

LIBROS DE LA UNIDAD

INDICE

-	Libro del Amor.....pág	3
-	Libro de la Ignorancia.....pág	14
-	Libro de la Dualidad.....pág	24
-	Diálogos.....pág	40
-	Libro de las Revelaciones.....pág	80
-	Libro de la Luz.....pág	106
-	Libro de la Unidad.....pág	120
-	Libro del Ser.....pág	132
-	Libro de la Armonía.....pág	146
-	Libro de la Voluntad.....pág	162
-	Libro del Hombre.....pág	168
-	Libro de los libros.....pág	179

LIBRO DEL AMOR

LIBRO DEL AMOR

El que os habla, os pide por favor un momento de atención, concedédselo aunque sólo sea porque sus intenciones son buenas.

Todo aquello de lo que os voy a hablar, ha sido dicho ya muchas veces, esta es sólo una nueva manera de decirlo.

¿Qué es lo que de verdad importa en esta vida?.

De nada le sirve a un hombre una montaña de dinero, si este hombre se siente desgraciado.

De nada le sirve a un hombre ser conocido en el mundo entero si este hombre padece una enfermedad dolorosa.

De nada le sirve a un hombre disponer de mil mujeres (o a una mujer de mil hombres) si no es feliz.

De nada le sirve a un hombre tener poder sobre los demás si los demás le odian.

Ser feliz, tener el corazón en paz, tener salud, que nuestros seres queridos sean también felices, estas son cosas importantes.

Se equivoca el que piensa que la riqueza hace la felicidad, la riqueza no es que sea mala, pero no tiene nada que ver con la felicidad.

Cierto es que el hambre y la escasez producen sufrimiento, pero la riqueza puede convertirnos en personas malvadas y egoístas sin ni siquiera darnos cuenta.

Si un hombre rico, consigue su riqueza mediante malas acciones, y se dedica solamente a acumularla, esto no es nada bueno para él ni para nadie. Si un hombre rico, consigue su riqueza de forma honrada, y la mantiene en movimiento de forma que beneficie a los demás, esta riqueza será una bendición para él.

Tampoco la fama es una cosa necesaria para que una persona sea feliz. Una persona famosa puede ser muy desgraciada, y una persona desconocida puede ser muy feliz. La fama nos puede llevar a convertirnos en personas soberbias y ganarnos la enemistad de los que nos rodean, o bien nos puede servir para hacer felices a los demás y ayudarles con muy poco esfuerzo. Como casi todas las cosas, la fama no es buena ni mala, depende de como la utilicemos.

Tener poder tampoco es necesario para ser feliz. Una persona con mucho poder puede ser desgraciada, y una persona sin poder puede ser muy feliz. El poder, es responsabilidad. La sociedad necesita del que manda igual que necesita del que obedece. El dirigente, el jefe, la persona con poder, debe darse cuenta de que las personas a las que manda dependen de él, debe darse cuenta de que su deber es utilizar el poder de forma que a todos beneficie. Si una persona utiliza el poder de forma egoísta e irresponsable, no conseguirá más que perder el respeto de los demás, y ensuciar su conciencia.

Si un dirigente comprende que los demás no están para servirle si no que él está para servir a los demás, la gente le querrá y le respetará. Si un empresario comprende que su objetivo no debe ser sólo su propia prosperidad, si no también generar prosperidad y trabajo en la sociedad en la que vive, este empresario será beneficioso para su sociedad, y este beneficio redundará en su propio beneficio.

Abusar del poder, utilizarlo para el propio provecho sin tener en cuenta el de los demás, caer en el sadismo... estas cosas no pueden traer nada bueno a la persona que las haga.

Cumplir con el deber y la responsabilidad que el poder conlleva, nos permite acostarnos por la noche con la conciencia tranquila y en paz con los demás, esto sí es causa de felicidad.

Algunas personas convierten el placer en el objetivo de sus vidas, este camino no lleva a la felicidad, lleva al placer, y en la misma medida al dolor, es como si no llevara a ninguna parte.

El ser humano tiene una serie de necesidades, igual que los animales, cuando tiene hambre, come, cuando tiene sed,

bebe, son los ciclos de la naturaleza, no hay nada de malo en ello.

Placer y dolor forman estos ciclos, el hambre nos molesta, comer nos gusta... Si el placer es algo natural, el dolor también lo es.

Si no cubrimos nuestras necesidades, estamos forzando nuestra naturaleza. Esto no es saludable.

Si caemos en el exceso, grandes serán nuestros placeres pero grande será también nuestro dolor. Esto tampoco es saludable.

Si cubrimos nuestras necesidades sin caer en el exceso, viviremos con salud y tranquilidad.

He hablado de aquello que no es causa de felicidad, ahora voy a hablar de aquello que sí es causa de felicidad.

El amor

El hombre se equivoca si piensa que está sólo, todos estamos unidos, dependemos unos de otros, y lo que hacemos afecta a los demás igual que lo que hacen los demás nos afecta a nosotros.

Una persona no puede ser feliz si todo el mundo le odia, una persona sufre cuando sufren sus seres queridos, se alegra cuando sus seres queridos dejan de sufrir.

Para poder ser felices, debemos relacionarnos de buena manera con nuestros semejantes, ayudarles cuando lo necesiten y dejar que nos ayuden cuando lo necesitemos.

El que odia a sus semejantes recibe odio de sus semejantes, el que ama recibe amor.

El deber

El deber de un padre, es criar y educar a sus hijos.

El deber de un panadero, es hacer el pan.

El deber de un maestro, es enseñar a sus alumnos.

Cuando el padre ha criado y educado a sus hijos, se siente satisfecho.

Cuando el panadero ha hecho el pan del día, duerme tranquilo.

Cuando un maestro está enseñando lo mejor que puede a sus alumnos, está en paz con su conciencia.

Cada persona tiene un deber que cumplir, ninguno es más importante que otro.

El deber de una persona no puede ser acumular riquezas, no puede ser pintar hermosos cuadros que nadie va a ver, el deber de una persona siempre es ser útil a los demás de una u otra forma.

Si no cumples con tu deber, vivirás inquieto.

Cumple con tu deber y podrás descansar tranquilo.

El propio camino

No hay mejor camino, que el propio.

El que nació para malabarista, no será feliz siendo un abogado de prestigio.

El que nació para arquitecto, se sentirá frustrado siendo jardinero.

El propio camino es al mismo tiempo lo que queremos hacer, y lo que debemos hacer, pues recorriéndolo es como más útiles y más felices podemos ser.

El camino medio

Los extremos en general, no son buenos; el que come poco, siente hambre, el que come demasiado, se indigesta.

Esto es así para el comer, para el beber, para el dormir, para el trabajo, para la fiesta, para el placer, y casi todas las actividades de la vida. Trata de buscar un punto medio, para que tu vida sea tranquila y saludable.

La conciencia tranquila

Trata de ser justo, de cumplir con tu deber y de no causar mal a nadie, así podrás vivir con la conciencia tranquila.

El hombre sabe lo que está bien y lo que está mal, lo siente dentro de sí; si ha hecho algo malo, se siente culpable, si ha hecho algo bueno se siente contento. Si te tienes que convencer a ti mismo de que lo que has hecho está bien, seguramente no tengas la conciencia tranquila. El que cree disfrutar haciendo el mal, seguramente no se ha dado cuenta todavía de que esa es la causa de sus sufrimientos.

Vivir con la conciencia tranquila es una gran bendición.

El propósito de la enmienda

Los seres humanos no somos perfectos, muchas veces cometemos errores, y estos errores a veces hacen sufrir a los demás; De nada vale lamentarse por ello, si has cometido un error, si has hecho sufrir a alguien y te arrepientes, pide perdón aunque sea en tus pensamientos, y hazte a ti mismo la firme promesa de no volver a cometer ese error. Esta es la única manera de volver a sentirnos en paz.

El perdón

El perdón es una fuerza que permite evolucionar a nuestra alma, muchos de nosotros, sin siquiera saberlo, arrastramos el peso de las ofensas que hemos hecho y que hemos recibido. Sólo el perdón es capaz de quitarnos ese peso de encima, grande es la fuerza del perdón.

La religión

Hay muchas religiones, y sin embargo todas son la misma, todas se refieren al mismo Dios, aunque le den nombres distintos.

La religión es un impulso innato en el hombre, una necesidad.

Al igual que el hombre, siente sed y bebe, también siente necesidad de tener una religión, y la Verdad que la religión enseña, es como el agua para nuestra alma.

A veces, dejamos nuestra religión de lado, y sólo nos acordamos de ella en los momentos de sufrimiento, parece una cosa un poco inútil, pero creedme si os digo que es una de las cosas más importantes.

No importa si eres de una religión u otra, o si tienes tus propias ideas religiosas, pero no dejes la religión de lado, pues la religión no sólo nos es útil en esta vida, si no también en la que viene después.

La oración

Poco cuesta manifestar nuestras buenas intenciones por medio de la oración, y podemos hacer mucho bien con ello; Rezar no es inútil, la oración funciona.

La tolerancia

El que desprecia a los demás se desprecia a sí mismo.

Despreciar a una persona por ser de otra raza, sexo, religión, ideología, nacionalidad, orientación sexual, clase social... es hacer daño a una persona que no nos ha hecho nada. Nadie es mejor ni peor persona por cosas como esas. ¿Qué ganamos si pensamos así?, lo único que ganamos es el odio y el rencor de nuestros semejantes.

Aprender

El agricultor aprende de la tierra, el universitario aprende de los libros.

Todos los seres estamos continuamente aprendiendo, desde que nacemos hasta que morimos; La religión, la ciencia, la filosofía, son la manera en que el hombre trata de comprender el mundo que le rodea y que le incluye.

Muchas veces, es la ignorancia la que nos lleva a hacer mal a los demás y a nosotros mismos, por eso es tan importante aprender, porque la ignorancia es causa de sufrimiento, y la sabiduría de felicidad. La ignorancia a la que me refiero es la ignorancia de las verdades de la vida, un campesino puede ser un hombre sabio, y un hombre que ha leído muchos libros puede ser un ignorante; los libros, nos pueden ayudar a aprender, pero también el trato con nuestros semejantes, la observación de la naturaleza... de todo se puede aprender algo.

Igual que un niño rompe un plato y no es consciente de estar haciendo nada malo, los hombres nos hacemos daño unos a otros porque somos unos ignorantes.

El hombre que comprende que todos estamos unidos, trata de llevarse bien con todo el mundo.

El hombre que comprende que perdonar es necesario y liberador, perdona y olvida, y sigue hacia adelante.

El hombre que comprende que al hacer daño a los demás se lo hace a sí mismo, vive en paz, sin hacer mal a nadie.

El hombre que comprende que todos tenemos un destino común, colabora con los demás.

El hombre que comprende que todos somos uno, trata a los demás como a sí mismo.

Es nuestra ignorancia muchas veces lo que nos hace sufrir o causar daño a los demás. Es el aprendizaje lo que nos lleva a vivir, a pensar, a relacionarnos con los demás de buena manera, lo que nos lleva a la felicidad.

La rueda de la vida

Todos los seres nacen del espíritu y al espíritu retornan, este es el ciclo de la vida.

La vida del ser humano no empieza cuando nace, ni termina cuando muere, esta vida que estamos viviendo, es sólo un paso de un largo camino que debemos recorrer.

El alma de un ser humano, nació hace mucho tiempo, como una forma primitiva de vida, fue creciendo y evolucionando hasta convertirse en lo que hoy es.

La vida de un ser humano no termina cuando muere, después de morir, seguimos viviendo, creciendo, evolucionando durante mucho tiempo, hasta que llegamos a unirnos al Ser Supremo, a ser Uno con Él.

El cuerpo y el alma mueren, pero el espíritu, que es en esencia lo que somos es inmortal, ni nace ni muere.

El cuerpo y el alma son limitados, pero el espíritu, que es en esencia lo que somos, no tiene límite.

El cuerpo y el alma son individuales, pero el espíritu, que es en esencia lo que somos, es común a todos los seres vivos.

Esta es la verdad del sentido de la vida tal como la entiende mi corto entendimiento.

Cuando pensamos que la vida es injusta, no nos damos cuenta de que esta vida es sólo un capítulo de una larga novela, el mal que hicimos en una vida anterior, podemos sufrirlo en esta; el mal que hagamos en esta, podemos sufrirlo en una vida posterior. Por eso es conveniente hacer el bien, porque ello nos traerá algo bueno en la vida que viene. Sin duda, existe justicia en todo esto.

Cuando sentimos que la vida nos pone delante pruebas muy duras, debemos pensar que nuestra alma crece cuando las superamos.

Cuando algo en nuestra vida no funciona, cuando encontramos siempre delante el mismo escollo, es que

tenemos una lección que aprender, y no pasaremos curso hasta que no la aprendamos, pues la vida es como una escuela.

Igual que debemos aprender, debemos enseñar, igual que recibimos ayuda, debemos ayudar, pues el ciclo de la vida, es un ciclo que incluye a todos los seres como si fueran uno.

La felicidad de cada ser, depende de la felicidad de los demás.

La evolución de cada ser, depende de la evolución de los demás.

Gracias por vuestra atención.

LIBRO DE LA IGNORANCIA

LIBRO DE LA IGNORANCIA

*Quise contar las gotas de agua,
corazón a corazón.
Cada gota un horizonte.*

*No tuvieron raíces las aguas,
no tuvieron los peces nombre.*

Quise.

He aquí un libro sin principio ni final;

Cuanto más aprendo, más ignorante me siento;

Como dijo un gran sabio:
*El que avanza en el sendero del Tao, parece
que ha retrocedido.*

Aprender, es desaprender,

Abre los ojos, como los abre un recién nacido.

Sobre cimientos de barro no se puede construir una casa tan alta.

Mantener cualquier punto de vista conceptual significa errar inmediatamente el camino.
¿Acaso se puede pintar el infinito en un cuadro?

Todo cálculo implica un error,
Toda clasificación es una ilusión,
Toda definición no es más que una metáfora.

Hay muchas explicaciones pero sólo un Tao.

Las palabras son los ladrillos,
Las relaciones entre ellas, la argamasa,
Los conceptos fundamentales forman la estructura,
así, poco a poco, se va alzando la casa del conocimiento.

Cada nivel de comprensión, es un piso,
Cada tema de estudio, una habitación.

Esta casa se caerá,
los pilares son pequeños para sostener el mundo.

Por definición, una ley no puede tener excepciones;

Si una ley tiene alguna excepción, entonces no es una ley,
si todas las leyes tienen excepciones, entonces no hay leyes.

Si planteamos un concepto de ley relativo, entonces caemos
en la paradoja, observa este silogismo:

Todas las leyes tienen alguna excepción,
luego ésta ley también tiene alguna excepción,
por tanto,
no todas las leyes tienen alguna excepción.

Está claro, si todas las leyes tienen alguna excepción,
entonces no todas las leyes tienen una excepción.

Enciendo la bombilla veo la luz.
Apago la bombilla y me quedo en la oscuridad;
Imagino una bombilla encendida y la veo.
¿De dónde viene la luz?

¿Qué fue antes la causa o el efecto?
¿El huevo o la gallina?
¿La inspiración o la expiración?

La ley de Newton, se quedó pequeña, hubo que sustituirla por una ley más eficaz.

Cualquier ley se quedará pequeña, pues estará formada por conceptos, y los conceptos son referencias a partes del mundo; estos axiomas no son correctos, pues el mundo no tiene partes, es un todo indivisible.

¿Cómo puede un escultor esculpir lo que no tiene forma?
¿Cómo puede un químico meter en una probeta esa misma probeta?
¿Cómo puede un científico medir lo infinito?
¿Cómo puede un pintor pintar aquello que no puede ver?

Cuando observamos el mundo material, captamos una información en nuestros sentidos y decimos: "Esto es la materia".
Sin embargo, hay animales que perciben sólo frío o calor, otros luz y oscuridad, otros como el murciélago perciben los ecos del sonido que emite; otros animales ven el mundo de manera completamente distinta a nosotros.
¿Son acaso los ecos la materia?
¿Es acaso la luz y la oscuridad la materia?
¿Es acaso el frío y el calor la materia?
¿Existen acaso distintos mundos materiales?
¿Qué es la materia?, ¿es lo que percibimos la materia?

Solemos pensar que el mundo es tal como lo vemos, ¿lo es realmente?.

Muchos son los tipos de energía que el hombre conoce y que no son capaces de captar nuestros sentidos, estas energías las conocemos por sus efectos; rayos x, electricidad, magnetismo, ondas de radio...

El hecho de que el ser humano haya ido descubriendo y siga descubriendo tipos de energía imperceptibles para nuestros sentidos es un buen motivo para pensar que debe haber muchos más tipos de energía de los que no tenemos noticia.

Como dijo Shakespeare: "Hay muchas más cosas bajo el sol de lo que sueñan nuestras mitologías".

El científico ha de tener la mente abierta, no creer en nada porque sí, pero tampoco negar nada porque sí.

Todos los animales perciben el mundo de diferente manera, unos lo ven rojo, otros lo ven negro, unos perciben nada más que luz y oscuridad, otros sólo calor y frío, unos ven de una manera y otros ven de otra...

Si lo que percibimos nosotros es el mundo, ¿qué es lo que perciben los demás seres vivos?.

No se puede construir un rascacielos, sobre una casa vieja;
Para construir, hay que destruir primero.

Mira la piel de tu mano, ¿crees que es como la estás viendo?, y sin embargo, sabes que está formada por átomos y moléculas en constante movimiento. ¿Estás viendo la piel de tu mano tal y como realmente es?.

Mira una hélice en movimiento, ves un disco, y sin embargo sabes que son dos aspas girando; ¿Estás viendo la hélice como realmente es?.

Los primeros pensadores tuvieron que escribir, sin tener libros que leer, apoyándose en la observación, en la reflexión, en la revelación y en la intuición. Después de ellos, vinieron otros, que ya tenían una base sobre la que trabajar, estos, descubrieron errores que habían cometido sus antecesores y los corrigieron, con espíritu constructivo, se apoyaron en ellos y continuaron su labor.

Estoy hablando de los primeros filósofos, de los primeros profetas, de los primeros hombres de ciencia.

Este proceso continuó hasta nuestros días, y continuará mientras el hombre sea hombre.

En la edad media, se consideraba que la tierra era plana, que la sangre estaba quieta, que el sol giraba alrededor de la tierra...

En la edad moderna, Einstein descubrió algunos errores y limitaciones en la teoría de Newton, y creó una nueva teoría en la que no cabían esos errores.

Sin embargo Einstein, sin Newton, no hubiera llegado a donde llegó.

El sentido común nos indica que si siempre ha habido errores en aquello que los seres humanos han enseñado a sus hijos, seguramente siga habiendo errores en aquello que nuestros padres nos han enseñado.

El hecho de que nos hayan dicho nuestros antepasados que una cosa es verdad, no significa que lo sea.

Si queremos saber cuál es la verdad tenemos que buscarla por nosotros mismos, eso sí, apoyándonos en milenios de evolución del pensamiento humano, pues si no lo hiciéramos, si el hombre más cualificado para el conocimiento, creciera en soledad, sin recibir educación ni influencia de otro ser humano, no se distinguiría mucho de un animal salvaje, ¿a qué nivel llegaría su pensamiento?, ¿acaso a producir algunas herramientas básicas para procurarse comida y bebida?.

¿Cuál es el límite del cuerpo humano?. Habitualmente, se tiende a pensar que el ser humano está limitado físicamente por su cuerpo físico, sin embargo resulta imposible determinar los límites del cuerpo humano.

Por ejemplo, la manzana que está sobre la mesa no forma parte del cuerpo humano, pero si la comemos sí; el aire que está fuera del cuerpo, entra y es asimilado, ¿en qué momento este aire empieza a formar parte del cuerpo?, ¿cuando entra por la nariz ?, ¿cuando entra en los pulmones?, ¿cuando es quemado?; ¿en qué momento la manzana deja de ser manzana y empieza a ser cuerpo?. Cuando vemos el orín o las heces fuera de nuestro cuerpo, decimos que son algo que no forma parte de él, sin embargo, es la misma materia que manteníamos en nuestros intestinos y en nuestra vejiga. Cuando nos cortamos las uñas y el pelo, lo que era cuerpo ya no lo es de pronto, y sin embargo sigue siendo lo mismo. El sudor, ¿en qué momento deja de pertenecer al cuerpo?, ¿la gota que está a medio salir del poro, es cuerpo o no?.

Quiero decir con esto que el cuerpo intercambia energía constantemente con su exterior, podemos evidentemente marcar una barrera o frontera, pero entendiendo esto como una conveniencia científica, como puede ser, por ejemplo, marcar una frontera entre países; La tierra que hay a uno y otro lado de la frontera es la misma.

El cuerpo humano no tiene límites, está fundido a la naturaleza.

Al igual que se distingue entre lo que forma parte del cuerpo y lo que no, se suele subdividir la naturaleza en reino animal, vegetal y mineral,
el ser humano en cuerpo y alma,
la materia en átomos, electrones...
Se suele diferenciar entre Dios y el hombre,
entre animales racionales e irracionales,
entre materia y energía,
entre frío y calor...

Sin embargo, todas estas discriminaciones, todas estas diferenciaciones,
son arbitrarias, convenios que utilizamos para comunicarnos
y como tales han de ser entendidas.

Solemos pensar que el ser humano es limitado,
que su campo de acción es limitado,
que su lenguaje es limitado,
que su pensamiento es limitado,
que sus órganos perceptivos son limitados,
que su conciencia es limitada,
y sin embargo,
el ser humano es un ser ilimitado.

LIBRO DE LA DUALIDAD

LIBRO DE LA DUALIDAD

Luz y oscuridad,
placer y dolor,
alegría y tristeza,
frío y calor,
abundancia y escasez,
belleza y fealdad,
rapidez y lentitud,
miedo y valor,
grandeza y pequeñez,
fertilidad y esterilidad,
simpatía y antipatía,
alegría y tristeza,
debilidad y fortaleza,
pereza y diligencia,
dureza y blandura,
altura y bajura,
oriente y occidente,
quietud y movimiento,
espíritu y materia;

Todo tiene dos polos,
todo es dual, todo tiene su par de opuestos.

Entre lo caliente y lo frío, se encuentra lo templado,
entre lo grande y lo pequeño se encuentra lo mediano,
entre el placer y el dolor se encuentra la armonía.

Entre extremo y extremo se encuentra el centro.

No es lo mismo el frescor que el frío,
lo cálido que lo ardiente.

Así, la escala de la temperatura, va de lo frío a lo fresco, de lo fresco a lo templado, de lo templado a lo cálido y de lo cálido a lo caliente.

Entre lo frío y lo caliente, hay infinitos grados de temperatura.

Decimos que algo es corto cuando tiene poca longitud,
decimos que algo es largo cuando tiene mucha longitud;
Los conceptos de corto y largo son grados
(o cantidades) en la escala de la longitud.

Decimos que algo está frío cuando tiene poca energía
calorífica, decimos que algo está caliente cuando posee
mucha energía calorífica.
Lo frío y lo caliente son grados de la misma escala.

Lo corto y lo largo son medidas,
lo frío y lo caliente son temperaturas
Así, los dos polos de la escala son de la misma naturaleza,
pero diferentes en grado.

Diremos que hace frío cuando la temperatura
sea más baja que la de nuestro cuerpo,
diremos que hace calor cuando esta temperatura sea más alta
que la nuestra.
Si la temperatura exterior es igual que la de nuestro cuerpo
diremos que hace un tiempo templado.

Decimos que el océano es inmenso porque es más grande
que nosotros, decimos que un insecto es pequeño porque
es más pequeño que nosotros.

Decimos que un insecto es grande o pequeño, cuando es más grande o más pequeño que la mayoría de los insectos que conocemos.

Los extremos de la escala, así como su centro, no son cualidades absolutas, sino que dependen de multitud de factores.

Por ejemplo, no tendrán la misma idea del calor, un hombre del desierto y un esquimal.

un insecto considerado pequeño en la selva amazónica, será grande en cualquier país europeo,
el océano será grande comparado con un ser humano, pero será pequeño comparado con el sistema solar.

Los extremos de la escala, así como su centro son conceptos relativos, variables y en absoluto exactos.

Todo está en movimiento,
Los planetas girando sobre los soles,
los electrones girando sobre sus núcleos.

Como las olas vienen y van,
como la tormenta sucede a la calma,
como la luz sucede a la oscuridad.

Como el placer sucede al dolor,
como a la inspiración sucede la expiración,
como al trabajo sucede el descanso.

Todo fluye y refluye, todo tiene sus periodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende, todo se mueve como un péndulo, la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda.

El sonido del trombón es grave,
el del violín agudo.

Entre lo grave y lo agudo, existen innumerables sonidos.
Más allá de lo grave y de lo agudo se encuentran
los sonidos que el ser humano no puede oír.

El color rojo, vibra lentamente,
el azul, rápidamente.

Entre el rojo y el azul, existen innumerables colores.
Más allá del rojo y el azul se encuentran
los colores que el ser humano no puede ver.

Aunque se haga de noche, el sol sigue brillando.

Todo vibra.

Agudo y grave son grados de vibración en la misma escala.
Amor y odio, son grados de vibración en la misma escala.
Espíritu y materia, son grados de vibración en la misma
escala.

La calma a la derecha, la tensión a la izquierda;
El sueño a la derecha, la vigilia a la izquierda;
El cielo a la derecha, el infierno a la izquierda.

A la derecha de la escala, la baja frecuencia,
la alta a la izquierda, o viceversa.

El que se siente sucio, trata de purificarse.
La ropa blanca se ensucia fácilmente.
El que sube una montaña, ha de bajar de la montaña.

Lo vacío tiende a llenarse, lo lleno tiende a vaciarse.
A una absorción, le sucede una emanación,
a una emanación, le sucede una absorción.

Los extremos tienden al centro, el centro a los extremos.

El latido del corazón,
las mareas del mar,
los soles y los planetas.

Todo tiene ritmo.

Si tiramos una piedra hacia arriba, la piedra bajará
y volverá al mismo punto en el que estaba.
El movimiento a la derecha de un péndulo, produce un
desequilibrio que es compensado por su movimiento a la
izquierda.
A un niño que se le quita un juguete, se le compensa dándole
un caramelo.

El movimiento del centro a un extremo, queda compensado
con el movimiento de los extremos al centro.
El ritmo es la compensación.

Después del verano, otoño e invierno, después del invierno
primavera y verano.
Después de la guerra la paz, después de la paz la guerra.
Tras el deseo la satisfacción, tras la satisfacción el deseo.
Todo tiene sus ciclos.

El día sucede a la noche, y la noche al día.
El movimiento pendular es circular.

La trayectoria del péndulo no es lineal sino elíptica,
decir que se mueve de derecha a izquierda es sólo
verdad en relación a nuestro punto de vista.
Un círculo visto desde determinado lugar parece una línea.

Inspirar, expirar y volver a inspirar...
El frío extremo quema.
De tanto ayunar, se pierde el apetito.
Si caminamos hacia el norte, después de pasar el polo,
estaremos caminando hacia el sur.
Los extremos se tocan.

Todas las paradojas son reconciliables

Las lunas giran alrededor de los planetas,
los planetas alrededor de los soles.
Los electrones giran alrededor de sus núcleos,
y quizá tengan sus lunas girando alrededor de ellos.
Lunas, planetas y soles forman los sistemas solares.

El electrón es al plano atómico lo mismo que el planeta al
plano físico.

El sol está unido a la Tierra a través de la luz,
los electrones y sus núcleos intercambian energía.
Las partículas de un sistema están unidas entre sí.

Entre átomo y átomo hay un intercambio de energía.
Los sistemas están unidos entre sí.

Un conjunto de átomos forma una molécula.
Algunos cuerpos físicos son conjuntos de un mismo tipo de
molécula, por ejemplo, un puñado de sal, sin embargo la
mayoría son complejas interacciones de partículas y sistemas
de partículas de muchos tipos, como por ejemplo, un cuerpo
humano.
Un cuerpo físico no es algo aislado, sino que está en relación
con todos los cuerpos físicos que le rodean, plantas, piedras,
planetas, soles... intercambiando energía con ellos. El
conjunto de los cuerpos físicos sería el plano o nivel físico.

Un conjunto de partículas atómicas forman un cuerpo celeste (partícula física), un conjunto de cuerpos celestes forman una partícula cósmica, un conjunto de partículas cósmicas forman una partícula supracósmica...

Una partícula atómica está formada por un conjunto de partículas subatómicas, una partícula subatómica está formada por un conjunto de partículas infra-subatómicas...

Las partículas atómicas se mueven a gran velocidad,
las partículas físicas se mueven a velocidad normal, (en relación al ser humano).
las partículas cósmicas se mueven a lentísima velocidad.
Cuanto más grande, más lento.

Las distancias entre las partículas pequeñas son ínfimas,
entre las partículas físicas son normales,
entre las cósmicas son inmensas.

Todos estos niveles están en relación a nuestros sentidos;
El tamaño de un nivel está en relación a nuestro tamaño,
La velocidad de un nivel está en relación a nuestra velocidad,
La medida en un nivel está en relación a nuestra medida.

Hablar de niveles es hablar en términos relativos, lo que existe es sólo una masa de materia en movimiento.

Noche y día forman una jornada,
siete jornadas forman una semana,
cuatro semanas forman un mes,
doce meses forman un año,
cien años forman un siglo,
diez siglos forman un milenio,
millones de milenios forman un eón,
mil millones de eones forman una expiración de Braman
(momento en que el Universo vuelve a empezar),
infinitas respiraciones de Braman forman la eternidad.

Una jornada está formada por veinticuatro horas,
cada hora la forman sesenta minutos,
cada minuto lo forman sesenta segundos
cada segundo está formado por mil milisegundos...

A cada momento de percepción, le sucede un momento de no percepción,
un conjunto de percepciones y no-percepciones forman una vigilia.

A cada vigilia, le sucede un periodo de sueño,
un conjunto de vigiliass y periodos de sueño forman una vida.

A cada vida, le sucede una muerte,
un conjunto de vidas y muertes forman un ciclo espiritual humano.

A cada ciclo espiritual humano, le sucede el estado de puro espíritu;
Ésta sería una vuelta en la rueda del Dharma,

la rueda que gira desde el principio hasta el final de la eternidad.

Todo tiene genero,
todo posee los principios masculino y femenino.

Lo masculino es emanación,
lo femenino es absorción.
Lo femenino es recibir,
lo masculino es dar.
Lo masculino es el polo positivo,
lo femenino es el polo negativo.

La ira es masculina,
el miedo es femenino.
La atención es femenina,
el pensamiento es masculino.

La acción es masculina,
la recepción es femenina.
La admiración es femenina,
el valor es masculino.
Mandar es masculino,
obedecer es femenino.
La aceptación es femenina,
el rechazo es masculino.
Hablar es masculino,
escuchar es femenino.

Aprender es femenino,
enseñar es masculino.
Dar es lo masculino,
recibir es lo femenino.

No es mejor lo femenino que lo masculino,
no es mejor lo masculino que lo femenino.
No puede darse lo uno sin lo otro,
ambos son complementarios.

El género se manifiesta en todo:

El electrón es femenino,
el positrón es masculino.
El sol es masculino,
el planeta es femenino.
El espíritu es lo femenino,
la materia lo masculino.

En el ser humano,
la mujer es femenina,
el hombre es masculino.
El sexo, es la representación del género en el cuerpo humano;
La mujer, por la naturaleza de su cuerpo, tiende a tener más
emociones y sensaciones femeninas que el hombre.
El hombre por la naturaleza de su cuerpo, tiende a tener
mayor número de emociones y sensaciones masculinas que la
mujer. Lo que no quiere decir que todas las sensaciones y
emociones de la mujer sean femeninas, ni mucho menos.
En la mujer se da lo masculino, y en el hombre lo femenino.

Ya he dicho que no es mejor ni peor lo uno que lo otro.
Si no existiera lo femenino, no existiría lo masculino,
si no existiera lo masculino, no existiría lo femenino;
si no existiese el hombre no existiría la mujer,
si no existiese la mujer, no existiría el hombre.

Las cosas no son masculinas o femeninas por sí solas, si no
respecto a otras.
Algo que es masculino respecto a una cosa, puede ser
femenino respecto a otra.
El sargento manda sobre los soldados, pero es mandado por
el capitán.
El gorrión ataca a la mosca, pero huye del gavilán.
Lo masculino y lo femenino son grados de la misma escala.

Los polos iguales se repelen, los polos distintos se atraen.

Iones positivos y negativos forman un átomo,
átomos iguales forman una molécula.
Hombres y mujeres forman familias,
un conjunto de familias forman una comunidad.
Una comunidad en la que sólo hubiera hombres o sólo
hubiera mujeres se extinguiría.
La evolución de la comunidad depende de la unión entre los
dos sexos.

La unión entre lo masculino y lo femenino es la causa del movimiento.

La diferencia de potencial entre un polo y otro produce la corriente eléctrica.

La relación entre un hombre y una mujer, produce un nuevo ser humano.

La unión entre el espíritu y la materia produce el movimiento del Universo.

Nada se crea ni se destruye, todo se transforma.

En la fruta madura se encuentra la semilla,
el agua, el sol y la tierra la hacen crecer.
Generación es transformación.

El cuerpo que muere no desaparece, se convierte en tierra y en alimento de gusanos.

Muerte es transformación.

Todo tiene una causa, todo tiene un efecto.
Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa.

La piel del tambor vibra,
la causa es la mano que la golpea,
el efecto es la vibración del aire.
Toda acción produce una reacción,
toda acción está causada por otra.

Una acción no crea una reacción,
decir que toda causa tiene un efecto,
es decir que todo lo pasado tiene relación con todo lo
presente, y todo lo presente tiene relación con todo lo futuro.
Una acción es energía en movimiento, igual que una reacción.
A un estado previo de esa energía en movimiento le
llamamos acción, a un estado posterior de esa energía en
movimiento le llamamos reacción.

...El sonido del tambor, hace vibrar nuestro tímpano,
la vibración del tímpano, produce una corriente eléctrica que
llega hasta nuestra cerebro, al percibir el sonido, sentimos
una emoción, y una serie de reacciones fisiológicas se
producen en nuestro cuerpo...

El sonido del tambor es causa de estas emociones,
estas emociones, son efectos del sonido del tambor

El efecto de una causa en una cadena de acciones y
reacciones,
la causa de un efecto es una cadena de reacciones y acciones.

La cadena de causas y efectos, hacia adelante o hacia atrás,
no tiene fin.

Cuando no podemos captar cuál es la causa de un fenómeno,
decimos que sucede por azar,
azar no es más que el nombre de una causa desconocida.

La violencia engendra violencia,
el amor engendra amor.

Todo lo que hacemos produce un efecto,
todo lo que hacemos tiene una causa.

Para que nazca un niño hacen falta dos padres,
para que haya dos padres hacen falta cuatro abuelos,
para que haya cuatro abuelos hacen falta ocho bisabuelos,
para que haya ocho bisabuelos hacen falta dieciséis
tatarabuelos...
La causa no es una sino muchas.

Un hombre hace un discurso en la plaza pública,
cien hombres quedan convencidos de sus palabras,
estos cien hombres convencen a otros mil,
estos mil hombres convencen a cien mil más...
El efecto no es uno sino muchos.

En última instancia, el más leve movimiento de una brizna de
hierba, tiene como causa y como efecto el movimiento del
universo mismo.

Lo que es norte es sur.
Lo que es inmoral es moral.
Lo que es grande es pequeño.
Lo que para un marroquí es norte, para un inglés es sur.
Una cosa inmoral en un continente, es moral en otro.
Lo que al niño le parece grande, al adulto le parece pequeño.
Todas las dualidades, necesitan un punto de referencia,
un punto de vista para tener sentido.
Todas las dualidades necesitan de un centro, este centro es el
punto de vista.
Lo que es arriba es abajo,
El cielo de un hombre de las Antípodas,
está en dirección contraria al cielo de un hombre de España;

ambos cielos están arriba, y sin embargo en dirección contraria.

¿No hay acaso innumerables puntos de vista, ocurrentes al mismo tiempo?

Lo que está arriba está en todas las direcciones,

lo grande tiene todos los tamaños,

lo lento se desplaza a todas las velocidades.

Todos los pares, todas las dualidades, existen en relación al punto de vista.

El conjunto de todas las dualidades es el Universo.

La multiplicidad forma la unidad.

El dos es uno.

Todo lo dicho hasta aquí son verdades relativas.

Todo es Uno,

he aquí la verdad absoluta.

DIALOGOS

DIALOGOS

Un buen día, un hombre decidió firmemente dedicar su vida a la búsqueda de la Verdad; y todo su dolor, se transformó en ansia de conocimiento.

Sin embargo, éste no es el principio de la historia, pues esta historia no tiene principio.

- Maestro, ¿no es verdad que los ojos son como una cámara fotográfica, acaso es el hombre una máquina?

- Sabemos que los ojos se asemejan a una cámara fotográfica, reciben la luz y la plasman en el cerebro, ahora bien, hay una importante diferencia entre los ojos y la cámara de fotos: Si dejamos la cámara sobre la mesa con el objetivo abierto, la cámara no ve.

Si dejamos los ojos abiertos, vemos.

¿Qué es lo que ve?

¿Quién es el que ve?

Soy Yo.

Y el discípulo por fin encontró una pregunta: - "¿Quién soy?"

- Yo soy mis pensamientos- se dijo después de reflexionar. Entonces, su conciencia se elevó, y desde la altura vio sus pensamientos, uno detrás de otro, como nubes que pasan.

- Yo no soy mis pensamientos- y siguió buscando una respuesta.

- Maestro: No sé si soy digno de tus enseñanzas; no sé si algún día
podré alcanzar la sabiduría, pues estoy lleno de defectos.
Soy indisciplinado, me dominan las pasiones, me cuesta perdonar, pues soy muy orgulloso, y en general, soy muy distinto de los grandes sabios, dados a grandes sacrificios y duros entrenamientos, llenos de austeridad y devoción.
Lo mejor que puedo decir de mí mismo es que necesito el conocimiento como otros necesitan el agua, y que siento un profundo amor por la verdad.

- No sólo tienes defectos, también tienes tus virtudes.
Cada persona camina con las piernas que Dios le dio, y por el camino que tiene delante, no puede caminar por otro. Pero te lo explicaré mejor contándote una historia, escucha, escucha la historia del Buda borracho:

La historia del Buda borracho.

Hace bastantes siglos, vivió no recuerdo muy bien dónde, un monje con una gran afición al vino; por cuestión de jerarquía, al morir su superior, este monje se hizo cargo del convento.

Como era tradicional, los fieles de la zona acudían al templo para recibir las enseñanzas; pero en todos ellos había una cierta desconfianza hacia aquel personaje, que parecía un tanto perezoso y descuidado, y al que sin duda le gustaba el vino en demasía.

Un buen día, uno de sus discípulos, con mucho cuidado de no parecer irrespetuoso, le planteó sutilmente sus dudas.

- Maestro; bien sabemos que eres un hombre santo, docto en las sagradas doctrinas; y todos nos sentimos orgullosos de recibir tus enseñanzas. Sin embargo, nos resulta un poco extraño y no acabamos de comprender que mientras que en otros monasterios se predica la disciplina y la austeridad, en éste, la enseñanza es mucho más relajada.

Por otra parte, por lo que tenemos visto y entendido, los maestros de los otros monasterios, llevan una vida dedicada a la meditación en sus diversas formas, realizan ayuno y abstinencia, no comen carne ni beben licores, y todos ellos predicán que ese es el camino para alcanzar la iluminación. ¿Cómo es posible, maestro, que dos caminos tan distintos puedan alcanzar el mismo fin?-

El maestro sonrió con tranquilidad y dijo:

- ¿La iluminación?, yo no sé lo que es la iluminación. Pero sí sé que cada uno tiene su propio camino, igual que tiene su forma de andar. Vosotros os sorprendéis al verme beber y comer tanto como me apetece, al ver que no realizo ningún tipo de meditación. Sin embargo, os puedo decir que todo esto no es impedimento para percibir la esencia del Ser; Además, la disciplina, el ayuno, la abstinencia, los ejercicios y los duros entrenamientos no son en absoluto requisitos indispensables para ello.

Es más, basta con tener un gran momento de inspiración.

(Y sabía lo que decía, pues no mucho tiempo atrás, había alcanzado ese estado de conciencia pura.)

Al día siguiente, el maestro retomó el tema del día anterior:

- Ayer te conté la historia del Buda borracho, esta historia encierra una enseñanza tan sutil que es difícil de entender; Por supuesto, esta enseñanza no es que para alcanzar el estado de conciencia pura haya que beber mucho vino... Aquel monje, alcanzó dicho estado porque estaba en condiciones para hacerlo, es decir, era una persona muy evolucionada, a la que le quedaba todavía por evolucionar, aunque hubiera alcanzado tal o cual estado de conocimiento.

Este monje, que bebía y comía demasiado, de hecho, lo que hacía era comportarse con naturalidad, de acuerdo a su naturaleza, si hubiera tratado de parecer un hombre estoico y santo, como se suponía que debía ser, lo que hubiera enseñado sería hipocresía. Pero él enseñaba sinceridad, espontaneidad, aceptación de uno mismo.

Hay muchos caminos, de hecho, cada persona tiene el suyo.
Te contaré otra historia, en la que se refleja otro camino.
Espero que estas historias te ayuden a encontrar el tuyo propio.
Esta es la historia del sabio silencioso,
escucha:

La historia del sabio silencioso

Ocurrió hace mucho tiempo, en tierras de la India;

A mediados de verano, nació un niño en el seno de una familia campesina.
Poco se sabe de su infancia, a no ser que pronto mostró predisposición
hacia la religión y las ciencias del espíritu;
Dícese que en su infancia tuvo una experiencia interior,
profunda y reveladora, que marcó su vida por completo.

Y es aquí, donde comienza nuestra historia:

Un buen día, este hombre llegó a un monasterio, y se acurrucó junto a sus muros.
Podía haber sido uno de tantos mendigos que deambulaban por allí en busca de un plato de comida, si no fuera por su silencio y la profunda paz que emanaba de él.
Pronto, llamó la atención de los religiosos, de los demás mendigos, y de los muchos visitantes que acudían al templo, las gentes gustaban de sentarse a su lado y pasar el tiempo en su compañía, y así poco a poco fue corriendo el rumor en la región de que en el monasterio vivía un hombre santo que no decía una sola palabra si es que no le preguntaban, y lo que al principio eran corrillos de personas, se convirtió en una

multitud diaria que llegaba en peregrinación, para conocer al santo silencioso.

Durante muchos años, los labios del hombre que guardaba silencio, no pronunciaron ni una sola palabra, tan solo respondía con cierto desinterés a las preguntas que le formulaban.

Cuando le preguntaron por qué guardaba silencio, contestó:

- Aquel que todo lo ordena hace actuar a cada cual de acuerdo a su Prarabda Karma (el karma de cada persona). El que está destinado a no producirse no se producirá, no importa los esfuerzos que se hagan.

Lo que está destinado a producirse, se produce por más esfuerzos que se hagan por impedirlo; Es algo verdadero, así, la mejor alternativa es el silencio.-

Este hombre se llamaba Ramana Maharshi, era un maestro, pero no enseñaba con palabras, si no con el silencio. ¿Por qué con el silencio?, porque lo que trataba de trasmitir no se puede expresar con palabras, pero si se puede transmitir por pura empatía, por contagio, igual que se puede transmitir la alegría.

Su objetivo era producir en los que le rodeaban una elevación del estado de conciencia, llevarles a un estado de vacío mental, y en última instancia al estado de conciencia pura.

Al día siguiente, el maestro le narró al discípulo una tercera historia.

La iluminación de Siddartha Gautama

Esta historia es muy antigua, y ha pasado por muchas manos, el tiempo la ha desvirtuado, pero merece ser contada.

La historia dice así: Un buen día, Siddartha movido por una gran compasión, dejó todo cuanto tenía (placeres, riqueza, posición) y se fue a vivir al bosque como un pobre ermitaño, sólo deseaba una cosa, que los seres humanos no sufrieran más. Durante largos años, se dedicó a la meditación y a la penitencia, (su voluntad era firme como el acero, sus intenciones, limpias como el agua de la montaña), hasta que

un día, cerca de un arroyo, una niña se le acercó, y con una sonrisa le ofreció un tazón de agua, en ese momento comprendió, que el ayuno y la penitencia, no le podían hacer llegar a su objetivo, que era preferible cubrir debidamente las necesidades de su cuerpo, para encontrarse en un estado de plenitud de facultades, pensando esto, aceptó el tazón, bebió y abandonó el ayuno y la penitencia.

Después de alimentar y fortalecer su cuerpo, vagó por los caminos sin un rumbo determinado, no sabía que más hacer, sus esfuerzos no se veían recompensados, ya lo había probado todo...

Entonces tomó una firme determinación, se sentaría a la sombra de un árbol, y no se levantaría hasta que no hubiera encontrado la respuesta que buscaba, cómo liberar al hombre del sufrimiento, si no la encontraba, moriría allí mismo.

Así lo hizo, se sentó bajo el árbol, medito larga y profundamente, y al amanecer, alcanzó la iluminación.

El resto de su vida, lo dedicó a predicación de la Verdad, hoy día todavía se recuerdan sus palabras.

Bendito sea, Siddartha Gautama, el Buda de la compasión.

- Te he contado tres historias y te podría contar muchas más, todas tienen en común que se refieren a la misma Verdad, lo que tienen de diferente es el ser humano, tres maestros distintos, tres distintas formas de proceder.

El maestro se sintió satisfecho al ver como su discípulo le escuchaba respetuosamente; "al fin y al cabo, ¿De qué sirve el conocimiento si permanece encerrado en un cajón?", y se dijo: "Éste es un buen discípulo para mí."

Por su parte, el discípulo pensó: "Es verdad, hasta este hombre tan sabio, tiene sus defectos y debilidades, ¿quién mejor que él para entenderme?; es un buen maestro para mí."

El maestro y el discípulo pasaron largo tiempo en silencio,
frente al mar;
Las olas iban y venían,
una gaviota planeaba lentamente.

¿Qué es aquello que precede a nuestros actos? - preguntó el maestro.
Y como el discípulo no supo que contestar el maestro se marchó.

Al día siguiente, volvió a hacerle la misma pregunta: -¿Qué es aquello que precede a nuestros actos?.

- Nuestros pensamientos.- respondió el discípulo.

- Así es, dijo el maestro,- nuestros actos conscientes vienen precedidos por pensamientos o mejor dicho por el lenguaje interno. Ahora dime, ¿qué es aquello que precede a nuestros pensamientos?

- Maestro, ¿qué es el karma?.

- El karma es la ley de acción y reacción, toda acción produce una reacción, eso dice la ley del karma.

Explicado de una manera determinista, el concepto de karma, hace referencia al movimiento del Universo, en el que todo está relacionado con todo, en el que el movimiento presente está determinado por el anterior. Este concepto, se basa en la observación del mundo manifestado u observable, a lo largo del continuo temporal y desde un punto de vista determinado, es decir, desde un punto de vista humano.

Explicado de una manera religiosa, el karma es la voluntad de Dios, pues el Universo es el Ser vivo, con voluntad, todopoderoso.

De una manera filosófica, el concepto de karma no tiene sentido, ya que referidos al Absoluto, no tienen sentido los conceptos de espacio y tiempo.

Explicado de una manera más relativa, y referido al ser humano, el karma es la cadena de reacciones que producimos con nuestras acciones, es la cadena de acciones que produce en nosotros una reacción. Si una persona agrede a otra, esta otra persona (u otra) le agredirá a él, ese es el karma que ha producido su acción. La ley del karma enseña que todo lo que damos nos es devuelto, si hacemos el bien, recibiremos el bien, si hacemos el mal, recibiremos el mal; Esto no tiene que suceder necesariamente en esta vida; de experiencias muy poco comunes podemos aprender como nuestro presente está influido por nuestro pasado, como arrastramos karmas de otras vidas, karmas que condicionan nuestra personalidad, nuestros miedos y nuestros deseos, muy pocas personas llegan a la tierra libres de karmas no resueltos.

- Pero maestro, si nuestro presente es producto de nuestro pasado, ¿cómo puede haber personas que estén libres de karma?.

- Nadie escapa a esta ley. Cuando hablo de karma no resuelto utilizo un concepto más particular; te pondré un ejemplo, si un trabajador realiza un trabajo y recibe su salario, el karma está resuelto, jefe y trabajador están en paz; si un trabajador realiza un trabajo y no recibe su salario, el trabajador sentirá un gran rencor, el karma no queda resuelto, si este karma no se resuelve en esta vida, en la próxima, el trabajador será una persona desconfiada, arrastrará un karma del pasado, este karma, más tarde o más temprano se resolverá, la ley del karma es inexorable; Otro ejemplo, una persona que sufre una experiencia traumática que no llega a superar, sentirá los efectos de esta experiencia en una o varias vidas posteriores. La personalidad de una persona, no sólo depende de sus experiencias en esta vida, si no que es el resultado de sus experiencias durante todas sus vidas.

- Maestro, me has enseñado que el que se eleva, luego baja, que el que se purifica, más tarde se degrada, y yo sé que es verdad, sin embargo, me doy cuenta de que hay personas más elevadas, que otras, hay personas más sabias y personas más ignorantes, como si hubiera una evolución en el ser humano, y unos y otros estuviéramos más o menos evolucionados. Si todo el que se eleva baja, estaríamos todos vibrando alrededor de un mismo punto, y sin embargo mi impresión es que unos vibran más altos que otros, ¿Cómo es esto posible?.-

El maestro respondió después de meditar unos instantes:

- Así es, los ciclos humanos no son circulares sino espirales, después de cada ciclo, estamos en el mismo punto pero más arriba; Esto es a lo que se llama el camino, a la evolución del hombre de lo material a lo espiritual. La humanidad como conjunto, evoluciona; El ser humano como individuo evoluciona, de una vida a otra, de un plano de existencia a otro superior, hasta llegar a su meta.

Ahora bien, esta es una visión muy limitada por el punto de vista humano, en primer lugar porque pensar que existen distintos seres humanos es una ilusión, ya que todos formamos un sólo ser, no es que seamos partes de ese ser, porque no hay partes, sino que sólo hay un ser, ni más ni menos.

- Hay algo que quiero que entiendas;- le dijo el maestro al discípulo de pronto- Cuando te digo que todo es Uno, que todo lo que existe es una sola cosa, un solo Ser, no creas que esto es una analogía o una metáfora, no creas que es un recurso poético o una consideración abstracta, es una realidad física, es la verdad desnuda, es así de sencillo, no hay partes, todo está unido, o mejor dicho no está unido ni separado, el Ser no conoce unión ni separación, pues nada hay a lo que pudiera unirse o de lo que pudiera separarse.

Esta es mi enseñanza y no hay verdad superior.

Ahora mismo, sé que no puedes entender realmente lo que digo, esto es así porque este conocimiento no se alcanza mediante el razonamiento, sino que se capta de forma espontánea cuando se alcanza un estado mental o espiritual determinado, en un estado de claridad y lucidez que es muy

difícil explicar con palabras, estas experiencias están más allá de las palabras. Estos estados de conciencia, no son estados distorsionados o alterados de la mente, sino todo lo contrario. Lo que quiero que entiendas es que son experiencias humanas, no cuentos mitológicos ni fantasías, y que lo realmente importante no es la experiencia en sí, si no el conocimiento que se adquiere en ellas.

Tú debes concentrarte en tus estudios, paso a paso ir avanzando, dejar que estas semillas se siembren en ti, porque si eres buena tierra algún día florecerán.

- Elige un animal,- le dijo el maestro.
Y el discípulo eligió el lobo.

Las dos noches siguientes le visitó el lobo;
juntos corrieron por el monte,
subieron las colinas
y cruzaron los arroyos,
podía ver a través de sus ojos,
podía sentir sus emociones como propias;
Ahora, los dos estaban unidos,
el lobo vendría cuando necesitara su fuerza y su fiereza,
él acudiría cuando el lobo necesitara de su inteligencia.

La tercera noche también le visitó, pero esta vez,
para salir a cazar.
Corrieron detrás de la liebre en medio de la noche,
podía sentir la agilidad, la tensión, la concentración de la
caza...
Entonces, en el último momento, cuando el lobo se
abalanzaba sobre su presa, de repente, se convirtió en la
liebre
y supo lo que es el terror.

Durante unos días, el discípulo no quiso probar la carne...

-¿Qué es lo que has aprendido?- le preguntó el maestro.
- Lo que he aprendido, maestro, es que todos los seres somos
un mismo ser.

- Maestro, ¿qué es exactamente el desapego?

- Cuando recibimos un estímulo, en muchas ocasiones se produce en nosotros una reacción que a su vez provoca una acción, es decir se produce en nosotros una cadena de acciones y reacciones; esto es lo que se llama el mundo condicionado; o por decirlo de otra manera, la aparición de dicho estímulo en nuestro campo perceptivo, provoca una reacción de rechazo o de deseo o al menos activa algún recuerdo o interés en nosotros. Cuando actuamos reactivamente a los estímulos, se dice que estamos apegados a ellos, en este caso, nuestros actos están encaminados a conseguir lo que deseamos, o a evitar lo que rechazamos.

Cuando al recibir un estímulo, no se produce en nosotros una cadena de acciones y reacciones, cuando este estímulo, no provoca en nosotros ni un deseo ni un rechazo, ninguna tensión ni distensión, entonces se dice que estamos desapegados respecto a ese estímulo.

Al venir hacia aquí como sueles cada día, cruzaste junto a una granja, dime: ¿Salía humo por la chimenea?

- ...Pues la verdad es que no lo recuerdo.

- Sin embargo, forzosamente lo has tenido que ver. Si llegas a ser un constructor de chimeneas, seguramente lo recordarías, te habrías fijado si el humo sale con facilidad o con dificultad, si sale de forma continua o a trompicones, y habrías pensado: "esta chimenea está bien construida" o "esta chimenea está mal construida"; en todo caso la visión de la chimenea hubiera provocado una reacción en ti.

No todos los estímulos que recibimos producen una reacción en nosotros, tan sólo aquellos que nos producen dolor, placer, o que activan recuerdos en nuestra mente. Esto son consideraciones generales, no pretendo explicarte exhaustivamente las causas que producen una reacción en el organismo.

Te pondré otro ejemplo: Un niño pequeño, al ver el fuego por primera vez, lo intenta tocar, el dolor que siente se queda grabado en su memoria de manera que cuando vuelva a ver el fuego recordará dicha sensación, y pensará: "el fuego quema".

El deseo es una función de la mente humana como puede serlo el respirar. Querer extinguir el deseo es un deseo en sí; ahora bien, al igual que cuando queremos agua, nos levantamos y vamos a por agua, cuando queremos no desear,

ponemos en funcionamiento todo nuestro ser para buscar un estado en el que no exista el deseo, por eso es éste el deseo más elevado, porque nos eleva.

El desapego es no reaccionar ante los estímulos que recibimos, es no producir una cadena de reacciones ante estos, sean datos de los sentidos, o bien pensamientos, emociones, cualquier cosa de la que podamos ser conscientes. Por eso los muchos hombres que buscan la Verdad, empiezan por la renuncia de los bienes materiales y luchan con los deseos sensuales, para ir liberando la mente de estos deseos y condicionamientos y poder dedicarla a la búsqueda. Sin embargo, un cuerpo que ayuna demasiado está más necesitado de comida que de la verdad, y si bien es muy posible que todas estas renunciaciones y sacrificios, tengan su función, no es menos cierto que en última instancia el verdadero desapego es interior, consiste en un estado en el que los estímulos no producen ecos en nosotros.

Si cuando estamos inmersos en la meditación, nos dejamos distraer por pensamientos que aparecen espontáneamente en nuestra conciencia, o bien por ruidos, cambios luminosos, olores... entonces nos sumergimos de nuevo en el mundo condicionado. No se trata de reprimir estos hechos de conciencia, si no de no prestarles atención, consiguiendo que fluyan. si los rechazamos, lo que conseguimos es tensarnos, y mantenerlos dentro, si los aceptamos pero no les prestamos atención, lo que conseguimos es abrirnos, fluir, elevar nuestro estado de conciencia.

Si fijamos nuestra atención en aquello que no está condicionado, si fijamos la vista en nuestro propio centro, allí de donde nacen los pensamientos y los impulsos, en la esencia, en aquello que está quieto, y no nos dejamos distraer por los pensamientos y movimientos que inevitablemente se producirán en los órganos de los sentidos, entonces estamos desapegados de ellos, si consigues hacer esto (y lo conseguirás), comprenderás.

Ahora bien, no se puede llegar a una cumbre sin haber subido la montaña, muchas personas, atraídas por el conocimiento, desean llegar a lo más alto inmediatamente, cuando hace falta una larga evolución para poder llegar, igual que un montañero necesita de una gran preparación y mucha experiencia para estar en condiciones de acceder a la más alta cumbre; lo que quiero decir, es que los pasos del camino, son pasos evolutivos, al igual que un niño de pecho no puede leer un libro, una persona poco evolucionada no puede alcanzar un alto grado de comprensión, salvo en

condiciones extraordinarias, como puede ser una experiencia cercana a la muerte, o sencillamente un gran momento de inspiración, pero incluso en esos casos, la comprensión que se tenga de una experiencia extraordinaria dependerá de la preparación de la persona y de su grado evolutivo.

A menudo, los pasos del camino parecen sencillos una vez dados, miramos atrás y nos parece increíble que nos haya costado tanto entender cosa tan sencilla, a veces nos parece que la respuesta la hemos tenido siempre delante de los ojos; Esto no ocurre sólo en el caso del conocimiento superior, los niños pequeños, hasta que no alcanzan un determinado nivel evolutivo, son incapaces de comprender que el objeto que le mostrábamos con la mano abierta, sigue estando ahí cuando cerramos la mano, más adelante, una vez comprendido esto, no consiguen entender que una cantidad de agua es la misma la vertamos en una jarra o en una sopera, hasta que alcanza un determinado nivel evolutivo.

En última instancia, el desapego no es sólo una causa sino también un efecto de la evolución humana. Lo que hace tan difícil definir el desapego es que en realidad desapego no es más que un concepto, por tanto algo irreal, ningún hombre se desapega igual que ningún hombre se mueve, todo ello es ilusión.

- Has hablado, maestro, y has dicho que ni el apego a los bienes materiales, ni la búsqueda de los placeres sensuales son buenos ni malos, en el fondo de tus palabras creo entender que no consideras nada bueno o malo, lo cual, difiere mucho de las enseñanzas morales de otros maestros, ¿se equivocan acaso estos maestros?.

- Todos nos equivocamos, ellos y yo, somos seres humanos. Al hablar del bien y del mal, seguimos estando en el terreno de lo irreal, el bien y el mal son conceptos culturales y personales, lo que está bien en una cultura, está mal en otra, lo que está bien en un momento dado está mal en otro.

La serpiente, muerde y provoca la muerte, sin embargo ¿es mala la serpiente?.

El león ataca, mata y devora, ¿es malo el león?.

El soldado siembra la muerte y la destrucción ¿es malo el soldado?.

Cada ser y cada persona tienen su función y su naturaleza; lo propio del hombre infame es la mentira y la traición, lo propio del hombre santo la caridad y la compasión, sin embargo, los dos son necesarios, si no no existirían. Si no existiera el mal, no existiría el bien, si no existiera el placer, no existiría el dolor.

Sin embargo, dentro de la escala de la evolución humana, el hombre que se dedica a hacer el mal está abajo, el hombre que se dedica a hacer el bien está arriba, ¿cuál de los dos es mejor, si los dos son el mismo?. El hombre que hace el mal es ignorante, mientras que el que hace el bien está más cerca de la verdad, los dos están aprendiendo y avanzando en el camino.

El gran maestro Siddhartha sabía muy bien lo que hacía cuando creó una serie de normas para sus seguidores; pretendía con ello que todos se beneficiaran de sus enseñanzas, hablaba en un lenguaje que podía entender una persona sencilla, pues si hubiera dicho que bien y mal son palabras, ¿no habría sembrado la confusión y quizás llevado a algunas personas a hacer el mal?.

Todos los hombres de espíritu, lo entiendan de una manera de otra, lo expresen de tal o cual forma, dicen lo mismo, que el bien nos acerca al espíritu, es causa y producto de la evolución del alma, que el mal es el resultado de una gran ignorancia, pues hacer el mal a otra persona es hacerse mal a uno mismo. El que hace el mal, debería tratar de ponerse en el lugar de las personas a las que está ocasionando mal.

La rueda del mundo gira por sí sola, por eso se puede decir que no hay ni bien ni mal.

El hombre es capaz de producir dolor a sus semejantes, de sentir remordimiento y compasión, por eso se puede decir que el bien y el mal existen.

El que sigue los preceptos morales de sus maestros, de sus padres y de su religión, hace bien.

El que comprende que no es el rito lo que importa, sino la devoción; no es la norma, el mandamiento, lo que importa, sino el efecto de nuestros actos sobre los demás, es decir, el causar dolor o placer; El que comprende que una misma acción puede estar bien o mal dependiendo de muchos factores, que en última instancia es nuestra conciencia lo que nos dice si una cosa está bien o mal, tendrá una idea mucho más relativa del bien y del mal, y sin embargo, también hace bien.

Es por todo esto, que los maestros a los que te referías tienen razón en lo que dicen, y yo también.

Otro día, el discípulo preguntó: - Maestro, ¿qué es la no-acción de la que hablan tantos textos sagrados?.

- La no acción, no es una forma de actuar, sino el conocimiento de que el ser humano, no existe. El movimiento que percibimos en nosotros es el movimiento de la rueda del Dharma, el movimiento divino, el movimiento del Universo. La no-acción, no es quedarse quieto, lo cual es directamente imposible, sino el conocimiento de que el mundo se mueve, y en el mundo estamos nosotros incluidos.

Actuar desapegados de los resultados de nuestros actos, dejar que las cosas se muevan por su propio peso, hacer las cosas sin esfuerzo, etc... son algunas de las expresiones de esta verdad.

Si te paras por un momento, decides no hacer nada, y realmente no haces nada, de repente te moverás de forma espontánea, y tus impulsos nacerán del mismo centro de tu Ser, y actuarás con claridad y eficacia. Al mismo tiempo serás testigo de todos estos procesos, y comprenderás que tu voluntad es la voluntad del mundo, que tu movimiento es el movimiento del mundo.

Al día siguiente, el discípulo se presentó a su maestro y le preguntó:

- Maestro, ayer me dijiste que como ser humano no poseo voluntad, sin embargo, mi impresión es que con mi voluntad he decidido venir aquí a consultarte, también me dijiste que ni siquiera poseo capacidad de movimiento o de hacer algo, siendo así, ¿de qué sirven los esfuerzos que hacemos?, ¿para que marcarnos objetivos?, ¿cómo se explica que haga cosas si no hago nada?.

- Comprendo tu confusión, la mayoría de las personas se resisten a la idea de que no poseen voluntad propia, de que no llevan las riendas de su vida; estas personas, piensan con mucho sentido común: "Si yo quiero algo, me muevo para conseguirlo, mi voluntad la siento en mí, con ella gobierno mis actos." Y tienen razón, la voluntad existe, es aquello que

llamamos voluntad, si estas personas tomaran de mí la idea de que la voluntad no existe, y al mismo tiempo mantuvieran la idea del yo, de que son un individuo autónomo, caerían en la apatía y la depresión.

Es un problema de terminología, estas personas basan su idea de la voluntad en la idea del yo, no se dan cuenta de que el concepto de individuo, es funcional y relativo, de que el único ser real es el Ser.

Cuando digo que no existe voluntad, quiero decir que aquello que llamamos voluntad, y que existe pues somos capaces de sentirlo, no es propio del individuo sino de Dios, del Universo.

El mundo se mueve sólo, por necesidad, o por voluntad, es lo mismo.

Sólo se mueve el mundo, nuestros movimientos son respecto al mundo, como los movimientos de las células respecto a nuestros cuerpos, forman parte de nuestro movimiento; De la misma manera, nuestra voluntad, forma parte de la voluntad de Dios.

El ser humano no puede existir en la nada, el ser humano existe en Dios; el cuerpo y la mente de este ser humano mueren y dejan de ser, pero el Universo sigue existiendo, Dios no depende ni del cuerpo ni de la mente humana.

Pero ten cuidado de que no te confundan mis palabras sobre la voluntad, bien harás en marcarte unos objetivos y llevarlos a cabo, y si te encuentras en un cruce de caminos, bien harás en pararte y elegir el más adecuado. Está escrito qué corredor ganará la carrera, pero por muy escrito que esté, el corredor ha de correr con todas sus fuerzas para ganarla.

Lo que yo digo no es que no actúes, sino que actuarás, pues es una necesidad en ti decidir tanto como comer. Lo que yo digo no es que no exista la voluntad, sino que esta nace en última instancia del espíritu, y el espíritu del ser humano es el espíritu del Universo, no existe un espíritu individual para cada ser humano, sino un sólo espíritu que todo lo baña, invisible a nuestros sentidos y sin embargo, esencia de todas las cosas.

La voluntad existe, lo que no existe es el ser humano.

La idea de la voluntad, si está en función de la de la individualidad, es una ilusión, entre otras cosas porque son precisamente eso, ideas, referencias a partes del mundo, y el mundo no tiene partes, no tiene nada separado, es una sola cosa.

Lo mismo se puede decir de mi idea de la voluntad y del yo, o de cualquier otra idea, son ilusiones.

- Pero maestro, yo no quiero ilusiones, yo quiero la Verdad.

- A un perro se le puede llamar gato o loro o perro o cafetera, se le llame como se le llame seguirá siendo lo que es.

- Maestro, a veces tus palabras me parecen claras como el agua y a veces confusas como un hilo enredado...

- No es esa mi intención, yo quisiera que mis palabras fueran siempre claras como el agua, precisas como un bisturí, y que fuesen las justas, que no saliese de mi boca ni una más ni una menos. Pero tienes que darte de que el lenguaje se basa en las diferencias y que en el Universo no hay diferencias, así, me toca hablar de lo indiferenciado utilizando las diferencias, me toca hablar de lo real utilizando la ilusión, pues por muy bien que consiga definir el mundo, lo que conseguiré será crear y transmitir una idea del mundo, pero una idea del mundo, por muy precisa que sea no es el mundo.

A veces, me siento perdido en las palabras, dando vueltas a un asunto, intentando tocarlo desde todos los sitios posibles; A veces me siento aturdido por ello y sin embargo aquí sigo, enseñándote con todos los medios de que dispongo, entre ellos la palabra.

¿Cómo definir el olor de una rosa con palabras?.

Existen estados de conocimiento que están más allá de la mente, has de experimentarlos por ti mismo para poder entenderme, cuando trato de hablarte de ellos, mientras te hablo, soy consciente de que no me estás entendiendo, sin embargo no pretendo que me entiendas, sino que esas palabras despierten en ti un interés, te den alguna clave para tus meditaciones, sean la semilla que algún día florecerá en ti como conocimiento, pues esas cosas de las que te hablo, son accesibles a cualquier ser humano si de verdad las quiere conocer.

- Maestro, no paro de oír decir que el mundo es ilusión, sin embargo no puedo creerlo, pues aquello que percibo ha de ser real, aquello que percibo, sea lo que sea, debe existir, aunque sea como percepto.

- Así es, por supuesto, lo que dicen las escrituras es que el mundo que percibimos es como el reflejo de la luna en el lago, el reflejo es real, lo que es una ilusión es pensar que dicho reflejo es la luna.

- Maestro, ¿qué son las superposiciones de la mente?.

- Son las capas que rodean nuestra conciencia, son los espejos en los que se refleja la luz, es la luz reflejada en los órganos de los sentidos, es todo aquello de lo que somos conscientes, es sensación, percepción, pensamiento, emoción, es todo aquello que se mueve y que podemos ver.

- Pero todo eso no es más que un reflejo, ¿cuál es la imagen?.

- La imagen eres tú, tú eres el que mira, tuyo es el ojo, el ojo que no puede mirarse a sí mismo. Todo esto es una metáfora, no se trata de ver, de percibir, si no de Ser.

- Los libros hablan de superar las superposiciones, de quitárselas de encima, si se hace esto, si se quitan los reflejos, y se sigue sin ver la imagen, ¿qué es lo que se ve?.

- Nada, se entra en el estado de vacuidad, estado en el que no hay sensaciones, percepciones, ni pensamientos; sin embargo en este estado mantenemos la conciencia con más claridad que en ningún otro.
Pura conciencia, pura inteligencia.

- Si en este estado no hay pensamiento, ¿cómo puede haber inteligencia?.

-A lo que llamo inteligencia es algo que está más allá de la mente, y sin lo que la mente no sería más que un libro que nadie está leyendo. A lo que llamo conciencia, es algo que está más allá de los órganos perceptivos, y sin lo cual estos

serían como una cámara de fotos por la que nadie está mirando.

(El discípulo quedó reflexionando.)

- Has de saber,- dijo el maestro,- que es esta una experiencia humana que está más allá de la mente, más allá de las superposiciones, esta experiencia es el conocimiento de que todo es una cosa, de que la materia tiende hacia el espíritu y el espíritu a la materia, de que la esencia del hombre es el espíritu, y el espíritu es inmortal, por lo tanto, perdamos el cuerpo, la mente y los órganos de los sentidos, seguiremos siendo exactamente lo que somos. No se puede dar este conocimiento sin esta experiencia, ni esta experiencia sin este conocimiento.

Por otra parte, debes darte cuenta de que tu maestro es un ser humano, por tanto, sujeto a grandes limitaciones, aunque en el estado de vacuidad el conocimiento es grande, en dicho estado no hay pensamientos con los que expresarlo; la elaboración intelectual de dicha experiencia se realiza a posteriori, en otro estado de conciencia, sujeto a las imprecisiones y a los errores de la mente.

Dicha experiencia a de ser vivida para ser entendida. Tú, como todos, tendrás esta experiencia, si no es en esta vida será en otra, pues dicha experiencia es un paso en el camino, un paso en la evolución de todo ser humano, un paso sin el cual no se puede dar el siguiente.

El alma humana,- dijo el maestro,- es como el salmón; Nace en el lago de la montaña, y es arrastrado por la corriente hacia el mar.

Allí, crece y aprende, y cuando llega a su madurez, siente un impulso que le lleva al lago en el que nació, donde se reproduce y muere.

Asimismo, tú y yo, nacimos en el espíritu, y nos encontramos en el camino de vuelta al espíritu, allí, ya no seremos tú y yo, sino el mismo, ya no tendremos recuerdos, ni memoria, ni órganos de los sentidos, ni percepción, ni personalidad; no sentiremos, ni pensaremos, ni sufriremos, ni gozaremos, ni percibiremos, pero seguiremos siendo exactamente lo que somos, seguiremos teniendo el mismo espíritu, la misma esencia. Otros nacerán del espíritu, otros seres, y sin embargo, seguiremos siendo nosotros, porque todos los seres somos el mismo ser.

Esta es la rueda del Dharma, este es el camino.

- Maestro, ayer me ocurrió una cosa muy curiosa, durante un ejercicio de meditación en el que había relajado profundamente mi cuerpo, sentí de repente que salía de él flotando, lo cierto es que me asusté y volví a mi cuerpo rápidamente. ¿Puedes explicarme maestro que es lo que pasó?.

- Tu cuerpo astral, o tu mente, se desligó de tu cuerpo físico por unos momentos.

(el discípulo le miró con desconfianza y pensó para sí "no puedo creerlo, mi maestro debe de estar equivocado", pero no dijo nada.)

Cuando el discípulo se hubo marchado el maestro sonrió y pensó para sí: "es curioso como una persona es incapaz de aceptar un conocimiento que tiene delante de sus ojos cuando no está preparado para ello".

Y dijo el maestro:

Si consideramos el Universo como todo lo que existe, no puede haber nada que no forme parte de él.

Si el vacío existe, forma parte de él, si la nada existe, forma parte de él.

El Universo no puede tener límite, ya que si existiera algo que lo limitara, espacial o temporalmente, este algo formaría parte del Universo, puesto que todo lo que existe forma parte de Él.

Debe ser continuo, tanto en el tiempo como en el espacio, pues si existiera algo que le separara en partes, este algo formaría parte de él, por tanto, no puede tener partes; ha de ser continuo, sin separaciones, sin cesación ni interrupción.

Matemáticamente hablando, es la única Unidad real,
no puede ser sumado, ni restado, multiplicado, o dividido,
puesto que no existe nada que sumarle o restarle, nada por lo
que multiplicarle o dividirlo.

El Universo no puede ir a ningún sitio, ni volver de ningún
sitio.

No puede morir, ni ha podido nacer.

Pues está en sí mismo, no existe otro sitio en el que se pueda
estar; pues no hay nada que lo pueda alumbrar, ni en lo que
se pueda disolver.

El Universo no puede convertirse en otra cosa, ya que no
existe otra cosa que no sea el Universo.

He aquí el producto de la razón.

- Maestro, ¿qué es el prana?.

- El prana (la energía pránica, las sensaciones) es la energía
que recorre nuestro cuerpo y percibimos como sensaciones.

Esta energía si bien siempre esta en movimiento, tiende a
acumularse en una serie de zonas del cuerpo; Estas son, los
hombros y la nuca, el ano, las zonas genitales, el estómago, el
plexo solar, la boca y el cerebro.

La acumulación y liberación de energía en cada uno de estos
centros (chackras), produce una diferente sensación e incluso
un diferente estado anímico y mental.

Así mismo, las diferentes posturas y movimientos corporales
están relacionados con la acumulación de la energía pránica
en distintas partes del cuerpo y por tanto con diferentes
estados sensitivos, mentales y emocionales.

Evidentemente, no sólo tenemos sensaciones en los centros
pránicos, las podemos sentir por casi todo el cuerpo, sin

embargo en estas zonas suelen ser más fuertes, y más habituales.

Más que a un sistema fijo como una red de carreteras, habría que comparar el movimiento de la energía pránica al del agua de lluvia que cae por la montaña, el agua se filtra a través de la tierra (cuerpo), fluye por riachuelos (canales secundarios) y por ríos (canales principales), y descansa en los lagos (centros pránicos).

Cuando sentimos una caricia en la piel, sentimos una sensación

efímera, dura prácticamente lo mismo que el contacto físico, sin embargo, cuando nos acarician las zonas genitales, estas entran en un estado de activación (es decir, de acumulación de energía) que se mantiene una vez terminado ese contacto físico; Esto es, los centros pránicos son zonas del cuerpo (del cuerpo pránico, dirían en algunas culturas), en las que se tiende a acumular la energía (energía pránica).

En dichas zonas, podemos notar cómo se producen ciclos de acumulación-vaciado de la energía, que a su vez estas ligados a las tensiones y distensiones de los músculos, nervios...relacionados con ellas.

Si nos fijamos, nos daremos cuenta de que en el resto de el cuerpo, las sensaciones no se mantienen (la energía no se acumula) salvo en casos especiales (una herida, la picadura de un mosquito...).

La energía pránica entra y sale de nuestros cuerpos, principalmente por determinados sitios, a estas entradas y salidas del cuerpo se las denomina surtidores, válvulas, compuertas...

El camino que sigue la energía no es fijo e inmutable sino que depende de nuestro estado físico y mental, por ejemplo, la energía no fluye de igual manera (ni por las mismas entradas y salidas) en un hombre bailando que en un hombre resolviendo un problema matemático, no fluye igual en un hombre despierto que en un hombre dormido...

Al igual que lo que oímos no es el oído sino el sonido, lo que sentimos no es el cuerpo físico, sino las sensaciones, esto es, la percepción de la energía que fluye a través de nuestro cuerpo pránico, órgano perceptivo de las sensaciones. Este cuerpo pránico está fuertemente relacionado con el cuerpo físico, y en concreto con el sistema nervioso.

La disfunción en el funcionamiento del cuerpo pránico, está relacionada con el excesivo acumulamiento de energía en

determinadas zonas del cuerpo, también por bloqueos en el flujo natural de la energía.

Cuando un hombre está absorto en una labor meditativa, o en el estudio, el centro mental está cargado; Cuando se encuentra realizando una actividad sexual, o sencillamente cuando se encuentra excitado sexualmente, el centro sexual está cargado; La relajación de los músculos asociados a cada zona y la descarga de los nervios produce la descarga del centro sensitivo.

La descarga de energía suele ser placentera, mientras que la excesiva acumulación, es dolorosa.

Como ya he indicado los principales centros sensitivos son: Hombros-nuca, ano, zonas genitales, estómago, plexo solar, cerebro o centro mental. Las diferentes sensaciones asociadas a cada centro serían *a grosso modo* las siguientes:

- La nuca: En esta zona se encuentran válvulas de entrada de energía, es muy propensa a la tensión, la nuca relajada implica que la energía está fluyendo por nuestro cuerpo de manera armoniosa. Cuando digo "la nuca relajada" me refiero a que la nuca se encuentre en un valor de activación medio, propio de un estado de vigilia, y realizando su proceso de carga y descarga de manera armoniosa.

- Los hombros: La acumulación de energía en esta zona produce sensaciones masculinas, mujeres que mantienen esta zona cargada gran parte del tiempo son mujeres que están sintiendo sensaciones masculinas durante ese tiempo.

- El ano. Aparte de las sensaciones básicas propias de las funciones fisiológicas, la carga de energía en la zona anal produce principalmente sensaciones femeninas, admiración, miedo, sumisión...El hombre que mantiene cargada esta zona gran parte del tiempo, estará sintiendo sensaciones femeninas durante dicho tiempo.

- Las zonas genitales: En el hombre son zonas masculinas y en la mujer femeninas, lo que quiere decir que cuando la energía se acumula en ellas se sienten sensaciones masculinas en el hombre y femeninas en la mujer. No hace falta decir que estas zonas están relacionadas directamente con la atracción y la actividad sexual y con las sensaciones propias de estas funciones.

- El estómago: El estómago es la zona del bienestar y del buen humor (por ejemplo después de una buena comida), sin

embargo, también es una zona en la que tienden a producirse tensiones musculares y por lo tanto sensaciones de fuerte incomodidad.

- El plexo solar: El plexo solar en el hombre es la zona de la fuerza, la determinación y el valor, la tensión en dicha zona produce sensaciones de incomodidad y retraimiento, como cuando no nos sale más que un hilillo de voz. En la mujer, aunque estas sensaciones están presentes, están mezcladas con las sensaciones de los senos, por lo que si en el hombre esta es una zona masculina, en la mujer es una zona mixta o femenina.

- La boca: En la boca se encuentran las sensaciones de agrado y desagrado, gusto y asco.

- El cerebro, la zona mental: Es esta sin duda la zona más importante, pues las demás dependen de alguna manera de ella. No se trata sólo de las sensaciones que se puedan producir en la zona mental (podríamos hablar de dolores de cabeza, sensación de tener la cabeza cargada, sensaciones asociadas a los distintos tipos de onda mental ...) si no de que en la zona mental, la energía se manifiesta como pensamiento, lenguaje interior, imagen, emoción...El pensamiento por ejemplo, es energía, que al pasar al cuerpo se percibe como sensación, de la misma forma, la sensación que viene de un centro pránico (la energía está en movimiento) y llega al centro mental se percibe en la mente como pensamiento, por ejemplo, la sensación de desagrado al llegar al cerebro se traduce en el pensamiento "¡qué asco!". La sensación de alguna manera es una forma de emoción y pensamiento. El pensamiento y la emoción son inseparables, la sensación es la forma en que el cuerpo piensa y tiene emociones, no ya la reacción que produce la emoción y el pensamiento en el cuerpo, si no la misma energía que forma la emoción y el pensamiento se expresa en el cuerpo como sensación, y es como si se dijera lo mismo en otro lenguaje. No es de extrañar pues que los trastornos fisiológicos estén tan relacionados con las emociones y los pensamientos, pues estos últimos se traducen en nuestro cuerpo en sensaciones, las cuales están asociadas a fenómenos de tensión y distensión de músculos, fenómenos de carga y descarga del sistema nervioso, e incluso como la psicología y la medicina han demostrado recientemente, a la producción de defensas. En última instancia, el cuerpo físico, el cuerpo pránico y el mental son el mismo, las enfermedades físicas son producidas en mucho mayor grado de lo que hoy día se cree por pensamientos negativos y formas de pensar nocivas para

el organismo. De la misma manera, una lesión o cualquier problema físico afecta al estado de ánimo, a la mente de la persona que lo sufre; dentro del ser humano todo está relacionado, no hay sistema digestivo, sistema respiratorio..., no hay cuerpo y mente, no hay individuo y ambiente, sólo hay un sistema que engloba todo esto.

La manera en que cada persona siente, está en función de la forma en que habitualmente se canaliza la energía pránica a través de su cuerpo.

Si bien parecen existir una serie de caminos que llevan la energía de uno a otro centro, hay una gran diferencia entre personas en la manera en que distribuyen, canalizan, acumulan y descargan la energía pránica, podríamos hablar de una serie de hábitos inconscientes que se relacionan no sólo con las sensaciones sino con sus hábitos mentales.

Una persona que acostumbra a utilizar con frecuencia el centro pectoral o plexo solar, será una persona "echada para adelante", un hombre que ha tomado el hábito de utilizar el centro anal principalmente, será un hombre "afeminado"...

Hay que darse cuenta de que la utilización de cada uno de estos centros produce el estado de ánimo, y la personalidad de una persona.

Evidentemente, el concepto de personalidad es más amplio que el de estado de ánimo, cabría definirla como el conjunto de hábitos mentales-físicos-fisiológicos de una persona. Así, una persona "echada para adelante" es una persona cuyo sistema de hábitos mentales tiende a reaccionar con fuerte determinación ante las circunstancias de la vida, también es una persona que tiende a acumular la energía en el plexo solar, asimismo es una persona con una serie de hábitos fisiológicos y físicos; todo ello junto con otros muchos factores configura lo que llamamos la personalidad. No podemos separar la forma en que una persona acostumbra a canalizar la energía pránica con la forma en que una persona acostumbra a pensar, ni con la forma en que una persona se mueve, o con la forma en que funcionan los diferentes sistemas fisiológicos de dicha persona, pues todas estas cosas se determinan mutuamente, tienen efectos sobre las demás, o por hablar de una forma más realista, todas estas cosas son una sola.

Olvidaba decir, que el sistema de hábitos de una persona varía en función del tiempo. Varía a lo largo del día y varía a lo largo de la vida, así, una persona que en su infancia ha sido muy tímida, puede en su juventud ser una persona muy sociable.

Hay personas, que mantienen dormido alguno de estos centros y no lo utilizan, también hay personas con disfunciones en el flujo energético.

Lo ideal, lo saludable, es encontrar un equilibrio en el movimiento, que permita que la energía fluya por nosotros de forma natural y armoniosa, que los ciclos de carga y descarga nos permitan vivir con tranquilidad y armonía. Y no sólo me refiero a la energía pránica, sino a todos los tipos de energía que canaliza el ser humano, dígame el flujo de los pensamientos, el aire, la comida...(que al fin y al cabo son energía).

Las sensaciones de una persona, no sólo son reacciones o transformaciones de nuestros pensamientos, también lo son de estímulos externos, ya sean estímulos físicos o energía proveniente de otra persona (sentir miedo ante una agresión, atracción hacia otra persona...). El concepto de flujo armonioso, es válido también para la relación de una persona con su ambiente.

Entre los canales por los que se mueve la energía pránica, el más importante es el canal de la columna vertebral.

El hecho de utilizar un sistema de canales u otro, unos canales u otros, está relacionado principalmente con el estado de conciencia en el que se encuentra la persona; Por ejemplo, la energía se mueve en nuestro interior de forma distinta cuando estamos despiertos que cuando estamos dormidos. Por último me referiré a las compuertas, surtidores o válvulas de la energía.

Si bien el hombre puede "exudar" energía por todo su cuerpo, también es cierto que nos desprendemos y captamos la gran mayoría de la energía mental-pránica a través de unos orificios, compuertas, válvulas que sirven para tal efecto. No pretendo hacer una enumeración exhaustiva de los surtidores de la energía, entre otras cosas, porque mis observaciones no llegan a tanto, tan sólo nombrar aquellos surtidores más importantes y relacionados con mayor cantidad de procesos.

En la cabeza se encuentran algunas de estas válvulas, en la parte trasera de la cabeza, hay dos válvulas principales, y en la parte delantera, en las sienes, se encuentran otras dos.

Las válvulas delanteras sirven para descargar la mente de la energía que se acumula en ella, esta energía es la misma que ha cruzado nuestro cuerpo, produciéndonos sensaciones y estados de ánimo, pues la energía pránica (y demás tipos de

energía) entra y sale de nosotros cíclicamente, cuando cansados del estudio nos damos un masaje en las sienes, lo que estamos haciendo es abrir estas compuertas para descargar el cerebro (el centro mental) sobrecargado. Alrededor de la cabeza hay otra serie de válvulas menores, de utilidad más específica y de mucho menor uso. Las dos válvulas traseras principales, supongo que son válvulas de entrada, aunque esto no puedo asegurarlo.

En último lugar, debo nombrar el surtidor central, que se encuentra en lo alto del cráneo, es este un surtidor relacionado con estados de conciencia determinados que se encuentra cerrado gran parte del tiempo. Mientras este surtidor está cerrado la energía fluye siguiendo una especie de circuito como la sangre y se vacía rítmicamente por las sienes, cuando se abre, la energía fluye de una manera diferente, va directamente del ano (entrada) por la columna vertebral al surtidor de la cabeza (salida), y se vacía por él; Cuando el surtidor central está abierto, los surtidores laterales están cerrados, y viceversa.

Este surtidor es llamado también surtidor del loto, pues está estrechamente relacionado con la experiencia de la iluminación.

(en la religión budista, abrirse la flor del loto es una metáfora de dicha experiencia).

El estudio de las sensaciones está muy lejos de ser un estudio "esotérico" o mitológico, cualquiera puede cerrar los ojos, prestar atención a las sensaciones de su cuerpo (y en general a todos sus procesos interiores) y estudiarlas.

Y dijo el maestro: -¿Qué tanto por ciento, que proporción del Universo es el ser humano?.

- Maestro, ¿en qué corriente filosófica se encuadran tus enseñanzas, a qué tradición pertenece tu doctrina?.

- Como dice el proverbio tibetano: Un monje, una religión.

- Maestro, si los estados de conocimiento superiores, están más allá de la mente, si la Verdad no se puede expresar con palabras, ¿hemos de renunciar al pensamiento como método de conocimiento?.

- No se puede renunciar al pensamiento. El hombre necesita el pensamiento igual que necesita del resto de sus procesos físicos y psíquicos, para un ser humano, renunciar al pensamiento es imposible, los estados de conciencia que están fuera de la mente, forman parte de la experiencia humana, vienen precedidos por estados de conciencia en los que hay pensamientos y detrás de ellos vienen también estados de conciencia en los que hay pensamientos.

La duda, la inquietud, la curiosidad, el deseo, la satisfacción, la paz, el bienestar, todo lo que tiene un opuesto, está en la mente; sin mente, no hay dudas; pero la mente forma parte de nosotros, no es algo que debemos rechazar, sino aprender a utilizar para poder vivir en armonía.

El producto de la mente del filósofo es la especulación, la esencia del filósofo y del analfabeto es Vida, Inteligencia, Sabiduría, Verdad.

Al utilizar tu pensamiento, date cuenta de que cualquier conceptualización de la realidad te sumerge en el error.

Utiliza tu pensamiento para vaciar tu mente.

Utiliza tu pensamiento para dirigir tu atención al centro de ti mismo, a tu esencia, a aquello sin lo cual no serías tú, para salir de tu mente.

Utiliza tus pensamientos para predisponer a todo tu ser a que adquiera la revelación.

Utiliza todos los medios de que dispongas, no renuncies a ninguno.

Utiliza tu pensamiento de forma natural, no trates de pararlo, eso es imposible; Vaciar la mente no es lo mismo que parar el

pensamiento, vaciar la mente no es lo mismo que reprimir el pensamiento si no todo lo contrario, es dejarlo fluir sin involucrarnos en él, sin reaccionar con atracción o con rechazo ante él, es mantener abiertas las ventanas para que se vaya el humo, en el estado de vacío mental los pensamientos según entran salen, no reaccionamos a ellos.

No es lo mismo vaciar la mente, experiencia de felicidad, que salir de la mente, experiencia de vacuidad, el estado de vacuidad, la noche, es un estado de conciencia pura, no hay felicidad porque no hay desgracia, no hay paz, porque no hay inquietud, no hay soledad porque no hay compañía, Sólo hay conciencia, eternidad, inteligencia, vida, sabiduría.

Cierto es que cuando no hay pensamiento, no hay ninguna duda, también es cierto que para que un ser humano sepa esto a tenido que pensar primero, y que para comunicárselo a otro ser humano ha de pensar.

El pensamiento realmente no es una fuente de conocimiento, el espíritu es la fuente del conocimiento, tampoco son los pies una fuente de conocimiento y no por eso vamos a renunciar a ellos.

- Maestro, he de subir a la montaña, siento necesidad de buscar el conocimiento en la soledad.

- Sube.- respondió escuetamente el maestro.

El discípulo pasó una semana en la montaña, al cabo de la cual bajó y se presentó a su maestro.

-¿Qué es lo que has aprendido?- le pregunto éste.

- He aprendido lo que cuesta comer, procurarse agua, encontrar un techo. He aprendido que la civilización humana ha conseguido hacer más fácil la vida del hombre, he aprendido que cuando el hombre colabora con otras personas, los esfuerzos son más productivos, por último he

aprendido que la soledad no existe y también que huir de un problema no lo aleja de ti.

La montaña está en la ciudad, la soledad entre los hombres.

- Has subido y has bajado de la montaña, eso son dos pasos en vez de uno.

Un buen día el discípulo dejó de pensar y encontró la felicidad, entonces se dijo para sí mismo: "La felicidad es buena, y siempre me acompañará, sin embargo, no es suficiente, necesito la Verdad."

- Maestro, todos los libros sagrados, hablan de la fe. Yo no tengo fe maestro, necesito descubrir las cosas por mí mismo.

- Estás muy equivocado, estás lleno de fe. Decir lo que me acabas de decir, "yo no tengo fe", es una afirmación llena de fe, una afirmación que crees verdadera. A lo largo del día, desde que una persona se levanta hasta que se acuesta son innumerables los actos de fe que realiza, el pensar que la naturaleza es de una manera y no de otra, es un acto de fe, el pensar que al alargar el brazo podemos coger un objeto es un acto de fe, todo nuestro pensamiento está basado en la fe. Se puede decir que la fe es la función, o una función de la mente.

Cuando el niño aprende el lenguaje y empieza a preguntar "¿por qué?", a cada respuesta que le damos, el vuelve a preguntar "¿por qué?", esta cadena, como todo padre sabe, no tiene fin, al final le venimos a decir sin darnos siquiera nosotros cuenta que es cuestión de fe, le acabamos respondiendo: "porque Dios lo quiere así", "porque es como son las cosas" o sencillamente "porque sí". Todo nuestro sistema conceptual se basa en estos actos de fe, que ya ni recordamos. Tenemos fe en lo que nos dicen nuestros padres; No desarrollamos nuestro sistema conceptual en base a axiomas perfectamente demostrados, sino en axiomas en los que tenemos fe; Cualquier demostración, es imposible.

Actualmente, la ciencia occidental, trata de demostrar todo, e incluso "cree" conseguirlo, sin embargo, los axiomas, las verdades en las que se basan sus leyes no están demostrados, y para demostrarlos, se necesitaría partir de otra serie de axiomas asimismo no demostrados, esta cadena no tiene fin; entre ciencia y fe, no existe diferencia.

El funcionamiento de la mente está muy relacionado con la fe. El ser humano, todo ser, posee la Verdad, no necesita demostración ninguna, sin embargo sí necesita pensar, tener fe, utilizar su mente para llegar a su espíritu, igual que necesita utilizar sus piernas para llegar a su casa.

- Gracias maestro.

- Maestro, ¿Cuál es el sendero directo?.

- Responde a la pregunta "¿Quién soy yo?".

Y dijo el maestro: - Todo lo que te he dicho hasta ahora, es una equivocación, las palabras no pueden contener la Verdad, es la Verdad, la que contiene tanto el silencio como las palabras.

Y dijo el maestro al discípulo:

- Mírate a la cara.

El discípulo buscó un espejo y se miró.

- Esa no es tu cara, es tan sólo un reflejo.

Y el maestro preguntó: -¿Dónde está el Ser supremo?.

- En todas partes.

- Entonces estará donde tú estás.

- Sí.

- ¿Quién eres?.

- Maestro, ¿cuántos son los cuerpos del ser humano?.

- Algunos autores dicen que cinco, otros autores que siete, otros autores dicen que tres, sin embargo, estas diferencias son ilusorias, en todo caso, habría que entenderlas como conceptos útiles, pero no reales.

Todos los cuerpos son uno sólo, todos los seres son uno sólo, los distintos estadios evolutivos, son uno sólo. Todo ello es la materia en movimiento, el movimiento del mundo material.

Aquella noche, el discípulo soñó que un oso gigante, tan grande como un gran edificio, se agachaba y le besaba en la frente.

Al día siguiente, durante su meditación, cayó en la cuenta de que aquello que percibía era aquello en lo que tenía puesta su atención , que su pensamiento era en gran medida el que dirigía el proceso atencional, se preguntó," ¿y si no prestase atención a nada?"... así meditaba sobre la atención, cuando una fuerza muy superior a la suya le impulsó a sentarse bajo un árbol; allí sentado, continuó meditando; al cabo de un rato, empezó a pensar que el proceso perceptivo y el pensamiento siendo procesos inversos tenían algo en común, la percepción y la no percepción eran objetos de una percepción superior, él podía ser consciente tanto de su

percepción como de su no-percepción, de su percepción y de su pensamiento...

entonces, cayó en un estado mental de gran profundidad.

Cuando abrió los ojos, pudo sentir como estaba tocando aquello que miraba, como estaba unido a ello, las palabras de las escrituras por fin tenían sentido, "el agua que llena la jarra es el agua del lago", "no hay distinción entre el que percibe y lo percibido".

Sin embargo, había algo más, un gran conocimiento que luchaba por abrirse paso hasta su conciencia; durante largo tiempo, se esforzó por conseguir que este conocimiento aflorara en su mente, pensó, se concentró, trató de hacerlo consciente dibujándolo en un papel... por fin, sus esfuerzos se vieron recompensados, poco a poco fue dándose cuenta de que existía un ciclo en el Universo, que englobaba todos los ciclos, que su alma como todas las cosas, tenía una tendencia, se dirigía hacia algún sitio, que dio en llamar el espíritu, y este era un proceso imparable y necesario, que debía haber un movimiento que contrarrestara este, que la materia tiende al espíritu, el espíritu a la materia.

Había conseguido comprender, estaba satisfecho.

Al irse a dormir, recordó algo que le había dicho su maestro sobre el centro, algo que no entendió o que sólo entendió intuitivamente, y ya acostado, se propuso buscarlo, clavar la atención en su propio centro. Respiró hondo, y comenzó la meditación, "busca el centro", se dijo, y dirigió su atención a su propio centro, "busca el centro" se repetía cuando algún pensamiento o estímulo amenazaba con desconcentrarle, "busca el centro" se decía cada vez más espaciadamente.

Era vagamente consciente de los fenómenos que se producían en su interior, aunque no les prestase atención ninguna, la energía fluía cada vez con más intensidad, los pensamientos, emociones o imágenes mentales, se producían cada vez más espaciadamente y no producían en él cadenas de reacciones, pues no les estaba prestando ninguna atención; al cabo de cierto tiempo, sintió cómo se abría el surtidor superior, que está en la parte alta de la cabeza, pero esto no le desconcentró, toda su atención seguía anclada, cada vez más firmemente en su propio centro; la energía empezó a recorrer su cuerpo de abajo a arriba, entraba por un lugar que no podía precisar (el ano) y en línea recta, siguiendo el camino de la columna vertebral, cruzaba su cuerpo hasta llegar al surtidor superior, por donde salía.

El flujo de energía (de luz, de sensación) empezó a aumentar su velocidad y su cantidad, todavía aparecían algunas representaciones mentales en medio del caudal que duraban un instante y al instante siguiente ya no estaban (una de las

últimas fue la representación de un hombre iluminado que había visto en la portada de un libro), durante cierto tiempo el flujo de energía continuó engrosándose y acelerándose hasta convertirse en un tremendo chorro de energía del grueso de un muslo que atravesaba el cuerpo a muchísima velocidad. Entonces, sintió como era absorbido, como se elevaba con la corriente y salía fuera de su cuerpo y de su mente.

De pronto se encontró en medio de la oscuridad, sin cuerpo, sin mente, sin sensaciones, sin percepciones, sin emociones ni pensamientos, y sin embargo seguía siendo exactamente el mismo, no había variado en nada.

Pero este estado de conciencia pura, en el que desaparece el objeto de la conciencia, y sólo queda el sujeto, no puede describirse con palabras, ninguna palabra de la mente puede hacerle referencia, no es un estado de paz, pues en él no hay paz ni inquietud, no es un estado de felicidad, pues en él no hay felicidad ni desgracia, es llamado el estado de vacuidad, porque la conciencia permanece en un estado de absoluta claridad, nada la enturbia, está vacía, el mundo fenomenológico ha desaparecido, todo aquello de lo que podemos ser conscientes, todo lo que sentimos moverse desaparece, no hay objeto de la conciencia, nada que percibir, nada con lo que pensar, no hay órganos de los sentidos, ni mente, sólo Conciencia, Inteligencia, Ser, Vida.

Al día siguiente, el discípulo se sentía feliz de haber tenido esta experiencia, había encontrado por fin un lugar en el que no existían las dudas, pero ahora, ya no estaba en ese lugar, el ansia de comprender había vuelto.

Durante unos días, sintió fuertemente los efectos de esta experiencia, si durante este tiempo hubiera venido alguien con intención de cortarle la cabeza, esto no le hubiera causado la más mínima preocupación.

-¿Qué es lo que has aprendido?, -le preguntó su maestro.

- He aprendido que la vida del ser humano no depende en ningún grado de su cuerpo físico, ni de su mente, ni de ningún tipo de cuerpo o mente que pudiera tener.

He aprendido que no puedo morir, ni yo ni nadie.

He aprendido que nuestras almas tienden hacia algún lugar, ¿dónde?, yo lo llamo el espíritu.

He aprendido que el Ser no depende del tiempo y del espacio, ni de cosa ninguna.

He aprendido que la percepción se produce en los órganos de los sentidos, el pensamiento en la mente, pero para que seamos conscientes de ellos necesitamos de la conciencia.

He aprendido que el ser humano, puede llegar a experimentar un estado de conciencia puro, en el que no hay ni percepción, ni sensación, ni pensamiento, ni cuerpo, ni mente, y es éste un estado en el que no hay palabras pero está la vida y la inteligencia, está el ser que soy, no soy menos por no tener cuerpo o mente, sino lo mismo.

He aprendido que todo aquello que forma mi campo de conciencia es una unidad, todo aquello de lo que soy consciente: pensamiento, sensación, sentimiento, emoción, percepción, las cosas, las personas que percibo, todo ello es uno, y no es nada distinto a mí mismo.

Sé que todo es Uno, pero no puedo ni siquiera probármelo a mí mismo, pues ello implica la unión de lo consciente y de lo inconsciente, pero no puedo ser consciente de lo inconsciente, sólo puedo serlo.

Por eso no lo entiendo, si no tengo límites, ¿dónde está la limitación?.

Algo tengo claro, esta experiencia, el estado de conciencia pura, el estado de conciencia que los altos maestros llaman "la noche", el estado de conciencia que en el "Yoga-sutra" es denominado como asamprajñata samadhi (hay que tener mucho cuidado a la hora de denominar este estado de conciencia, pues existe mucha confusión en la literatura a la hora de referirse a éste y otros estados de conciencia), no es el final del camino, al alcanzar este estado, no se comprende todo, no se termina el proceso.

Como conclusión, maestro, he de decir, que lo que he aprendido de esta experiencia realmente inimaginable, a duras penas y de manera harto precaria lo puedo entender y explicar, he aprendido de alguna manera quien soy, pero ¿cómo compaginar esta experiencia de no mente con la experiencia del mundo manifestado, que también soy Yo?, ¿cómo englobar lo consciente con lo inconsciente, que de existir, cosa que creo, también soy Yo?, ¿cuál es el mecanismo, la manera en que todo sucede?, ¿realmente no depende esta experiencia en último extremo de la memoria?, ¿qué podría decir de ella si no la recordara?, ¿es esta mi conciencia, como dicen grandes maestros la esencia?...

Ciertamente, tengo muchas preguntas que responder, muchas dudas y mucha confusión, si antes sentía que no sabía nada, ahora siento que sé menos todavía.

Pasaron tres años, y el discípulo, que había decidido dejar que esta experiencia madurara en él, sentía que no avanzaba, que avanzaba muy lentamente, que no crecía en comprensión, y que algo fallaba en su vida, se sentía frustrado, su vida parecía no tener ningún sentido. Dándose cuenta de que algo en su vida debía cambiar, dejó aquello que estaba haciendo y se marchó en busca de su maestro.

- Maestro,- le dijo en cuando le encontró,- mi vida carece de sentido, si tuviera que vivir tal como estoy viviendo el resto de mi vida más me valdría estar muerto.

-¿Y qué es lo que puede dar sentido a tu vida?, - repuso el maestro.

En ese momento el discípulo lo vio con absoluta claridad, sólo había una cosa de entre las infinitas cosas, que daría sentido a su vida.

- Debo escribir un libro y darlo a conocer.
Gracias maestro, bendito seas.

- Escúchame bien, amigo mío, aquello que da sentido a tu vida, aquello sin lo cual no podrás morir tranquilo, es tu misión en esta vida, todos tenemos una misión que cumplir, un trabajo que hacer, una función que desempeñar, un destino, llámalo como quieras. El conocimiento que has acumulado, es como el agua estancada, que no mueve el molino, es como un tesoro enterrado, que a nadie produce ningún beneficio. Tú has recibido, ahora te toca dar, has tenido muchos maestros, ahora te toca enseñar, tu vaso está lleno, hasta que no lo derrames no podrás seguir llenándolo. No seas egoísta, el egoísmo no beneficia a nadie, ni a ti mismo, la función de cualquier persona en última instancia es ser útil a los demás. Ahora ve con Dios, cumple con tu misión, siempre estaré a tu lado cuando me necesites.

Y así fue como, el día mismo en que cumplía treinta y tres años, el discípulo empezó a escribir un libro.

Pero este no es el final de la historia, porque esta historia no tiene final.

LIBRO DE LAS REVELACIONES

LIBRO DE LAS REVELACIONES

I

El movimiento de una gota de agua está en función
del movimiento del resto de las gotas del mar.

El movimiento del resto de las gotas del mar,
depende del movimiento de esa gota de agua.

Lo quieto se transforma en lo que está en movimiento,
Lo que está en movimiento se transforma en lo que está
quieto.

Lo lleno tiende a vaciarse, lo vacío tiende a llenarse.

Al igual que el hielo es agua, la materia es energía.

El hombre invisible, camina sin pensamientos.

El aire es la persona, - dijo Platón.

Observo los pensamientos desde arriba, son como nubes que pasan.

Detrás de las palabras están los pensamientos.

Pensar que no hay nada después de la muerte es como pensar que no hay nada detrás del horizonte.

Lo que no es blanco ni negro es transparente,
lo que no es blanco ni negro, no puede ser visto.

Lo que está quieto , está en movimiento.

II

Donde no hay contraste, no hay percepción,
donde no hay movimiento, no hay percepción.

"El ojo", "lo que ve", no se puede mirar a sí mismo;
He aquí la esencia, he aquí el espíritu.

Porque no se trata de ver si no de Ser.

La forma es la sombra de nuestros sentidos.

El sol que brilla en el cielo no es más que un reflejo del verdadero sol.

El espíritu es la semilla,
el árbol es su manifestación.

El espíritu es el mar,
La manifestación es la ola.

El mundo es manifestado, igual que se camina.

III

El espacio y el tiempo pertenecen a las cosas del cuerpo, o por mejor decir, son formaciones de la mente, imaginaciones.

El Universo es infinito y eterno, o mejor dicho, el tiempo, el espacio,
la forma, y la diferencia, no forman parte de sus
características, no tienen sentido en Él.

¿En qué se diferencia un ser de sí mismo?,
¿Qué forma tiene lo que no tiene límite?
¿A dónde puede ir lo que está en todas partes?
¿Qué edad tiene lo que no nace ni muere?

IV

Nada es distinto ,
todo es lo mismo.
Todo es igual ,
nada es distinto.

No existe el yo, sólo existe el nosotros.
Todos somos uno. Soy muy feliz.

Todos los seres latiendo con el mismo corazón,
moviéndose con la misma voluntad.

El agua que llena la jarra,
es la misma que hay en el lago.

La energía que está dentro del cuerpo,
es la misma que la que está fuera.

El agua que llena la jarra,
es el agua que sale de la fuente.

La base, el asa, la boca de la jarra,
están hechas de barro.
Ya lo dijo Lao Tse: Lo que hay dentro de la jarra,
es lo mismo que lo que hay fuera; el aire.
Y yo añadido: Lo que hay dentro es lo mismo que lo que hay
fuera; barro.

La energía que mueve a un ser humano, es la misma en todos
los seres,
algo así como la electricidad que enciende las farolas de una
avenida.
Las farolas de la avenida sólo en apariencia están separadas.

Tú, que estás leyendo esto,
eres el que lo ha escrito.

V

El Universo se mueve por Necesidad.

¿Acaso el niño se propone crecer?
¿Acaso tiene que tomar una determinación para que le crezca
el cabello?
¿Acaso necesita hacer un esfuerzo de voluntad para que le
salgan los dientes?

Este es el sentido de la no-acción.

El mundo se mueve sólo,
he aquí la verdadera no-acción.

El Universo se mueve sólo, y nos incluye.

El proceso está en marcha; No se puede acelerar, no se puede
detener,
pues cualquier intento de acelerarlo o detenerlo forma parte
del proceso mismo.

VI

Muchos son los pasos del camino, uno de ellos, la aceptación
de que tenemos que morir.

El que mira está unido a lo que ve,
El que mira, y lo que es mirado son una sola cosa.

He aquí el camino:
la materia tiende hacia el espíritu;
El espíritu tiende a la materia.

Al que nos desprendemos de las uñas y los cabellos,
al igual que se nos caen los dientes de leche,
al igual que la serpiente se desprende de su piel,
nos desprendemos de nuestro cuerpo,
y no por ello hemos cambiado,
seguimos siendo el mismo ser.

No hay nadie que muera,
ni nadie que nazca,
observa como se mueve la rueda del Dharma.

No hay nadie que muera,
ni nadie que nazca.

El Universo no tiene principio ni tiene final.

Sin cuerpo, sin mente,
sigo siendo el mismo.

Al ir quitando capas, se va agrandando;
Al quitarlas todas, se vuelve infinito.

VII

El espíritu es la vida.

Aquello que no se puede ver.
Lo que no puede sentirse.
Aquello en lo que reposa todo movimiento.
Es el que mira, al que no se puede ver.
Es el que siente, al que no se puede sentir.

Pero no se trata de ver, se trata de Ser.

Todo aquello que puede dejar de ser, es ilusión,
todo aquello que puede dejar de ser, no es.
El cuerpo humano, muere y deja de ser,
la mente humana muere y deja de ser,
sólo el espíritu permanece, no puede morir.

La acción no puede darse sin el espíritu.
La sensación no puede darse sin el espíritu.
La percepción no puede darse sin el espíritu.
El pensamiento no puede darse sin el espíritu.
La conciencia no puede darse sin el espíritu.

Porque el espíritu es la esencia, el barro que forma todas las cosas.

Realmente todo es espíritu inmortal.

VIII

El ser humano es como un cubo al que le faltan seis caras.

Si fueran distintos no podrían juntarse,
si fueran lo mismo no podrían separarse.

Dentro de el cuerpo, dentro de la mente, fuera del cuerpo,
fuera de la mente, es el mismo sitio.

El espíritu y la materia solo difieren en grado.
La evolución del alma es el continuo aumento (o
disminución) del grado de vibración de la materia (del alma).

Las nubes se abren delante de mis ojos.
Al reflejo de la luna ya no le cubre la niebla.

Se puede estar despierto en medio de un sueño;
Así es como se llega a saber que todas las noches en el sueño
profundo llegamos al estado de conciencia pura.

IX

Decir que el sistema atencional es como un átomo, con su centro y sus electrones, es algo más que una metáfora.

El núcleo atencional gira cíclicamente,
absorción, recepción, comprensión;
emisión, emanación, pensamiento.

Aquello que proyecta nuestro espíritu, se convierte en aquello
que absorbe nuestro espíritu.

Se hace de día, aparece el mundo.
Se hace de noche, el mundo se olvida.

Lo proyectado y lo absorbido, tienen la misma naturaleza,
están hechos con la misma sustancia, con la misma luz.

El núcleo atencional,
los electrones fenomenológicos.

El mundo fenomenológico son los electrones.

X

El cuerpo humano, es una herramienta,
es la máquina que utilizamos para manejar la materia.

Es el vehículo, pero no la energía que lo mueve.

Cuando el cuerpo físico del ser humano muere, no termina la vida, el alma sigue viva, no posee los órganos de los sentidos físicos, sin embargo posee otros órganos de los sentidos, no posee cuerpo físico, sin embargo posee un cuerpo de otro tipo. Su conciencia no varía, su sentido de identidad se mantiene inalterable.

Estos órganos de los sentidos, no aparecen de la nada cuando muere el cuerpo físico, forman parte del ser humano, se encuentran más o menos inactivos en función de la persona y de las circunstancias; El mediumnismo, la percepción extrasensorial, la percepción de la presencia, en buena parte, la vida onírica y mental, la telepatía, la empatía, los fenómenos de deja-vudu, el viaje astral, las experiencias cercanas a la muerte, algunos de los "síntomas" psiquiátricos y los fenómenos paranormales en general, son fenómenos relacionados con estos órganos de los sentidos (este nuevo cuerpo, es también físico, material, la diferencia es de grado). El alma humana en su evolución hacia el espíritu, pasa de un estado a otro hasta llegar a su meta.

Así es que existen mundos más evolucionados que éste, en los que viven seres más evolucionados.

Estos planos, estos mundos de los que hablo no se encuentran arriba, en el cielo, si no aquí, rodeándonos; Al igual que un ciego no puede percibir la luz, pero la luz le rodea, nosotros no podemos percibirlos o no estamos aún preparados para ello.

Pero hablar de distintos mundos, de distintos planos, es una conveniencia, lo cierto es que el ser humano, igual que se transforma de niño a hombre, sigue transformándose cuando muere.

Hay diferentes factores que determinan la evolución de un ser,

el cumplimiento de su deber, ayudar a los demás y el conocimiento que adquiere, son factores importantes. Cuando un ser humano, ha alcanzado un nivel suficiente de evolución, pasa a un nivel superior.

Las leyes que rigen este "nuevo" mundo, son similares a las que rigen los demás, los seres de este "otro" mundo se organizan de determinada manera, se relacionan entre sí, y realizan una serie de funciones;

En ningún "plano", termina el aprendizaje ni la evolución, en todos los "planos" se enseña y se aprende (el conocimiento religioso), la evolución es continua.

Igual que el deber de un padre es enseñar a su hijo, igual que el deber de un maestro es enseñar a su discípulo, una de las funciones de los seres de un plano superior, es ayudar a evolucionar a los seres menos evolucionados, su evolución, al igual que la nuestra depende de ello.

Se me ha pedido que hable de esto;
y yo obedezco.

Al igual que a un hombre le atrae una mujer, todos los seres de la creación son atraídos hacia un mismo sitio. Lo que está en movimiento tiende a la quietud, lo que está quieto tiende al movimiento.

La multiplicidad, tiende a la Unidad, la Unidad a la multiplicidad, la ignorancia tiende a la sabiduría, la sabiduría a la ignorancia.

Como el frío y el calor, son grados de una misma escala, espíritu y materia, son grados de una misma escala.

Las diferencias evolutivas, por tanto, son diferencias de grado.

XI

Ver es luz .
Luz es ver .

¿Qué es aquello de lo que soy consciente?,
Es consciencia.

¿Veo la luz?
Soy la Luz.

XII

Del mono al Buda, hay un largo camino.

Cuenta la leyenda, que en la manada de monos, había uno de pelaje blanco;

Un día, mientras todos caminaban con las manos a ras de suelo, el mono blanco miró el sol, y se irguió tratando de cogerlo con sus manos.

Tiempo es eternidad.

XIII

Viajo a los puntos de encuentro y la memoria recuerda.

Gracias maestro,
por la llave que abre todas las puertas.

El alma es voluntad divina encarnada.

No hay limitaciones,
la limitación estriba en pensar que hay limitación.

XIV

El Ser y los seres, la Unidad y la multiplicidad son lo mismo,
la diferencia es de grado.

Cuando el discípulo se arrastra, el maestro anda,
cuando el discípulo anda, el maestro corre,
cuando el discípulo corre, el maestro vuela.

Después de la última lección, empieza la primera.
Cuando se acaba un curso, se empieza otro.
Cuando un maestro se va, otro aparece.

Multitud de seres,
sólo un Ser.

La Ascendida Hueste de Maestros no es otra cosa que mi propia conciencia evolucionada.

Abajo, está "la persona",
arriba están todos los seres de la creación, formando un sólo Ser.

Como es arriba, es abajo.

Cuando se percibe (se es) esto, el núcleo atencional gira rápidamente: Luz, asombro.

Dice un gran maestro: *No se ha conseguido un solo logro en el cual no se haya dado la asistencia de aquellos más adelantados.*

Unidad y diversidad, dos aspectos distintos de un solo Ser.
Pues el maestro y el discípulo son la misma persona.

El discípulo necesita al maestro, y el maestro necesita al discípulo, sin embargo, Yo soy el maestro y Yo soy el discípulo.

XV

El Ser.
Todo lo abarca.
Todo lo llena.
No tiene límite.
No tiene frontera.

Está en todas partes,
Todo le pertenece,
Todo lo incluye,
Es Todo.

He aquí el Ser en el espacio.

El Ser.
Está en movimiento,
Está vivo.
Respira.
Crece.

Mientras nace,
está muriendo.
Mientras duerme,
está despierto.
Mientras habla,
Escucha.

Nace inconsciente. Piedra, espacio.
Se torna consciente de sí mismo.
Así es como crece.

Conciencia cósmica tratando de abarcarlo todo,
el Ser tratando de abarcarse a sí mismo;
Así es arriba.
La multiplicidad de los seres tratando de abarcarlo todo,
el Ser tratando de abarcarse a sí mismo.

Y todo este proceso ocurre en la eternidad.

He aquí el Ser en el tiempo.

LIBRO DE LA LUZ

LIBRO DE LA LUZ

El giro de la luz.

Todo aquello que puede ser visto es a lo que llamamos luz.
Sensaciones, pensamientos e imágenes mentales, y
percepciones forman el mundo fenomenológico, la luz.

La sensación de hambre en el estómago, eso es luz.
El pensamiento que aparece en nuestra mente y nos impulsa
a actuar, eso es la luz;
La visión de un amanecer, eso es la luz.

Al igual que el oído entrenado es capaz de captar todos los
instrumentos de la orquesta, el desarrollo del discernimiento
amplía el campo perceptivo. Pensamientos, emociones,
sensaciones y en definitiva movimientos de energía interiores
que pasan desapercibidos a la mayoría de la gente, son
claramente percibidos por una persona con el entrenamiento
suficiente.

Mientras caminas, presta atención;
Mientras comes, presta atención;
Mientras meditas, presta atención.

Así es como se desarrolla el discernimiento.

La luz siempre está girando,
la luz siempre está en movimiento.

La luz puede dar mil vueltas por el laberinto de la mente;
o puede cruzar el campo de conciencia en línea recta, como
un tren que llega a su destino sin parar en ninguna estación.

Cuando la luz produce una reacción de atracción o rechazo, y
esta reacción produce una acción, cuando la luz produce una
cadena de acciones y reacciones en nuestra mente, es cuando
se está viviendo en el mundo condicionado, es cuando el
sonido produce ecos , es cuando la luz se mueve en sentido
horizontal.

Cuando la luz no produce una reacción en nuestra mente,
cuando la luz fluye libremente por el canal central, es cuando
se mueve en sentido vertical.

Estos son los movimientos de la luz en el tiempo de vigilia,
sin embargo, en el sueño, la luz gira de otra forma.

La luz en el cuerpo, produce sensaciones.
La luz en los ojos produce imágenes.
La luz en el cerebro produce pensamientos.

Si una persona quiere aprender sobre los insectos, deberá
observar a los insectos.

Si una persona quiere saber sobre sí misma, deberá observarse a sí misma.

La observación del giro de la luz es eso, un sistema de autoconocimiento.

La atención el la llave, los ojos la dirigen.

¿Quién soy? Esa es la pregunta.
Obsérvate a ti mismo, encuentra la respuesta.

Vacía la mente y encontrarás la felicidad,
sal de la mente y encontrarás la eternidad.

El primer paso: La observación de las sensaciones.

Observa las sensaciones de tu cuerpo: La sensación de hambre, la sensación de una caricia, la sensación de un picor, la sensación de excitación sexual, la sensación de tener un nudo en el estómago, la sensación de tener la nuca tensa, las sensaciones de orinar y defecar, la sensación de tensar y distender los músculos, la sensación de tragar saliva, etc, etc, etc...

La práctica de prestar atención a las sensaciones te ayudará a ir desarrollando el discernimiento, y al mismo tiempo te hará aprender sobre tu cuerpo pránico, o cuerpo de sensaciones.

Observa cómo las sensaciones se producen principalmente y con frecuencia en determinados lugares de tu cuerpo; observa el camino que sigue la energía, cómo la energía produce una sensación, e incluso un estado emocional distinto, dependiendo del lugar en el que se acumule; observa cómo se relaciona la sensación con los procesos fisiológicos del cuerpo; observa cómo se relacionan las sensaciones con pensamientos e imágenes mentales, observa la relación de tus sensaciones con el mundo exterior.

Observa, y luego reflexiona sobre lo que has observado.

El segundo paso: la observación de las percepciones.

Observa las percepciones de tus sentidos: las imágenes, los sonidos, los olores...Observa lo inmenso y lo minúsculo, lo luminoso y lo oscuro, observa como se adapta tu sistema perceptivo, observa como reacciona...Observa el campo de la percepción...

Mira a tu alrededor:

Observa cómo las percepciones se relacionan con las sensaciones, con pensamientos e imágenes mentales, observa el asombro ante una percepción novedosa, observa el recuerdo que despierta la percepción en nuestra mente.

Observa el funcionamiento de los órganos de los sentidos, observa lo monótono, observa los límites de las formas, los errores de los órganos de los sentidos, las ilusiones, siente lo que percibes.

Observa, y luego reflexiona sobre lo que has observado, ¿Dónde empieza y dónde acaba la percepción?... ¿Cuáles son sus límites?...

¿Desde dónde se percibe?...¿Qué siento cuando percibo?...¿Cómo se relaciona lo exterior con lo interior?... ¿En qué se diferencian?...

El tercer paso: la observación del pensamiento.

Observa tus procesos mentales, la energía que se acumula en el cerebro (en el centro mental), los pensamientos e imágenes, las emociones, la relación de los pensamientos con emociones, recuerdos, sensaciones, percepciones...Observa como el pensamiento precede a la acción, cómo el pensamiento precede al lenguaje (interno o externo); Observa el dolor de cabeza, el cansancio mental, cómo se descarga la energía de la mente, cómo un pensamiento produce una cadena de acciones y reacciones...

Observa y luego reflexiona. ¿De dónde sale el pensamiento?, ¿adónde llega?, ¿dónde está?, ¿qué efectos produce?, ¿cómo se relacionan nuestras sensaciones y nuestras percepciones con nuestro pensamiento?, ¿cómo se relaciona con la observación?, ¿qué sucede cuando observo lo que pienso?, etc...

No necesariamente hay que responder a estas preguntas en particular (las de este párrafo y los anteriores), a cada cual le surgirán un montón de preguntas mientras medita sobre sí mismo, esas son las preguntas que ha de responder. Lo importante, es tratar de comprender, reflexionar sobre los datos de nuestra experiencia.

El cuarto paso: Dejar de pensar.

Cuando se haya desarrollado el discernimiento, hasta el punto de que podamos ser conscientes de qué se está pensando, sintiendo, o percibiendo, es el momento de dar un paso importante, vaciar la mente, dejar de pensar.

Si no posees cierto grado de discernimiento de tus procesos interiores, sencillamente, no podrás saber si estás pensando o no.

Llamo pensamiento a la energía sutil con significado que se transforma en el lenguaje interior (palabra, imagen, emoción); sin embargo, a veces puedo emplear este término para englobar al pensamiento y al lenguaje.

La percepción y el pensamiento se suceden como la inspiración y la expiración, si se deja de producir pensamiento, dicho ciclo se transforma en un instante de percepción, uno de no-percepción, un instante de contemplación y un instante de olvido.

En la vida de cualquier persona ocurren con mayor o menor frecuencia, momentos de vacío mental; son momentos, en los que no sentimos ninguna inquietud ni preocupación, estamos mirando una película o un paisaje, nuestra atención está centrada en nuestras percepciones. En estos momentos, sencillamente nos sentimos bien, no sabemos porqué.

El que vacía su mente de manera consciente y voluntaria, se siente bien y entiende porqué.

Hay quien sabe hacerlo de manera instintiva y quien realiza algún tipo de ejercicio mental.

Hay que tener en cuenta que cuando utilizamos un ejercicio de meditación, es precisamente nuestro pensamiento el que guía nuestra "acción" de dejar de pensar. Las instrucciones que nos demos han de ser claras y estar expresadas preferiblemente en términos positivos.

Para que desaparezca el pensamiento, basta con que desaparezca el lenguaje interior. Así es, si dejamos de hablar interiormente, y nos desapegamos del pensamiento, esto es, concentrados en el mundo exterior, no respondemos ni

prestamos atención a los pensamientos, entonces estos van dejando de producirse poco a poco, hasta que desaparecen.

Existen técnicas tradicionales cuyo objeto es dejar de pensar, por ejemplo, el koan.

El koan es una técnica del budismo zen encaminada a producir un cortocircuito mental que permita acceder a un estado de no-pensamiento. Un koan sería por ejemplo: "Da una palmada con una sola mano".

Este y otros muchos son métodos para llegar a lo que llamo estado perceptual. Una vez alcanzado, nos será cada vez más fácil volver a él, pues los procesos voluntarios se van automatizando.

Alcanzar este estado, supone un importante paso en el camino.

Éste es el nivel de la felicidad.

En el estado perceptivo no hay diferencias, las diferencias son conceptos de la mente.

Es así como mira el mundo un recién nacido; He aquí el mundo indiferenciado.

La respuesta está delante de los ojos, y siempre ha estado ahí. La liberación es aquí y ahora, deja de intentarlo, hazlo, deja de buscar, encuentra. Párate y mira.

Dejar de pensar significa percibir, vaciar la mente, significa que la energía fluye sin traba por la mente, no es que no exista ningún pensamiento en este estado, si no que si aparece alguno, dejamos que se vaya igual que ha venido, el pensamiento cruza la mente sin producir efecto alguno, si a este pensamiento que ya ha aparecido, lo tratamos de rechazar, lo que conseguimos es reprimirlo, mantenerlo dentro nuestro mediante una tensión muscular, en el momento en que esos músculos se relajan, el pensamiento vuelve a aparecer en la conciencia, existe otra opción aún peor, empezar a transformar este pensamiento en otra cosa, un dolor de estómago, otro pensamiento, etc... Estos comentarios los hago por el bien de aquellas personas que sufren conflictos interiores, deben saber que lo que tienen que hacer no es rechazar, si no fluir, es como si entrara humo por

la puerta de la casa, si cerramos la puerta, el humo se queda dentro; lo que hay que hacer es abrir la ventana, para que se vaya el humo.

El estado perceptual es un estado de gran claridad mental, la luz fluye sin traba por nuestros sentidos, el canal sutil central está activo, la compuerta de la parte superior de la cabeza está abierta; No es que se perciba nada extraordinario sino que se percibe con claridad lo que esta delante de nuestros ojos.

El pensamiento y la emoción son inseparables, cuando estamos preocupados, tristes,etc...es porque nuestros pensamientos nos están produciendo esas emociones (buenas o malas), en el momento en el que vaciamos la mente, las emociones aparejadas a los pensamientos desaparecen (más que hablar de emociones y pensamientos emparejados, habría que hablar de pensamiento emocional); Con la mente "vacía" sentimos plenitud y felicidad.

Por eso se dice: "La inquietud está en la mente, vacía la mente y la inquietud desaparecerá".

El quinto paso: El estado de conciencia pura.

Busca el centro, busca el origen del pensamiento, busca el origen del impulso.

Sensación, percepción, pensamiento, son lo mismo.

El que mira y lo que ve, son lo mismo.

Lo que está dentro y lo que está fuera, es lo mismo.

Nos dirigimos hacia el espíritu, igual que el insecto hacia la luz;

La materia tiende hacia el espíritu, el espíritu tiende a la materia.

Los ángeles del cielo me acompañan.
Ha llegado la hora de saber quién soy.
Ha llegado la hora de que despierte Kundalini,
Ha llegado la hora de que se abra la flor de oro.

¿Morir?, no puedo morir, soy inmortal.
Sin el cuerpo, sin la mente, no he variado en nada, sigo
siendo el mismo.
¿Humano?, el ser humano no existe, sólo Dios existe.

El sexto paso: El olvido.

Aquello de lo que soy consciente, es ser consciente de ese
algo.
Aquello de lo que soy consciente no es aquello, Soy Yo.

Lo mirado, es el que mira.

No miro desde determinado punto el paisaje o las
sensaciones... Soy el paisaje, Soy las sensaciones.

PAZ

No me refugio en ningún estado.
Soy Paz y movimiento.
Aquí es adonde llega el pensamiento; también soy el
pensamiento.
Al absorber el pensamiento lo comprendo, la absorción es la
comprensión.
La Paz es el océano,
el movimiento son las olas.

Los ojos no son los ojos,
la espalda no es la espalda...

El núcleo irradia,
rítmicamente,
el sistema atencional respira,
come.
El núcleo gira y emana y absorbe.

Había estado despierto en medio de los sueños,
ahora acabo de soñar sin haberme dormido.

¿El tiempo?, ¿es aquí donde está grabado el tiempo?

No prestando atención a nada, ha vuelto a girar la luz.

Breves indicaciones para la meditación.

- Mal haría quien fuera en tomar este libro (el libro de la luz) por un método a seguir. No lo es.

- En general una buena meditación implica relajación física y claridad mental. Es importante desarrollar el discernimiento de los procesos interiores para poder percibir con cuanta mayor claridad mejor cualquier energía bloqueada, cualquier tensión muscular, etc...

- El sentido común nos indica que el cuerpo debe estar cómodo durante la meditación, ponte en una postura que encuentres cómoda.

Si acaso me atrevería a sugerir que sea la que sea la postura que elijas, trates de que el canal sutil central (ano, columna vertebral, parte de arriba de la cabeza) se encuentre más o menos en línea recta.

- Si durante la meditación te encuentras en un estado de gran tensión, si empiezas a entrar en estados alterados de conciencia, no es por ahí.

- Si durante la meditación sientes tensiones musculares, relájate, distiende esos músculos. La energía ha de fluir atravesando tu cuerpo, para ello el cuerpo ha de estar muy relajado.

- Si durante la meditación te encuentras entrando en estados alterados, raros, de conciencia, eso es sólo energía en la mente, vacíate de esa energía, mantén la mente clara.

- El estado de conciencia pura, no es un estado alterado, disociado ni raro de la mente, si no todo lo contrario, de hecho es un estado de gran claridad y lucidez (habría quien diría absoluta claridad).

Lo mismo ocurre con otros estados de conciencia.

- Quiero resaltar aquí la importancia que tiene el canal sutil central para la meditación y la evolución del ser humano.

- Muchas son las maneras de meditar.

- El estado de conciencia pura, no es la meta, el camino continua, no te estanques.

Todo esto lleva a la claridad mental, a la paz interior, a la sabiduría, a la felicidad, al amor a los demás. De todo ello se deriva un gran beneficio.

El séptimo paso: La enseñanza del maestro Saint Germain.

LIBRO DE LA UNIDAD

LIBRO DE LA UNIDAD

Tiene muchos nombres:

Yahvé,
Dios,
Alá,
Brahman,
Tao...

Es Uno,
es Todo.

*Yo soy el Alfa y la Omega, dice el Señor Dios, Aquel que Es, que era
y que ha de venir, el Todopoderoso.*

*Al principio era el Principio Impersonal y universal, el supremo
Brahman, sin atributos ni cualidades (nirguna), hecho de Ser, de
Consciencia, y de Beatitud.*

TAO

*Antes aún que el cielo y la tierra
ya existía un ser inexpresable.*

*Es un ser vacío y silencioso, libre,
inmutable y solitario.*

*Se encuentra en todas partes
y es inagotable.*

Puede que sea la Madre del Universo.

*No sé su nombre,
pero lo llamo Tao.*

*Si me esfuerzo en nombrarlo
lo llamo "grande".*

Es grande porque se extiende.

Su expansión le lleva lejos.

La lejanía le hace retornar.

El Tao, pues, es grande y el cielo es grande.

La tierra es grande y también lo es el hombre.

*En el universo hay cuatro cosas grandes,
y el hombre del reino es una de ellas.*

El hombre sigue la ley de la tierra.

La tierra sigue la ley del cielo.

El cielo sigue la ley del Tao.

El Tao sigue su propia ley.

El verdadero nombre de Dios, no puede ser pronunciado.
Incluye todos los nombres, pero no tiene nombre.
Incluye todas las formas, pero no tiene forma.
Incluye todas las definiciones, pero no se puede definir.
Incluye todas las medidas, pero no se puede medir.
Incluye a todos los seres, pero ningún ser le incluye a Él.

Sagrada Unidad que no incluye más que a sí misma.
Uno sin segundo.
Brahman.
Dios del Universo.

La esencia, aquello sin lo cual nada existiría, es el barro con
que están hechas todas las cosas. Es el Ser de todos los seres,
su vida, su existencia.

Ser de todos los seres,
Vida de lo que está vivo.
Existencia de todo lo que existe.

Dios verdadero.

Soberano del cielo y de la tierra,
de todo lo visible y lo invisible.

Dios Uno.

Espacio sin medidas.

Corazón infinito.

Océano de los tiempos.

Todo es Uno.
Todo es una sola cosa.

Uno es un número.
Pero Dios no es un número ni una cosa, es el único Ser.

No es bueno ni malo, pues no hay nadie más que Él, nadie
existe a quien pudiera hacer bien o mal.
No es feo ni hermoso, pues nada existe fuera de Él, nada
existe con lo que compararlo.
Ni conoce unión ni conoce separación, pues nada hay a lo que
unirlo ni de lo que separarlo.

No es esto ni lo otro, pues es incalificado, no se puede definir.
No es alto ni bajo, ni delgado ni ancho, ni grande ni pequeño,
ni pesado ni ligero, pues no tiene magnitud.
No es esférico, ni tiene forma humana, ni ninguna otra forma,
pues no tiene forma ni la deja de tener.
No es infinito ni finito, pues no tiene dimensión.
No tiene principio ni fin, ni juventud, ni vejez, pues es sin-
tiempo.
No hay dualidad en él.
No incluye las cosas, pues nada hay distinto de él, nada hay
que incluir.
Es Todo. Único, Absoluto, Completo, Perfecto. Sin partes.

Todo es Uno.
Y no hay verdad superior a esta.

Si no hubiera olvido, no habría memoria,
si no hubiera silencio, no habría sonido,
si no hubiera noche, no habría día,
si no hubiera Ser, no habría nada.

Lo que es Todo.
Aquello que no tiene nombre,
es el Verbo.

¿Tiempo?, ¿espacio?,
¿nombre?, ¿forma?,
¿luz?, ¿oscuridad?,
¿materia?, ¿espíritu?,
¿aquello?, ¿este?,
¿Dios?, ¿hombre?,
¿lleno?, ¿vacío?.

Lo que todo lo incluye, en lo cual no hay diferencias.
Es el Universo, sin partes.
Conjunto de todos los conceptos y de todos los silencios, de
todos los olvidos y de todos los recuerdos, de todas las
percepciones y de todas las no-percepciones.

Ni cierto ni incierto,
Verdad.
Ni voluntario ni involuntario,
Vida.

Ni una sola de las cosas de la creación tiene entidad por sí misma.
Todas las cosas de la creación desaparecen.
¿Adónde llegan las raíces?
¿Dónde terminan las hojas?
Todo está unido.
Todo es lo mismo. Todo está en su sitio.
Todo es Uno, Absoluto, Único, Real, no creado, lo que Es.
Vida, Ser.

No nacido.
Hecho de sí mismo.
Semilla, tronco, ramaje,
¿Cuál es la diferencia?.
No creado.
Siempre vivo.
El sol y su luz.
¿Cuál es la diferencia?

Tiene mil caras,
Pero solo Una es verdadera.

Está en todas partes,
Pero sólo está en un sitio.

Se mueve constantemente,
Pero siempre permanece donde está;
Tiene una base.

Al mismo tiempo está quieto y está en movimiento.

Al mismo tiempo está despierto, y está dormido.

Al mismo tiempo es materia, y es espíritu.

Al mismo tiempo todo lo sabe, que todo lo olvida.

Son muchos los ríos que van a parar al mar.

Al mar le llaman Padre.
Al río le llaman Hijo.
Al agua le llaman Espíritu santo.

Tres personas distintas.
Un sólo Ser.

Antes de nacer ya estaba vivo,
era joven, niño , adulto, viejo.

A la hora de morir,
Se prepara para nacer.

Lo que todo lo incluye, el Absoluto, Brahman, está más allá de cualquier diferenciación y definición, aunque las incluye a todas. Ninguna definición le define, ningún nombre lo nombra, aunque todas las definiciones y todos los nombres están en Él.

No hay palabras que puedan expresarlo,
hablar de Él en tercera persona es considerarlo algo diferente a mí mismo, sin embargo, cuando yo (o cualquiera) hablo, Él es el que habla por mi boca.
Hablar de Él, tratar de definirlo, es considerarlo un objeto de conocimiento, sin embargo Él es el conocedor de todo conocimiento, y el conocimiento mismo.
Hablar de Dios en tercera persona, es la devoción, sin embargo, también es un punto de vista irreal, en el consideramos a Dios como algo separado de nosotros mismos, sin embargo no estamos separados de Dios, Dios lo es Todo, lo que somos es Dios, el Único Ser.

Cuando nos referimos a Dios en primera persona, la palabra Yo no se refiere a una persona si no a Todo.
Cuando hablamos de Todo, no nos referimos a una naturaleza muerta que miramos, sino al Ser vivo que somos.

-¿Quieres pruebas de que Dios existe?
-Ya las tienes todas.

Cuando decimos "vamos hacia Dios", tendemos hacia Dios, tratamos de expresar esa tendencia evolutiva de nuestra alma, la tendencia a la expansión y elevación de conciencia con el objetivo de abarcar la totalidad; sin embargo, creamos la irrealidad de pensar que Dios es algo diferente a nosotros mismos, que nosotros estamos aquí, y Dios está allá, que nosotros estamos abajo, y Dios arriba. Dios está en todas partes, aquí y allá, abajo y arriba, o por mejor decir, en Él no hay partes, no hay aquí y allá, no hay abajo ni arriba; en Él están incluidos tanto el camino, como el caminante, tanto el que adora, como lo que es adorado.

El mismo concepto de Dios, voluntad del mundo, creador del universo, Conciencia creadora, fin y principio de la creación es irreal, puesto que crea una diferencia entre Dios y mundo material, creación y creador, Conciencia y objeto de la conciencia, lo manifestado y el que manifiesta, entre el espíritu y la materia.

En Dios no hay diferencias, el creador y la creación son una misma cosa, la materia y el espíritu son una sola cosa, no existen cosas, sólo Dios existe, Vida, Inteligencia, Eternidad.

Dios y Señor del Universo,
yo no soy nada, Tú lo eres Todo;

Hágase tu voluntad.
Amén.

LIBRO DEL SER

LIBRO DEL SER

El análisis del yo

“¿Quién soy yo?”

Hace mucho tiempo me hice esta pregunta.

“Yo debo ser mis pensamientos”, - me dije tras unos largos instantes de reflexión. En ese mismo momento, mi conciencia se elevó de pronto, hasta un punto en el que podía, sintiéndome desvinculado de ellos, ver pasar mis pensamientos, como pequeñas nubes, primero pasaba uno, y al cabo de un instante otro que refutaba o afirmaba éste, etc...

Ya no volví a pensar así.

Un buen día, levanté la vista y lo sentí, sentí con claridad que todas las personas que estaba viendo, percibiendo, y yo éramos la misma persona. Esta experiencia fue muy reveladora, y trajo a mi vida mucha felicidad. Desde entonces ese conocimiento me ha acompañado, y he vuelto a sentirlo en muchas ocasiones.

Desde ese día, “los demás” han dejado de ser “los demás” para mí, y no he visto a nadie más que a mí mismo. Cuando alguien me hablaba, era yo el que hablaba y era yo el que escuchaba, si caminaba en medio del mercado, podía sentir como todos nos movíamos como uno, con un mismo latido.

Evidentemente, no se puede permanecer en un estado de conciencia indefinidamente, más bien al contrario, se cambia

de estado de conciencia constantemente, pero incluso en los momentos en los que mi estado de conciencia era más bajo, un pensamiento siempre me acompañaba, todos somos Uno.

Todo aquel que alcanza el estado de conciencia pura suele pensar: Todo es Uno. ¿Acaso se puede demostrar?, se puede saber. ¿En qué consiste este estado?, consiste en estar desnudo.

¿Cómo se llega a él?, no prestando atención ni al cuerpo ni a la mente, en definitiva, a nada de lo que se mueva; prestando atención a aquello que está quieto, en nuestro mismo centro.

Así puedo decir:

Yo no soy el cuerpo, puesto que sin cuerpo sigo siendo yo, en nada varío.

Yo no soy los órganos de los sentidos, pues sin ellos sigo siendo el mismo, en nada varío.

Yo no soy los pensamientos, puesto que sin ellos en nada varío.

Yo no soy la mente, puesto que sin ella, sigo siendo el mismo; sin mente, en nada varío.

Yo no soy la conciencia, sino el Ser que es consciente, el Ser, esta es mi esencia y la de todas las cosas.

Habiéndome desprendido del cuerpo, los órganos de los sentidos, la mente, me he quedado en medio de la vacuidad; Conciencia pura, memoria, inteligencia, ¿qué más podría quitarme?, ya no tengo pensamientos con los que dirigir mis actos, ni cuerpo que me permita actuar, sin embargo, sigo siendo limitado; No me limita el tiempo o el espacio, no me limita ningún concepto de la mente, pero sigo siendo

“limitado”, ¿Acaso no existe aquello de lo que no soy consciente?, ¿acaso no tiene cada ser conciencia?, ¿acaso mientras yo soy testigo de la vacuidad, no habrá otros siendo testigos de otras cosas?, ¿acaso soy el único ser de todo el universo?. Yo sé que todos somos el mismo, pero lo que nos hace serlo, no es el núcleo, que al fin y al cabo es el ojo por el que entra y sale la luz, el ojo que no puede mirarse a sí mismo, pero no el que ve, Hay un sólo Ser mirando por todos los ojos, siendo consciente en todos los seres, el Ser no puede ver sin los ojos, los ojos no pueden ser sin él.

Más allá de la conciencia y de la inconsciencia, más allá de la memoria y el olvido, está el espíritu, ilimitado, insondable, intemporal, el Ser, lo que es en todo, lo que hace que todo sea. Más allá de la conciencia y de la inconsciencia, ¿acaso seré consciente?, más allá de la memoria y de el olvido, ¿acaso recordaré?;

Vacuidad y manifestación, es la conciencia lo que tienen en común, conciencia e inconsciencia es el espíritu lo que tienen en común.

Espíritu y materia (la última dualidad),

lo que tienen en común es Todo.

espíritu y materia son lo mismo, Unidad, Uno sin segundo. Dios.

Por eso se dice: "Sólo la razón alcanza el Tao".

Pero el Tao es inalcanzable, pues está Aquí.

Cuando miré a los ojos a aquella mujer, atravesé sus sensaciones, sus emociones, sus pensamientos, y aparecí ¡donde estaba!, llegué ¡a mí mismo!. Quiero decir que al proyectar mi atención, llegué al sitio desde donde la proyectaba. Entendí, que lo que hay en el centro de cada persona es lo mismo que lo que hay en mi propio centro. Si me preguntas por qué, no puedo darte respuesta, sólo se que es así.

¿Qué tipo de análisis es este, en el que no hay ninguna demostración?

Este análisis está basado en la experiencia directa, está basado en la fe y la intuición. Este análisis, por supuesto, se sirve de la razón.

Primero, separamos lo mirado de lo que mira, lo visible de lo invisible, lo que se mueve de lo que está quieto, la materia del espíritu.

Luego, nos damos cuenta de que tales separaciones, son irreales, de que realmente, espíritu y materia, lo quieto y lo que se mueve, lo invisible y lo visible, lo que mira y lo mirado son lo mismo.

Así que primero separamos, o creemos separar, y luego juntamos, o creemos juntar, pues aquello que creemos separar, no se puede separar, aquello que creemos juntar, no se puede juntar, puesto que no está separado.

En eso consiste este análisis.

El hombre sabe que existe, que está vivo, no necesita demostración ninguna, no necesita pensarlo. Esa Existencia, esa Vida,

es la Existencia, el la Vida.

No hay una existencia, una vida, propia de cada ser,

La Existencia, la Vida, es una sola, común a todos los seres.

Un día comprendí que no hay separación entre aquello que es mirado y el que mira, que la percepción sería imposible si el objeto y el observador fueran cosas distintas, separadas. Lo que veía y yo mismo tenía que estar “pegado”, formaba un continuo, eran lo mismo. Años después profundicé en este conocimiento, llegué a darme cuenta de que no hay objeto de percepción, si no el ser mismo, con forma y movimiento, no hay un yo que percibe una sensación, está el yo que es la sensación, el ser sensación. Todos los avances van en esa dirección: perder en discriminaciones, diferencias, y ganar en unión.

El centro del hombre, es el centro del Señor, éste el espíritu del Universo. ¿Cómo es posible que todos tengamos el mismo centro?

Sólo hay una explicación, este centro está en todas partes.

Desperté en medio de un sueño, ¿acaso era otro el que vivía el sueño?, era yo, el mismo que vivía la vigilia.

En otras ocasiones, durante los sueños, pasaba de ser una persona a ser otra, de ser un animal a ser otro; De ser lobo, pasaba a ser liebre, de ser el alumno, pasaba a ser el profesor. ¿acaso era otro por tener una distinta memoria, unas distintas sensaciones, un cuerpo distinto, una distinta forma de pensar...?; No, era yo, era el mismo.

Todo lo que es visto, es una sola cosa. Es el ser que es visto. Todo lo que ve, es el ser que ve, es el mismo ser en todos los seres.

Pero el ser que ve, y el ser que es visto son el mismo Ser.

El ser humano es como una gota de agua en el mar,
se cree gota, pero es mar.
Sube hasta el cielo, pero después,
baja en forma de lluvia sobre las montañas.

Todo está unido.
No hay diferencia entre el que ve, y lo que está viendo.
No hay diferencia entre el que piensa y lo que está pensando.
No hay diferencia entre tú y yo, entre nosotros y ellos.
No hay diferencia entre el que habla y el que escucha.
Todos los seres son un sólo Ser,
Todo lo que existe, un sólo Ser.

No hay diferencia entre lo que está fuera y lo que está dentro.
No hay diferencia entre arriba y abajo, entre lo superficial lo profundo.
No hay diferencia entre cuerpo y mente.
No hay diferencia el conocedor y lo conocido.
No hay diferencia entre la materia y el espíritu.
Todo está unido.

Mira a tu alrededor:
He aquí el mundo.
Pero no olvides que tú formas parte de él.
No hay diferencia entre tú y el mundo.

Sagrada Unidad que no incluye más que a sí misma.
Uno sin segundo.
Brahman.
Universo.

Todo está unido.

Si miramos el mar ,dime :¿Dónde empieza una gota de agua?
¿Dónde está el límite entre esa gota y las que están a su lado?

El agua se evapora y se transforma en nube.
¿Dónde empiezan las nubes y acaba el mar?
¿Dónde acaban las nubes y empiezan los ríos?

El ciervo bebe el agua del río ,
¿Dónde acaba el ciervo y empieza el río?

Todo está fundido entre sí.

Observa al ser humano ,¿Cuáles son sus límites?

¿Dónde acaba el aire y empieza el pulmón?
¿Dónde acaba la comida y empieza la carne?

Una gota de sudor que cae al suelo ,
¿Dónde acaba el hombre y empieza el suelo?

El hombre es infinito , o al menos, tiene el tamaño del mundo.
Atman es Braman ; el Yo, es el Universo.

Discurso del Ser

*Dios dijo a Moisés: «Yo soy: YO- SOY.»
«Así dirás al pueblo de Israel: YO-SOY
me ha enviado a ustedes. Y también les
dirás: YAVE, el Dios de sus padres, el
Dios de Abrahán, el Dios de Isaac y el
Dios de Jacob, me ha enviado. Este será
mi nombre para siempre, y con este
nombre me invocarán de generación en
generación.»*

Éxodo: Cap 3, vers 14.

*Yo soy conocido en el mundo y en los
Vedas como Purushottama (el Ser
Supremo) porque Yo trasciendo lo
perecedero y también estoy más allá de lo
Imperecedero.*

Baghavat Guita

Yo Soy el tiempo y Soy el espacio.
Yo Soy el mar, las olas están en Mí.

Yo Soy el Ser que está en todas partes.
Yo Soy el que habla, allá donde se esté hablando.
Soy el que escucha allá donde se esté escuchando.
No eres un hombre, tú y yo somos el mismo.

Yo Soy el que Es,

en todos y cada uno de los seres;
puedes confiar o desconfiar de lo que digo.
¿acaso crees que tienes una existencia separada del resto del mundo?, ¿acaso crees tener una entidad propia?.
Yo Soy el que lee,
Igual que Soy el que escribe.
Yo Soy el Ser que conforma todos los seres.
Yo Soy la arcilla que da forma a todas las cosas.

Cada hombre,
tiene su propia memoria,
su propia voz,
su propio campo de conciencia.
su propio cuerpo,
su propia voluntad,
Pero Yo Soy el que recuerda en todas y cada una de las memorias,
Soy el que habla con todas y cada una de las voces,
Soy el que es consciente, allá donde haya un ser consciente,
ese Soy Yo,
Soy el que se mueve, en todos y cada uno de los cuerpos,
Soy el que desea, el que quiere, el que ejerce la voluntad en todos y cada uno de los seres, por eso no hay más voluntad que la mía, ni más cuerpo que mi cuerpo, ni más conciencia que mi conciencia, ni más voz que mi voz, ni más recuerdos que mis recuerdos.

Yo Soy el que ve, el que piensa, el que actúa, el que siente, el que recuerda, el que imagina, el que habla, el que escucha, el que goza, el que padece...
Yo Soy lo que es visto, el pensamiento, la acción, la sensación, el recuerdo, la imaginación, lo hablado, lo escuchado, el gozo, el padecimiento...
Yo Soy Todo.

En la mitad del mundo estoy durmiendo,
en la otra mitad estoy despierto.
Soy Yo el que está leyendo esta frase.
Yo Soy el Yo de todos los yoes

Yo Soy el que lee a través de todos los ojos,
yo Soy el que escribe todos los libros.
Soy Yo el que habla y soy el que escucha.
Soy el que da y soy el que recibe.
no hay nadie más.

Yo Soy el que respira en todos los cuerpos,
Yo Soy el que duerme en todas las camas.
Yo Soy el que trabaja en todos los trabajos.

Se mire a donde se mire, se me mira a Mí.
Sea quien sea el que mira, el que mira Soy Yo.
Se escuche lo que se escuche, se me escucha a Mí.
Sea quien sea el que escuche el que escucha Soy Yo.

Yo Soy el que ve, durante la vigilia y durante el sueño.
Yo Soy el que oye, durante la vigilia y durante el sueño.
Yo Soy el que siente, durante la vigilia y durante el sueño
Yo Soy el que piensa, durante la vigilia y durante el sueño.
Yo soy el que está despierto y el que está dormido, el que
recuerda y el que olvida.

Yo Soy la vigilia y Yo Soy el sueño.

Yo Soy el creador, yo Soy el espectador.
Yo Soy el manifestador y lo manifestado.
Yo Soy el espectador y el espectáculo.

¿Animales?, ¿plantas?, Soy Yo.
¿Este mundo?, ¿otros mundos?, Soy Yo.

Yo no soy un ser sino el Ser,
Yo no soy algo, si no Todo.

Yo Soy el espíritu y su manifestación.
No se puede separar una cosa de la otra;

Mi naturaleza no es estática, estoy en movimiento.

Cuando expiro manifiesto todos los universos,
Cuando inspiro los reabsorbo, y estos desaparece en Mí.

Todos los seres de la creación van naciendo y muriendo,
Sin embargo ninguno de ellos a nacido ni puede morir,
Pues Yo Soy el no nacido, y el inmortal; todos los seres de la
creación viven porque Yo Vivo, son porque Yo Soy, existen
porque Yo Existo. Yo Soy el Ser, no hay ningún otro.

Esta es la forma en que me muevo:
Al morir nazco y al nacer muero,
una vez nacido me dirijo a la muerte,
cuando fallezco, me preparo para nacer.
Pero en esta infinidad de muertes y nacimientos,
no hay ninguna muerte real, ni ningún nacimiento verdadero.
Soy inmortal, no puedo morir, ¿acaso muere la oruga cuando
se transforma en mariposa?, ¿acaso el agua se convierte en
nada cuando se hace vapor?, podemos decir que desaparece
el agua y aparece el vapor, pero realmente, la sustancia que
forma el agua se transforma y sigue existiendo, no
desaparece. Así, Yo, siempre existo, voy tomando infinidad
de formas y cambiando constantemente, pero ninguna de
estas formas es nada por sí misma, pues no está aislada ni en
el espacio ni en el tiempo del resto de mi Ser, por eso digo
que todas las formas están en Mí, y que mi forma incluye
todas las formas.

Esta es la forma en que reposo:
Yo reposo escondido,
en el centro de todos los seres,
sin forma ni medida, sin aquí y sin allá,
sin largo ni corto, sin despacio ni rápido,
en absoluto silencio, en completa oscuridad,
esencia de las formas,
pura existencia.
Esta es mi raíz.

Yo Soy el Ser, Yo Soy la Vida, Yo soy la Existencia.

Este que Soy, siempre lo he sido, y siempre lo seré.

LIBRO DE LA ARMONIA

LIBRO DE LA ARMONIA

*La cuerda de la guitarra no suena bien demasiado tensa ;
La cuerda de la guitarra no suena bien demasiado distendida.*

El que come poco, pasa hambre,
el que come demasiado, tendrá una indigestión.

Quien ha tenido una vida llena de altibajos
está deseando vivir en paz.
El que lleva una vida monótona, tiene ansia de aventuras.

Donde no hay orgullo, no hay humillación.
Donde no existe victoria, no existe derrota.
Donde no existe limpieza, no existe suciedad.

Rechazar un pensamiento, es como cerrar las ventanas

para ventilar la casa.

Para dar un paso en el camino, se pueden tardar mil años,
para dar un paso en el camino, puede bastar un instante.

El que ha conocido la desgracia,
conoce la felicidad.

Todo lo que empieza ha de terminar.

Allí donde se confunden el presente con lo eterno.

Tan verdad es que las fieras provocan el miedo,
como que el miedo atrae a las fieras.

Las cosas se relacionan por similitud y por contraste.
¿Por qué, el hombre más lleno de amor fue crucificado?

¿Cuál es la diferencia entre tú y yo ?
Esta diferencia, como todas las diferencias, se encuentra en la
mente.

La inquietud está en la mente,
vacía la mente y la inquietud desaparecerá.

El maná que cae del cielo, hay que recolectarlo.

La montaña está en la ciudad.
La soledad está entre los hombres.

Arriba la iluminación ,

abajo la tortura y la degeneración ,
en el centro la armonía.

Cuando se alcanza un extremo, se produce una inversión.

El que disfruta mandando, sufre obedeciendo.
El que manda y el que obedece son el mismo ser.

Si actúo con falsedad, me veré agobiado por la desconfianza.
Si actúo con desconfianza, me veré rodeado de ladrones.

Toda acción tiene una serie de consecuencias,
piensa antes de actuar.
Si no sabes que hacer, no hagas nada.

No pienses en el problema,
piensa en la solución.

El hombre que vive en un cuarto pequeño
necesita salir de vez en cuando.

El hombre que vive en un palacio
necesita salir de vez en cuando.

El agua estancada no se puede beber.

El placer y el dolor son las dos caras de una misma moneda.

En la debilidad está la fuerza,
en la fuerza se encuentra la debilidad.

El más grande es el más humilde.
El más poderoso es el que a todos sirve.

Las cosas que suceden, es necesario que sucedan;
Las cosas que cambian, es necesario que cambien.

Cuando siento odio y rencor, me siento mal,
Cuando perdono y olvido, me siento bien.

No por andar con prisa se llega antes, siempre se llega
cuando se tiene que llegar.

Ante un problema, no te quedes llorando, busca una solución.

Estar parado es moverse de forma espontánea.
No hagas nada y todo lo harás con la máxima eficiencia.

El hombre sabio vive sano y es feliz.
Si el gran pensador vive atormentado, es porque sus
pensamientos están llenos de equivocaciones.

Si no te gusta el sabor que trae el agua del río, déjala fluir, no
trates de hacerla volver a la montaña.

El que parte de la nada, construirá una casa de piedra, es una
labor de años.
El que se apoya en la tradición, continuará una labor de
milenios.

La preocupación ante un problema se transforma en la
búsqueda de una solución.
El sentimiento de culpa se transforma en firme propósito de
la enmienda.

Huir no sirve de mucho, porque el miedo te persigue.

El armonioso fluir de la energía a través del cuerpo y de la
mente, eso es la salud.

El camino, acaba donde empieza.
El camino, es la meta.

La liberación es darse cuenta de que no hay liberación ni
esclavitud,

la idea de la liberación es un eslabón de la cadena.
¿De qué liberarse?
¿A dónde ir?

Ser el observador de la voluntad y el deseo,
hágase la voluntad de Dios.

Párate y mira.

Un hombre que vive en la montaña a base de raíces y hojas,
disfruta tanto o más comiendo un mendrugo de pan, que un
hombre rico degustando el más elaborado plato de la cocina
más exquisita.

Al que todos los días come caviar, lo que le apetece es comer
pescado crudo, al que prueba el caviar muy de vez en
cuando, le parecerá un manjar.
La percepción se basa en el contraste.

Hermoso es el silencio,
hermosa es la música.

El perro es noble y fiel con nosotros, su naturaleza es ser de
esa manera.

El león, es peligroso cuando tiene hambre, su naturaleza le
hace ser de esa manera, no esperes del león el
comportamiento de una paloma.

Una opinión que causa sufrimiento en nosotros o en nuestros
semejantes, suele ser una opinión equivocada;
Más importante que las opiniones es la felicidad.

Millones de monedas, brocados de oro y plata,
nada de eso se puede comparar a la sensación de acostarse
cada noche con la conciencia tranquila.

Para construir una gran obra, hace falta mucha gente,
nadie es más importante que nadie.
Sin arquitectos no se puede construir,
sin albañiles no se puede construir;
El hecho de que haya menos arquitectos que albañiles no
significa estos sean más importantes, sino que no son
necesarios tantos.

El hombre asciende por el sendero de la evolución para
unirse a Dios;
y sin embargo, el hombre de más baja condición espiritual y
el de más alta se encuentran a la misma distancia de Él.

La razón por la que el Tao no se puede alcanzar es que el Tao
está aquí.

El hombre que lo sabe todo es un ignorante,
el hombre que no sabe nada, es un hombre sabio.

Cuando se rema a contra corriente, se fortalecen los
músculos,
cuando se rema a favor de corriente, se rema con facilidad.

Antes de clavar un clavo, el martillo se dirige hacia atrás.
Antes de saltar hacia arriba, nos agachamos.

No tengas tanta prisa, tienes por delante toda la eternidad.

Todos los seres somos un sólo Ser,
¿De quién habría de tener miedo?
¿A quién habría de desearle ningún mal?

¿Cuando empieza?,
¿cuando termina?,
el presente es eterno.

Siéntelo,
el Universo está vivo.

Un día un hombre decidió no volver a expirar el aire de los
pulmones, pues lo consideraba algo malo, de allí en adelante
sólo inspiraría. ¿Sabes lo que le pasó a este hombre?.
Que expiró.

¿Acaso puede el agua del río estar quieta?
¿Acaso no se llena de fango el agua estancada?

Como el agua del río, la energía fluye por nuestro cuerpo y
nuestra mente.
Cuando fluimos armoniosamente, sentimos salud y claridad
mental.

Entre el nirvana y el samsara no existe diferencia.

¿Qué es lo que tiene de malo el deseo?.
El hombre que desea comer, come.
El hombre que desea beber, bebe.
El hombre que desea prosperar, prospera.
El hombre que desea un puesto de mayor responsabilidad,
consigue un puesto de mayor responsabilidad.
El hombre que desea purificarse, se purifica.
El hombre que desea placer, consigue placer.
El hombre que desea la evolución de su alma, evoluciona
espiritualmente.
El hombre que desea conocimiento, adquiere conocimiento.
El hombre que desea no desear, alcanza un estado en el que
no hay deseo. Pero una vez satisfecho un deseo, aparece otro.
Una vez satisfecho el deseo de comer, volvemos a sentir
hambre.
¿Qué es lo que tiene de malo el deseo?.
Voluntad, deseo, surgen de una necesidad.
La necesidad produce el deseo, el deseo produce la acción, la
acción satisface el deseo, pero el ciclo continua, la satisfacción
se va apagando y dando paso de nuevo a la necesidad. Es un
ciclo natural del ser humano, no tiene nada de malo.
La necesidad es dolor, la satisfacción es placer. Los órganos
de los sentidos necesitan del dolor para poder sentir el placer.
Todo esto es natural y no tiene nada de malo.
El que busca ciegamente el placer, está abocándose al dolor.
Las grandes pasiones producen un gran dolor, este es el
camino extremo. Las tragedias pueden resultar hermosas
para aquel que las mira, pero para el que las vive son
ciertamente horribles.
No llegar a la indigestión, ni pasar hambre, este es el camino
medio.
El apetito no causa dolor, el hambre sí.
Otra de las causas del dolor, es la ignorancia, este dolor se
puede evitar, cambiando nuestra forma de pensar. Si un

hombre piensa que el hecho de que le miren es una ofensa, pasará todo el día sintiéndose ofendido. Muchas veces, es nuestra propia forma de pensar la causa de nuestro dolor, es difícil realmente cambiar la forma de pensar, pues nos aferramos a nuestras convicciones como un náufrago a una tabla, pero una convicción que nos causa un gran dolor, no es buena, conviene quitarla y sustituirla por otra superior a esta, más real, más cierta, que nos permita vivir en un mayor grado de armonía con la naturaleza. La ignorancia es causa de dolor, el conocimiento de felicidad (¿De qué serviría si no el conocimiento?).

Como dicen los refranes populares:

No hay mal que cien años dure.
No hay mal que por bien no venga.

Las relaciones humanas se basan en el intercambio de energía, el hombre que entiende esto vive en armonía dentro de su sociedad.

En un hombre relajado, la energía fluye sin traba,
en un hombre tenso, la energía se acumula y fluye a
trompicones.
Por eso se dice que va más rápido el hombre tranquilo que el
que tiene prisa.

Ni sobra ni falta un detalle,
el Universo es tal y como debe de ser.

Exacto.

Perfecto.

LIBRO DE LA VOLUNTAD

LIBRO DE LA VOLUNTAD

Numerosas son las llaves, como numerosas son las puertas;

La atención,
La memoria,
La superación del miedo a la muerte,
El desapego.
Son llaves de conocimiento.

La ley del mentalismo,
es una de ellas.

La ley del mentalismo dice: "Todo es mente".

En un sentido teórico esto significa que el Universo es la mente de Dios.

La materia y el pensamiento, están relacionados, la conciencia y inteligencia son inseparables.
Dios mismo, es el que comprende y el que expresa su voluntad a través de nosotros.

Así es como Dios crea, mantiene y transforma el mundo; transformando su espíritu en su materia, mediante su voluntad. Esta voluntad divina es expresada por medio de la voluntad de todos los seres de la creación al mismo tiempo. Por ese motivo, se puede decir que la voluntad del hombre es expresión de la voluntad de Dios, pues no hay más voluntad que esta.

El centro del ser humano (centro del Universo, y de todos los seres al mismo tiempo), es el sitio por el que sale el pensamiento, es el sitio por el que emitimos y absorbemos energía.

La energía sale de nosotros, de nuestro centro, en forma de pensamiento, esta es la primera manifestación de la voluntad, este pensamiento se transforma en emoción, sensación, imagen, acción y en última instancia en percepción y satisfacción.

Cuando en la montaña decidimos gritar para escuchar el eco, primero pensamos "voy a gritar para escuchar el eco", luego gritamos y escuchamos el eco; el pensamiento se transforma en la acción (y la sensación) de gritar, la acción se transforma en sonido, el sonido en eco, es decir, la acción se transforma en percepción. Con esto quiero decir, que lo que tocamos, lo que olemos, lo que vemos, lo que oímos, lo que percibimos en está muy relacionado con lo que pensamos y con lo que queremos.

El pensamiento que expresa y la inteligencia que comprende.
Esta es la mente de Dios.

La ley del mentalismo dice: "Todo es mente".
En un sentido práctico esto significa:

Que lo que pensamos se manifiesta en el mundo material,
que lo que manifestamos son nuestros deseos y nuestros miedos,
que esta manifestación no es individual sino colectiva,
que hay mentes con mayor fuerza de voluntad que otras,
que el mundo material tiene la misma esencia que el pensamiento,
que podemos cambiar nuestra vida, cambiando nuestra forma de pensar.

El que desea beber agua, encuentra agua y la bebe.

El que quiere intentar, intentará.
El que quiere conseguir, conseguirá.

El que duda entre el camino de la derecha y el de la izquierda, tomará el del medio.

El que duda si cabalgar al paso o al galope, cabalgará al trote.
El que no sabe si disparar a un objetivo lejano o a uno cercano, disparará a un punto intermedio.

El que piensa que volar es imposible, no puede volar.
El que piensa que puede mover montañas, puede mover montañas.

El que sabe exactamente lo que quiere, y está decidido a conseguirlo, lo consigue.
Al que tiene la convicción de que le va a ocurrir algo malo, le ocurrirá algo malo.

Es así como nuestros pensamientos se manifiestan en el mundo material.
Es así como manifestamos nuestros deseos y nuestros miedos.
Es así como nuestros pensamientos se manifiestan en sucesos positivos o negativos según sean positivos o negativos.

Si un albañil es bueno y otro malo, el trabajo saldrá regular.
Si la esposa quiere dormir con luz, y el marido con oscuridad, dejarán la persiana entreabierta.

Es por esto que el mundo material no es una manifestación individual sino colectiva.

La mente de un líder, puede contagiar a una nación entera.
La forma de pensar de un filósofo, puede esparcirse por toda una civilización.
Es por ello que se dice que hay mentes con mayor fuerza de voluntad que otras. Es por ello que se dice que hay mentes más proyectivas y mentes más receptivas.

Newton descubrió la ley de la gravedad cuando vio como una manzana caía del árbol. Es lo mismo que decir que Newton obtuvo una respuesta a una pregunta que había hecho de esa manera.
Las pitonisas y los adivinos, pueden leer el vuelo de los pájaros y otros muchos lenguajes de la naturaleza. Esto es posible porque el mundo fenomenológico, el mundo material, es una variación del pensamiento.

Aquello que pensamos se manifiesta en nuestra vida y en la de los demás, por eso es conveniente que nuestros pensamientos sean positivos y bienintencionados.

Es preferible pensar "quiero estar despierto", que "no quiero dormir", la negación puede confundir a nuestra mente, la afirmación no.

Si algo en tu vida no funciona, es normalmente porque tus pensamientos sobre ese algo hacen que funcione así, cambia tu forma de pensar y tu vida cambiará.

Lo que deseamos, lo manifestamos, lo conseguimos.

Si creemos que no podremos conseguirlo, no lo conseguiremos.

Si dudamos de poder conseguirlo, lo conseguiremos a medias.

Si estamos seguros de que lo vamos a conseguir, lo conseguiremos.

Esta es la aplicación práctica del principio del mentalismo.

LIBRO DEL HOMBRE

LIBRO DEL HOMBRE

¿Cuál es el propósito de la obra?- me preguntas,
eso es como preguntarme con qué propósito respiro.

La estructura de este libro es una metáfora del Universo, en el
que
todos los seres, forman un sólo Ser, igual que todos los libros
forman un sólo libro.

Después de largos años de férreos ejercicios de autocontrol,
un hombre alcanzó el estado de conciencia pura. Esto fue lo
que dijo: "Para alcanzar el asamprajñata samadhi, hace falta
seguir el camino de la meditación y del autocontrol."

Un segundo hombre dejó de comer carne, fue casto, y se
abstuvo de cualquier droga o licor, renunció a los bienes
materiales y dedicó su vida a la meditación y a la devoción.
Después de alcanzar el estado de conciencia pura, esto fue lo
que dijo: "Para alcanzar el estado de conciencia pura es
necesario renunciar a los bienes terrenales y a los placeres de
los sentidos y abrazar la vida religiosa".

Un tercer hombre, cuando era niño, quiso saber quien era, y
qué es lo que continuaba vivo en él después de morir, se
tumbó en el suelo, y se dijo a sí mismo: "-bien, ya estoy
muerto".- y alcanzó el estado de conciencia pura. Este hombre
luego diría: "Se llega al estado de conciencia pura, al
responder a la pregunta: ¿Quién soy yo?."

Un cuarto hombre, durante muchos años, vivió en un monasterio zen, dedicado a la búsqueda del samadhi. Zazen tras zazen, muchos fueron los palos que recibieron sus espaldas; un buen día, por fin alcanzó el estado de conciencia pura. Este hombre diría: "El camino del zen es el método directo para alcanzar el samadhi".

Un quinto hombre, que vivía una vida familiar (tenía un comercio y familia de cinco hijos) sentía una gran afición por los temas religiosos; Un buen día aparece en su vida Sri Siddaharameshwar, éste le dice: " Confía en mí. Tú mismo eres el absoluto, el estado más alto. No pongas en duda estas palabras, ten fe en esta revelación. Es únicamente la expresión de la verdad. Actúa en consecuencia." Después de esto, su gurú marchó y este hombre siguió su vida normal. Cuando tenía un momento libre, se acordaba de aquellas palabras. Bastó con eso para que alcanzara el estado de conciencia pura. Más tarde, al referirse a estos hechos diría: " Él (su gurú) no ha hecho nada especial, todo ha germinado de forma espontánea, por mi comprensión, y así he conseguido el conocimiento de la realidad."

Cuando un hombre alcanza el estado de conciencia pura, suele explicar como lo consiguió en base a su experiencia, esto es razonable; sin embargo, dado que hay caminos tan diversos que llevan al samadhi (desde la férrea autodisciplina, hasta la consecución puramente espontánea), creo que es un error dogmatizar sobre la manera de alcanzar este estado.

En mi caso, podría decir que fue el ansia de conocimiento, la ayuda de la conciencia evolucionada, etc... pero en realidad, pienso que es un cuestión evolutiva, ¿qué ha de hacer una oruga para convertirse en mariposa?, basta con que viva.

El camino

"Yo Soy el Camino, la Verdad, y la Vida."

Jesucristo

Hablar del camino, es hablar de evolución del alma.

En este libro, he expresado se expresa la idea, de que cada cual tiene y ha de seguir su propio camino, en esto se refleja la diversidad infinita de las formas de Dios; pero Dios es Uno.

Todos los hombres tienen algo en común, el Espíritu. Cada hombre puede prescindir de todo excepto de esto, sin su espíritu, no puede existir, pues el espíritu es la esencia de todos los seres, es el Ser.

El camino del hombre es el acercamiento progresivo a Dios, o por decirlo de otra manera, el darse cuenta poco a poco, el tomar conciencia de nuestro propio Ser, Ser individual y comunal al mismo tiempo. Ser absoluto que Todo lo incluye, pues Todo es Uno. Pues Todo es Dios. El camino del hombre pues, tiende a la expansión de conciencia, a superar la ilusión de individualidad, a abarcarlo todo, a ser Uno con Dios, a tener clara conciencia de nuestra identidad, a perder la forma humana y adquirir la forma del Universo.

Verdad es que cada uno tiene su propio camino, y sin embargo se puede hablar de aspectos generales comunes a todos ellos puesto que todos tienen la misma meta: Esta evolución implica en los últimos estadios de la vida del hombre, la devoción y el amor hacia los demás, implica el conocimiento, implica la pureza. No verás a un sabio hacer mal a nadie.

¿Ha de extrañarnos esto?, el camino, la evolución, tiende hacia Dios, tiende a tener conciencia de Todo; El camino es el desarrollo del autoconocimiento del Ser Supremo. Para un sabio, los demás seres forman parte de él, igual que forman parte de él las manos y las piernas, hacer daño a alguien él lo entiende como hacerse daño a sí mismo, ¿cómo iba a hacer daño a alguien?. El hombre según evoluciona va desarrollando un cada vez más fuerte sentido de la unión, de la Unidad, así pues, el camino del conocimiento lleva a

desarrollar un grado cada vez mayor de amor y de ayuda a los demás, y también de la humildad y la sencillez, pues entre otras cosas, estas cualidades nos facilitan la unión con los demás, y por lo tanto la expansión de conciencia.

Este es un proceso natural, igual que lo es el crecer, de hecho el camino es el crecer.

Cada uno según su capacidad, cada uno según los talentos que Dios le ha dado, cada uno con una función.

Un buen día levanté la mirada y lo supe, lo sentí, por delante mío pasaba una persona o dos, y yo sentí sin ningún genero de dudas que él y yo, ellos y yo éramos el mismo Ser.

Este conocimiento, no era conceptual, de hecho, al tratar de traducirlo a palabras, se producía una ligera distorsión, las palabras no podían expresar plenamente la experiencia. En ese estado de lucidez, no había palabras; Instantes después, cuando traté de expresarlo con palabras, estas fueron las palabras que aparecieron en mi cabeza:

No existe el yo,
sólo existe el nosotros,
Todos somos Uno.
Soy muy feliz.

y también:

Nada es distinto,
todo es lo mismo.
Todo es igual,
Nada es distinto.

¿Dónde quedaba la razón, el método experimental, el positivismo lógico? Quiero decir, que si uno mete la mano en el fuego, se quema; esto es algo que se aprende, el positivismo, la fantasía de estar demostrándolo todo, no tiene sentido aquí, el hombre que se ha quemado ha aprendido que

el fuego quema, y más aún, que si no quiere quemarse no debe meter la mano en el fuego. ¿Qué sentido tiene, tratar de demostrar, ante una experiencia así, que el fuego quema?.

No por ello quiero significar, que la ciencia no sirva de nada, según yo lo veo, filosofía, ciencia, religión, son la misma cosa, la búsqueda de la verdad; sin embargo no creo que la ciencia deba tratar de demostrarlo todo (tal y como se considera últimamente en occidente), primero porque no es necesario, y segundo porque para demostrar una teoría hay que partir de unos axiomas, que lógicamente hay que demostrar, para lo cual hace falta partir de otros axiomas, etc, etc...lo cual nos lleva seguramente a una cadena sin fin. Yo me pregunto qué es lo que hace la ciencia experimental, ¿realmente extrae información del mundo y en base a ella trata de explicarlo, o más bien crea una "realidad" comunal?.

La ciencia occidental, en la que me formé, es capaz de producir verdaderas maravillas, rascacielos, redes de información, aviones... es obvio que está muy avanzada. ¿Pero es capaz de proporcionarme la felicidad?, ¿le sirve de algo a mi alma?.

En oriente, un científico, (y digo científico con toda propiedad, pues está movido por un ansia de conocimiento, utiliza como método la observación, y saca conclusiones en base a la experiencia) se estudia a sí mismo, mira dentro de sí.

Este camino lleva a Dios, por eso la ciencia y la religión se unen en él. No pretendo restringir la ciencia en oriente a la investigación del Espíritu (yoga, advaita, budismo...), evidentemente el panorama que presento es una simplificación. Tampoco pretendo decir que una sea mejor que la otra, ¿vale más maña que fuerza?, puede ser, pero lo que más vale es la unión de ambas.

Quiero que se sepa que el camino no es una ilusión; el vacío mental, el estado de conciencia pura, el samadhi, e incluso los procesos de iluminación y de ascensión (la ascensión de Jesús por ejemplo),etc...

Todos las descripciones de estos estados de conciencia, que rayan en lo mitológico tienen una base real.

He conocido a personas obsesionadas con la iluminación, frustradas por no poder alcanzarla. Les mando un pequeño mensaje con cariño: El buda Gautama nunca pretendió

iluminarse, lo único que quería era saber como poder librar del sufrimiento a todos los seres. Meditad un poco sobre esto.

¿Qué es la iluminación?

Hay mucha confusión en la literatura entre unos estados de conciencia y otros, las descripciones de estos estados de personas que no los han experimentado, no ayudan más que a fomentar la confusión.

Cuando alcancé el estado de conciencia pura, pensé que era la iluminación, con el tiempo empecé a dudarlo, ahora creo que no lo es.

El estado de conciencia pura, es el estado que alcanzaron los sabios del advaita y de las Upanisads, este estado es indescriptible e inimaginable, pues es un estado sin-mente, un estado en el que no hay palabras, pensamientos, ni imágenes mentales, etc...Solo estoy Yo en estado puro.

Este estado se puede rastrear en experiencias de otras culturas y corrientes de pensamiento, desde el budismo hasta la cultura india americana, etc...

En los Yoga-sutras, entre muchos estados de conciencia se describen varios tipos de samadhi, el llamado samadhi sin semilla, parece ser el estado de conciencia pura, aunque describe varios tipos de samadhi sin semilla.

Quiero decir, que las descripciones de estados de conciencia de la literatura religiosa y/o mística no se refieren a un sólo estado de conciencia sino a varios.

Por una parte está el estado de conciencia pura, que ha de ser común a todos los seres, pues el Espíritu es común a todos ellos,

por otra parte están una serie de estados propios de la evolución y de la meditación que aunque puedan tener unas características comunes, serán experiencias individuales, me explicaré, en este otro tipo de estados, existe manifestación, mundo sensitivo, evidentemente la experiencia diferirá mucho más entre una persona y otra en cuanto que la realizarán en tiempos diferentes, en lugares diferentes, y además, la realizarán diferentes personas, lo que implica diferentes hábitos, diferentes recuerdos, etc...

Por ejemplo, hay un estado meditativo, en el que se aprecia con claridad que no existe objeto de la percepción, sino que

existe el Ser en la sensación, el Ser sensación. Evidentemente, este estado estará en función de a qué sensación nos refiramos y a un sinnúmero de factores más. Como esta hay otras experiencias meditativas de las que se extrae conocimiento y que son muy difíciles de clasificar, aunque más que meditativas convendría decir evolutivas.

El proceso evolutivo nos lleva en última instancia a ser conscientes de quien somos, es decir, a caer en la cuenta de una manera progresiva de que nuestra naturaleza es divina, ilimitada y omnipresente, y también a darnos cuenta de nuestra real capacidad creadora. A este último proceso humano, a este crecimiento en conciencia, que implica un cambio perceptual, físico y mental, tendente a abarcarlo todo, se le llama generalmente ascensión o ascensión de conciencia.

En muchos textos orientales, textos budistas, hinduistas, etc... existe un común denominador: Dicen que el mundo no es real, que es ilusión, que es un sueño, que es un reflejo, etc... Todas estas ideas son una ilusión. Ciertamente tienen un sentido práctico, el de ayudarnos a encontrar nuestro Espíritu, puesto que provocan en nosotros el efecto de separar nuestra atención del mundo, de lo que está en movimiento, de lo que es impermanente, de lo manifestado, y ponerla en el Espíritu, lo que está quieto, lo que es permanente, la Esencia, el Ser. Más allá de este sentido práctico, estas ideas están equivocadas.

El mundo es una transformación del Espíritu, que está en constante cambio, que sea impermanente no significa que no sea real.

La prueba de que es real es que Es. Sea lo que sea, se defina como se defina.

¿Acaso la llama de la hoguera no es real? Mete la mano en el fuego.

¿Acaso el dolor no es real? El dolor es muy real, y el que sufre lo sabe.

Igual que el dolor es real el placer, el ruido del viento, el olor de las rosas...

Se dice que la realidad, el mundo manifestado es un sueño, es verdad, tan vivos y tan conscientes somos en la vigilia como en el sueño, ambos son reales, por cuanto no se puede separar al observador de lo observado, no hay observador y

observado, sólo está el Ser, sólo estoy Yo, el ser que Soy en todos los seres.

Se dice que el mundo es un reflejo, esto es muy complicado, porque entonces hay que andar pensando en un espejo y en una imagen y nos hacemos un lío. Todo es Uno.

Se dice que el mundo es una ilusión mental, igual que la cuerda que por un instante nos parece serpiente, lo que quiere decir que la realidad es el Espíritu eterno, inmóvil y silencioso, (la cuerda), que por un instante de ilusión es tomado por el mundo manifestado (la serpiente). En verdad, este mismo Espíritu, es el que se transforma en el mundo manifestado, lo cual no significa que no sea real, pues eso sería como considerar real el hielo pero irreal el agua , por la sencilla razón de que no es hielo. La manifestación es el Espíritu, y el Espíritu es la manifestación, ¡ que nadie trate de parar el sagrado baile de Shiva !.

La individualidad existe por cuanto que cada uno de los seres, está organizado en torno a un núcleo atencional o núcleo de conciencia. Cada ser, por tanto tiene su propio sistema atencional, su propio cuerpo, su propia memoria, su propia voluntad, etc...

Ahora bien, hay que darse cuenta, que todo aquello que conforma el ser (ya sea un ser humano, un animal o un ser de otro tipo), está formado por energía primordial; esta energía en movimiento adopta todas las formas, la forma de los cuerpos, de las sensaciones, de los recuerdos, de la memoria, etc... y al mismo tiempo, es la energía invisible y sin forma. No se trata de que existan dos o más tipos de energía, si no que esta energía, la energía primordial, crea las diferencias, la polaridad, al moverse, y al mismo tiempo, su movimiento es producido por esta polaridad. Estos dos procesos son uno, no podemos pretender encontrar una causa primera, pues la causa del movimiento es el contraste, la diferencia, y la causa de la diferencia es el movimiento, estos dos procesos son un sólo que ocurre no ya en el tiempo, si no en la eternidad.

El ser humano es un canal de expresión del Señor, un canal a través de el cual se manifiesta la acción de Dios. La voluntad

humana, no difiere de la voluntad divina, el ser humano según va evolucionando, va creciendo en consciencia y en fuerza de voluntad, este aumento en comprensión y en capacidad de manifestación, van aparejados.

El movimiento del Ser, de la esencia, va de lo inconsciente, a lo consciente, de la ignorancia al conocimiento, de la separación a la unión, de la multiplicidad a la Unidad; el ser humano, es un grado de esta escala.

Y aquí termina este libro, que nunca terminará.

LIBRO DE LOS LIBROS

LECTURAS RECOMENDADAS

- Aforismos de Ramana Maharshi. Edición de Ramiro Calle. Editorial Edaf.
- Ashtávakra gítá. Ediciones de la tradición unánime.
- Avadhut gita. Ediciones de la tradición unánime.
- Bhagavad gita. Diversas editoriales (se recomienda la versión comentada por Gandhi).
- Cartas sobre yoga. Sri Aurobindo.
- Corpus Herméticum. Escritos atribuidos a Hermes Trimegistro. Diversas editoriales.
- El Kybalión. Tres iniciados. Diversas editoriales.
- El libro de oro de Saint Germain. C.S. Ediciones.
- El libro tibetano de los muertos. Diversas editoriales.
- El secreto de la flor de oro. Editorial Edaf.
- El Tao de la física.
- Himno del Universo. Pierre Theilard de Chardin. Editorial Trotta.
- I Ching. El libro del cambio. Diversas editoriales.
- La Biblia. Diversas editoriales.

- La evolución futura del hombre. Sri Aurobindo.
- La muerte no existe. Betty Bethards. Ediciones Obelisco.
- Los locos de Dios.
- Los tres pilares del zen. Roshi Philip Kapleau. Ediciones Gaia.
- Metafísica 4 en 1. Vol 1 y Vol 2. Conny Méndez. Editorial Arkano books.
- Retorno a los orígenes. Reflexiones sobre el Tao. H. Daoren. Editorial Edaf.
- Revelaciones a través de Annie. David Bíroni y Nuria Evaneí. Perea ediciones.
- Sai Baba gita. Sai Baba.
- Ser. Sri Nisargadatta Maharat. Editorial Sirio.
- Sutras de la atención y del diamante. Editorial Edaf.
- Tao Te King. Lao Tse. Diversas editoriales.
- Uniéndose a Siva. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Satguru Siva Yogaswani.
- Upanisads. Diversas editoriales.
- Vida después de la vida. Raymond A. Moody jr. Editorial Edaf.
- Vivekacudamani. Joya suprema del discernimiento. Samkara. Editorial Edaf.
- Yoga-sutra de Pantajali. Diversas editoriales.

