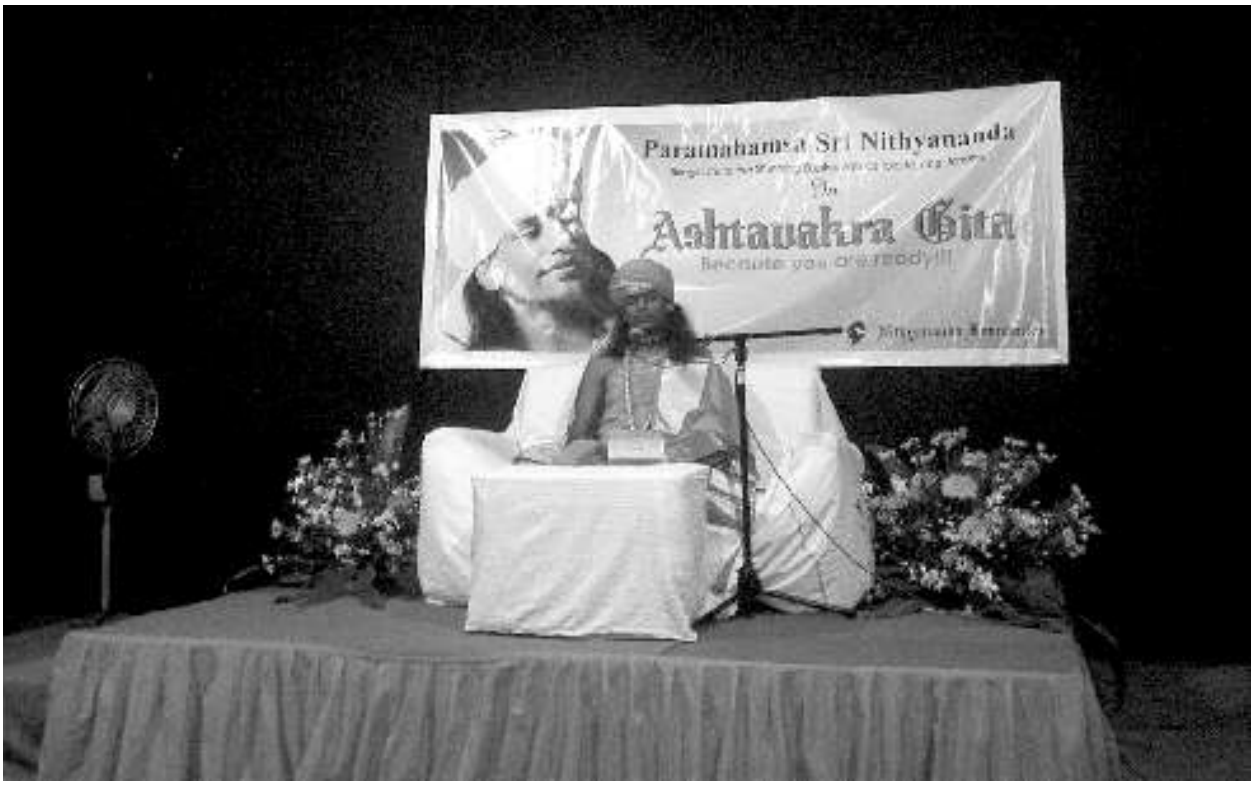
Nithya Yoga es el Yoga original de Patanjali, reformulado para el hombre moderno. No se trata sólo de yoga como ejercicio físico, sino de una ciencia profunda que prepara el cuerpo-mente para mantener la experiencia de estar viviendo la iluminación.

Programa de formación de profesores en Buckhorn, E.E.U.U. Nithyananda forma y autoriza personalmente a los profesores que dirigen los cursos de yoga y meditación por todo el mundo.

Nithyananda dirige potentes programas de meditación que proporcionan la comprensión, tanto intelectual como experiencial, de las Verdades últimas.

Pronunciando discursos sobre el Bhagavad Gita en el Templo Hindú de Malibu en Los Ángeles, E.E.U.U., entre los días 4 al 21 de septiembre de 2005.

Nithyananda pronunció discursos sobre los Sutras de Shiva en varios lugares de todo el mundo en 2007 y en el ashram de Bidadi en la India en marzo de 2008. Nithyananda ha pronunciado discursos sobre gran variedad de temas, desde soluciones para la vida hasta la esencia de las escrituras. Sus discursos incluyen hasta la fecha el Bhagavad Gita, los Sutras de Shiva, los Sutras Jainas, el Ashtavakra Gita, así como las verdades más profundas de las épicas Ramayana y Mahabharata.



Pronunciando discursos sobre el Ashtavakra Gita en Bangalore, India, en noviembre de 2005.

Pronunciando discursos sobre los Jain Sutras en el Templo y Centro Cultural Jainista en el Parque Beuna, California, E.E.U.U., el 6 y 7 de marzo de 2007.

Pronunciando discursos sobre los Shiva Sutras en el ashram de Bidadi en la India, en marzo de 2008.

Desarrollo de una sesión del programa Dhyana Spurana.

Nithyananda dirige diferentes programas de meditación especializados y avanzados para los buscadores de todo el mundo. Estos programas ofrecen no sólo comprensión intelectual sino también experiencial.

Participando en la feria del libro de Chennai, India, en enero de 2008. Nithyananda Editores ha publicado más de 200 libros en 30 idiomas que contienen las verdades intemporales y los mensajes universales que pronuncia Nithyananda.

La Galería Nithyananda es la tienda (también disponible online y en furgonetas ambulantes) que distribuye los

productos la Misión Nithyananda: discursos en forma de libro y DVD (más de 4700 horas de discursos transcritos, editados y publicados en la organización y distribuidos a las tiendas), complementos y productos ayurvédicos y herbales.

Campamento médico semanal gratuito, Bidadi, India.

La Misión Nithyananda lleva a cabo diferentes actividades y servicios para el bienestar de la gente, como cursos de meditación en colegios, aldeas y prisiones, campamentos de salud y concienciación, campamentos médicos generales y especializados, farmacias propias y ambulantes, campamentos de donación de alimentos, etc. Feria de la Salud, Ohio, 2007.

Desarrollo de una clase de L.B.T., en el ashram de Bidadi, India. La Tecnología para la Vida Dichosa (LBT – Life Bliss Technology) es un programa residencial gratuito para jóvenes de dos años de duración único en su campo que enseña Ingeniería para la Vida y la ciencia de la iluminación, y les ayuda a convertirse en individuos responsables y satisfechos.

Cursos de meditación en prisiones.

Potentes discursos gratuitos online, vistos por 8000 personas al día desde 120 países. Más de 20 millones de visitas en www.youtube.com/LifeBlissFoundation han hecho que Nithyananda sea el líder espiritual más visto.

"I am not here to say 'Ahaan Brahmasmi' (I Am God). I am here to say 'Tatvamasi' (You Are God) "
Nithyananda Dhyanapeetam
Vedic Temple
Life Bliss Foundation
Nithya Yoga
Life Bliss Meditation
Life Bliss Galeria
International Vedic Hindu University
Nithyananda Sacred Arts
Sri Anandeshwara Temple, Bidadi
Nithyananda Dhyanapeetam, Hyderabad
Nithyananda
Nithyananda Dhyanapeetam is a worldwide movement for meditation and healing. The foundation has its spiritual headquarters in Bengaluru (Bangalore), India. The advent of Paramahamsa Nithyananda on planet earth is to create a new cycle of individual consciousness causing Collective Consciousness to enter into the Super Conscious zone. To achieve this, Nithyananda vision aims to initiate 100 million people into the unique meditation Nithya Dhyan and one hundred thousand people to living enlightenment.
Click here for Programs in India
- Last Updated 03rd February 2009
NithyBLOGSPOT
News/Updates
-Life Solutions
-Meditation
-Enlightenment
Inner Awakening
June 7 to July 07, 2009
Basic health care
DONATE
Help us serve more and more people
VOLUNTEER
LIVING BEYOND YOUR SELF

Promoviendo una Madre Tierra verde.

La ancestral, sagrada y curativa higuera de Bengala en Bidadi, cuartel espiritual de la Misión, representa la energía iluminativa y es un punto focal de energía mística en el ashram de Bidadi.

Alojamiento para los participantes de los cursos de meditación en el ashram de Bidadi, India. A los participantes de los diferentes programas de meditación residenciales se les ofrece un confortable alojamiento en el campo de energía del ashram. El alojamiento en dormitorios también está disponible para los participantes de los programas y para aquellos que desean quedarse en este campo de energía curativa.

Templo Védico de Ohio. Más de 1200 voluntarios a tiempo completo organizan los diferentes ashrams, templos Védicos y actividades de la misión por todo el mundo.

Templo Védico de Montclair, E.E.U.U.

Ahsram de Hyderabad, India. La misión de Nithyananda incluye numerosos ashrams y cientos de centros en todo el mundo que están 100% basados en el voluntariado y sirven a la sociedad ofreciendo cursos de meditación y servicios sociales en campos como la salud y la educación.

La Misión Nithyananda en St. Louis, EE.UU.

Se realizan clases de Nithya Yoga en más de 10 países hasta la fecha en diferentes lugares como estudios de yoga, colegios, librerías, prisiones, etc.

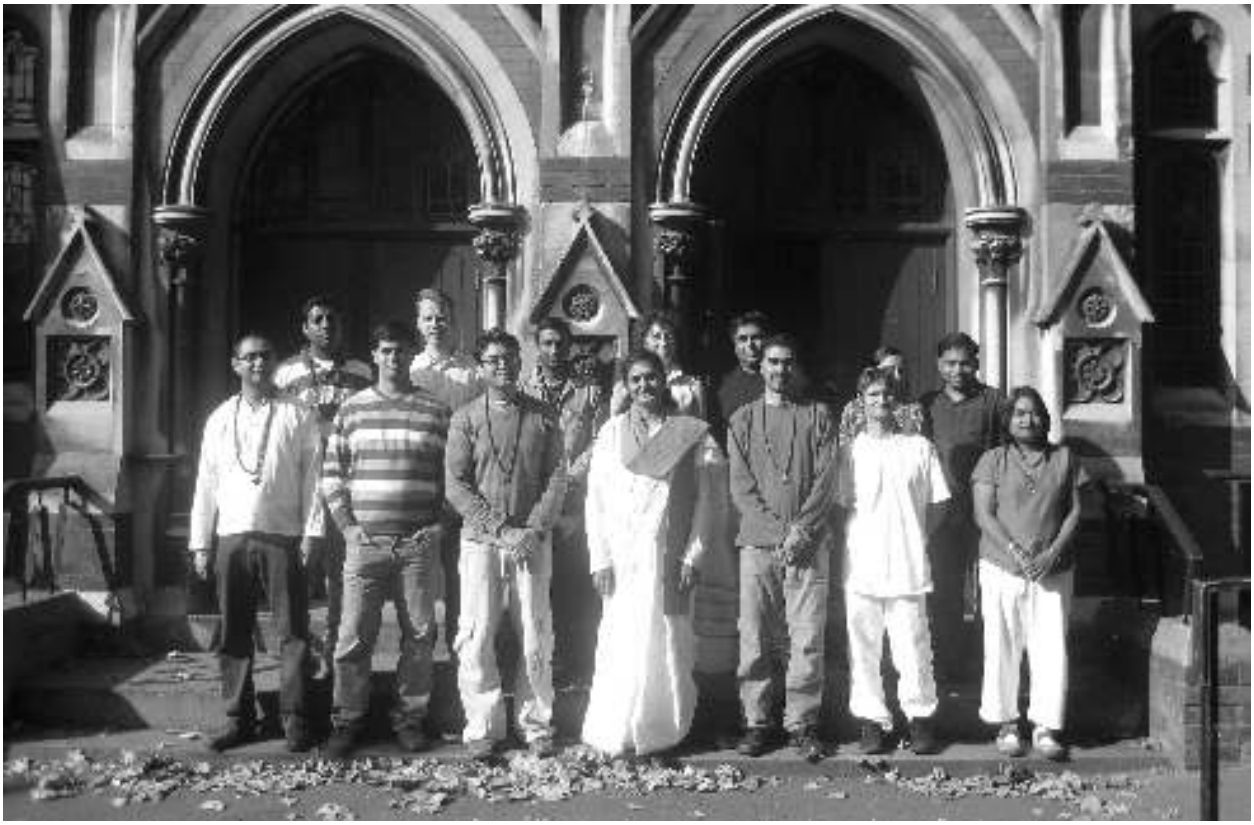
Servicio de alimentación gratuito. Los Templos de Alimento Nithyananda por todo el mundo sirven una media estimada de 20.000 raciones al día.

Utensilios comunes para orfanatos.

Más de 100 actividades y servicios han sido realizados por la Fundación Nithyananda para la Juventud, incluyendo la distribución de pan en hospitales, la donación de bicicletas, libros escolares, mochilas y calzado, así como becas para estudiantes, clases de meditación, distribución de arroz y comida, donación de vallas de seguridad para las carreteras, campamentos de donación de sangre, donación de miembros artificiales, oraciones y cultos devocionales para la prosperidad, donación de artículos de uso doméstico para orfanatos, orientación gratuita, donación de árboles jóvenes para promover la reforestación y apoyo a los hogares de la tercera edad.

Bicicletas gratuitas para los estudiantes rurales.

Reuniones dichosas (satsangs) de la familia Nithyananda en Brasil. Aproximadamente 5000 satsangs se han realizado alrededor de 50 países. Los satsangs incluyen servicios de Sanación Espiritual Nithya gratuitos, discursos, meditaciones en grupo y orientación.



Grupo de Meditación Dichosa en Londres.

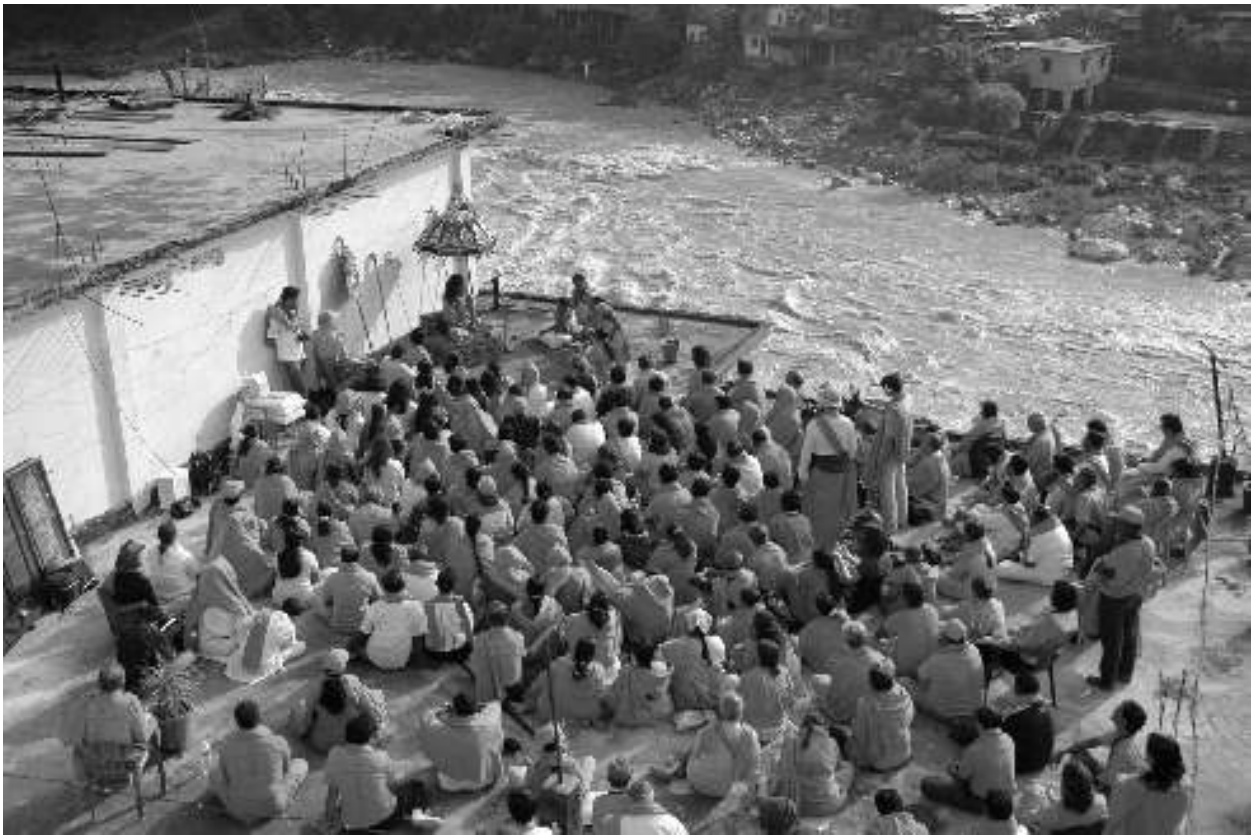
Programa de Meditación para la Vida Dichosa, Nivel 3, en Guadalupe, dirigido por un swami veterano de la orden Nithyananda. Más de 300 profesores autorizados de meditación y yoga realizan cursos básicos y avanzados de meditación y yoga por todo el mundo.

Programa para la Vida Dichosa, Nivel 1, Nueva Zelanda.

Programa para la Vida Dichosa, Nivel 1, Dubai.

Nithyananda habla en diferentes foros para crear la conciencia, y difundir el mensaje, de la paz mundial y la armonía religiosa.

Segundo Kumbh Mela organizada en Los Ángeles el 9 de septiembre de 2007. Los centros de la Misión Nithyananda participan en una reunión espiritual única, Kumbh Mela, realizada en la actualidad en varias localidades de la India y los E.E.U.U. para elevar la positividad colectiva del planeta Tierra.



Yatra anual a los Himalayas. Nithyananda guía a la gente en los yatras, viajes espirituales a campos de energía como los Himalayas, Benarés, Angkor Wat, y otros.

Yatra a Benarés en junio de 2008.

Darshan curativo gratuito en Bidadi, India, los días 1 al 31 de marzo de 2008. La Sanación Espiritual Nithya es una ciencia de curación única a través de la energía cósmica. Nithyananda sana personalmente a las personas y ha iniciado a más de 5000 Sanadores Espirituales Nithya que proporcionan un servicio de curación gratuita a un número estimado de 20.000 personas al día en todo el mundo.

Dirigiéndose a un encuentro de sanadores en el ashram de Bidadi, India. Nithyananda se reúne regularmente con diferentes grupos de personas – voluntarios, sanadores autorizados, profesores y devotos en masa.

Miles de personas en el Programa para la Vida Dichosa, Nivel 2, en un colegio de ingeniería en la India.

Curso de meditación en masa en Pondicherry, India. Los programas de meditación han sido llevados a cabo en cerca de 30 países por 300 profesores autorizados.

Sentado con un grupo de ashramitas en frente del “Templo de la Risa” en el ashram de Bidadi, India, en 2006. Es el preciado don de upanishad - sentarse con el maestro - que puede llevarle a uno directamente a vivir la iluminación.

Estudiantes de gurukul recibiendo clases. El Gurukul Nithyananda revive la exclusiva tradición Védica de la educación gurukul. Es una aproximación científica moderna a la educación, combinada con el sistema Védico de aprendizaje, protegiendo y desarrollando la inteligencia innata del niño que florece así sin represión, miedo o presión por parte de otros, hasta convertirse en un individuo seguro de sí, responsable y satisfecho.

Cursos de meditación en escuelas y para la juventud. Miles de estudiantes se han beneficiado de los programas de meditación, yoga y memoria especialmente diseñados para ellos.

VIVIR LA ILUMINACIÓN

(La Verdad por Paramahamsa Nithyananda)

"Este libro contiene la esencia de todo lo que he dicho, lo que estoy diciendo, lo que diré, y lo que quisiera decir pero que no se puede decir…"

"Hay un potencial extraordinario escondido dentro de cada ser humano. Si se despierta, lo llevará a un plan de consciencia mucho más elevado – más allá de las limitaciones del cuerpo-mente. Experimenta esta super-consciencia, realiza tu máximo potencial. Este es el único propósito de la vida humana – gozar del máximo lujo de vivir la iluminación."

-Paramahamsa Nithyananda – EL maestro iluminado del siglo 21.