

La Ciencia de la Auto-realización

Una Guía para la Práctica Espiritual en la Tradición de Kriya Yoga

--Yoga Sutras de Pantajali --
(traducción nueva con comentario)

Roy Eugene Davis

Un discípulo directo de Paramahansa Yogananda

Nada nos separa de Dios. El hábito adquirido de identificarnos con los estados mentales modificados y el fenómeno objetivo causa y mantiene la ilusión de una existencia independiente.

Cuando se corrige este error de percepción, nuestra conciencia se restaura inmediatamente a su entereza pura y original.

Roy Eugene Davis

En esta nueva traducción se explican claramente los Yoga-Sutras de Patanjali y las enseñanzas espirituales universales de los santos y los sabios

La Ciencia de la Auto-realización

Traducción: Gloria J. Donohue-Little
(www.gloriasyogacenter.com)

Copyright 2013 por Roy Eugene Davis

ePub Digital Edition
ISBN 978-0-87707-408-3

CSA Press
PO Box 7
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723
Fax No. 706-782-4560
Email: info@csa-davis.org
Sitio en la red: www.csa-davis.org

CSA Press es el departamento publicitario
del Center for Spiritual Awareness

INVOCACIÓN

Reverentemente abre tu mente y corazón
(tu esencia de ser) al Infinito.

Reconoce:

La realidad de Dios dentro de ti y en tu alrededor,
A los santos y sabios de todas las tradiciones de iluminación.
La naturaleza divina e innata de cada persona.
Que todo el conocimiento del campo ilimitado de
la Conciencia Infinita ya está dentro de ti.

Afirma:

Que yo continúe por mi sendero espiritual como
sé que es y a medida que se me revela.
Que permanentemente quede establecido en la relación consciente de
mi relación con el Infinito.
Que cada ser sea iluminado espiritualmente.



Roy Eugene Davis

Índice

[Introducción](#)

PRIMERA PARTE

[Capítulo Uno](#)

Samadhi

Los Estados Superconscientes y Cómo Experimentarlos

[Capítulo Dos](#)

Kriya Yoga

Práctica Espiritual Intensiva

[Capítulo Tres](#)

Siddhis

Poderes Excepcionales de Percepción y Habilidades Extraordinarias

[Capítulo Cuatro](#)

Liberación de la Conciencia

La Culminación de la Práctica Correcta

SEGUNDA PARTE

[Capítulo Cinco](#)

Upanishad Shandilya

[Capítulo Seis](#)

El Significado Interno del Bhagavad Gita

Introducción

Los principios filosóficos y las prácticas espirituales descritas en los yoga-sutras han existido por más de tres mil años antes de que Patanjali hubiera escrito sobre éstos hacen dos mil años.

Sutras son “hilos”, presentados concisamente, de los conceptos y enseñanzas de un tema, los cuales se contemplan hasta que su significado se comprenda intelectual e intuitivamente.

El practicante de yoga debe saber que el propósito de su práctica es de trascender completamente los estados de conciencia ordinaria y los valores superficiales asociados con éstos. El pensamiento, intención y esfuerzo de aquel que aspira a ser Auto-realizado, debe ser racional. La práctica que se adapta al temperamento psicológico de uno, su capacidad de aprender y su habilidad de aplicar lo aprendido, hace que el cuerpo, mente y conciencia sean receptivos a realizaciones transcendentales.

Se debe adquirir un entendimiento intelectual de los conceptos filosóficos. El practicante de yoga debe ser un discípulo dedicado (estudiante.) Si la capacidad de aprendizaje y practica están ausentes, estos procesos serán de muy poco valor.

Un buscador de la verdad debe saber:

1. Que existe una Conciencia Suprema.
2. El proceso que produce y mantiene el cosmos.
3. Por qué y cómo las almas se envuelven con la naturaleza
4. Cómo se puede obtener la transformación psicológica, cómo se pueden purificar el cerebro y el sistema nervioso y cómo el crecimiento espiritual permite que se actualice más rápidamente la Auto-realización y la realización en Dios.

Este nuevo comentario de los yoga-sutras representa mi conocimiento actual y proporciona la información que ayudará a aquellos buscadores de la verdad sinceramente resueltos a experimentar la plenitud de su deseo de ser Auto-realizados. La palabra *ciencia* usada en el título es para dar énfasis a la importancia del examen atento, la comprensión y la investigación experimental de los conceptos y procesos que se describen y explican.

Lee el texto entero, incluyendo el glosario, para adquirir un conocimiento general. Después empieza con el primer capítulo de los yoga-sutras y con regularidad lee uno o varios sutras del mismo tema, y mi comentario. Contempla el significado de lo que lees hasta que comprendas los conceptos y sus prácticas.

Presento un comentario breve de los sutras. A medida que tu entendimiento mejore, tendrás tus propios vislumbres y comprensión y podrás aplicar lo aprendido para mejorar tu bienestar y tu práctica de meditación.

Cuando estaba con mi gurú, Paramahansa Yogananda alrededor del 1950, aprendí los principios y métodos de meditación de la tradición de Kriya Yoga. Cuando me ordenó como ministro, me dijo lo siguiente: “Enseña como yo he enseñado. El mismo Dios que está en mi, está en ti. Lo que he hecho, tu debes hacer”. Desde entonces, consistentemente he seguido este sendero y continuo enseñando a aquellos que desean aprender cómo despertar a través de las etapas del crecimiento espiritual.

Roy Eugene Davis
Lakemont, Georgia
Verano, 2004

Nota: Mientras lees este texto, si una palabra o concepto no te es claro, refiérete al glosario al final del libro.

PRIMERA PARTE

Yoga Sutras de Patanjali

Capítulo Uno

Samadhi

Los Estados Superconscientes y Cómo Experimentarlos

1. Ahora empieza la instrucción en yoga de acuerdo con una tradición establecida.

La palabra ‘ahora’ indica un tiempo auspicioso (favorable) para enseñar a aquellos buscadores receptivos al aprendizaje de la verdad.

En este texto, yoga generalmente significa samadhi: “el acto de incorporar completamente” la atención y la conciencia al objeto de contemplación. El Samadhi Superconsciente es superior a los estados de conciencia ordinarios, nublados y fragmentados.

La referencia a una tradición establecida indica que lo que se describe es un conocimiento útil experimentado por otros.

2. Se experimenta Samadhi cuando las fluctuaciones y cambios en la conciencia del meditador se aquietan y controlan.

Este sutra (en Sánscrito: yuga-chitta-nirodha) describe los pasos específicos por medio de los cuales se realiza el objetivo de la práctica. Samadhi resulta cuando los movimientos y cambios (vrittis) en la conciencia individualizada (chitta) se debilitan, aquietan, y se hacen inactivos (niroda.)

3. El buscador entonces conscientemente permanece en su propia naturaleza (esencia.)

El buscador es la Auto-identidad del meditador que percibe lo que se observa y experimenta. Cuando cesan los cambios como olas y transformaciones, que ordinariamente ocurren en la mente y la

conciencia, prevalece entonces la Auto-realización (experiencia consciente junto con el conocimiento de la esencia de ser).

4. Otras veces uno puede tener la tendencia de identificarse con los cambios y transformaciones que ocurren en la mente y la conciencia.

El meditador puede disfrutar de un estado claro de superconciencia mientras profundiza su atención, y sentirse atraído, e identificarse, con las influencias modificadoras que aparecen en la mente y la conciencia, después de la práctica de meditación.

Cuando la Auto-realización es estable, se puede observar objetivamente lo que ocurre en la mente y la conciencia.

5. Las modificaciones mentales contienen cinco etapas. Pueden causar dolor o placer, dependiendo en las circunstancias existentes, que permiten que se actualicen sus efectos.

Pueden tener la tendencia a causar dolor, ser impuras y restrictivas; o pueden no causar dolor, ser puras y no restringir nuestros poderes de percepción o nuestra habilidad de actuar.

6. Las cinco clases de transformación que modifican la mente y la conciencia son: 1) los procesos que ocurren cuando se adquiere un conocimiento válido; 2) las fantasías; 3) los espejismos; 4) el sueño; y 5) la memoria.

Estos se describen en los siguientes sutras.

7. Las tres formas de adquirir conocimientos válidos son por medio de la percepción directa, inferencia y resultado de la observación, y por medio del aprendizaje inculcado por aquellos con experiencia.

La percepción directa resulta en el conocimiento inmediato de lo que se ha observado. Cuando las circunstancias o conceptos se analizan, y usamos nuestros poderes de razonamiento para

determinar lo que es real (verdadero), lo que se cree que es real debe examinarse y verificarse cuidadosamente. El aprendizaje inculcado por expertos es una manera conveniente de aprender. Para aquella persona interesada en el sendero espiritual, puede ser de mucha utilidad tener un gurú (maestro). Si éste no está disponible, se pueden adquirir conocimientos útiles por medio de la percepción directa, auxiliada por un examen intelectual, la intuición o la experiencia personal.

8. Las fantasías (ilusiones) son percepciones erróneas

Una percepción errónea o incompleta de lo que se observa resulta en una fantasía que se puede mantener en la mente como información falsa la cual interfiere con el pensamiento racional.

El obstáculo principal en la Auto-realización es el sentido errado de la Auto-identidad. Cuando este error se corrige, la conciencia del buscador de la verdad, inmediatamente se restaura en su entereza. El objetivo final de la práctica espiritual es de ver y trascender la fantasía (ilusión) del sentido de Ser.

9. Los espejismos son conceptos erróneos. Las alucinaciones y fantasías son percepciones subjetivas completamente basadas en algo que no existe (no es real).

Las ideas y creencias erróneas nublan y confunden la conciencia, interfieren con el pensamiento racional, dificultan los esfuerzos hacia el aprendizaje de lo verdadero (real), y pueden dar lugar a acciones erráticas y no siempre correctas.

Las alucinaciones son fenómenos producidos por la mente-cerebro que se pueden manifestar como voces mentales o audibles que parecen ser reales, así como visiones, o cualquier otra distorsión en percepción.

Pueden resultar las fantasías cuando no se controlan la imaginación y la atención.

El buscador de la verdad debe evitar los espejismos, alucinaciones y las fantasías, cultivando la salud psicológica y discerniendo lo que es real (verdadero) y observando un horario de actividades equilibradas con descanso y actividades sanas, y nutriendo la conciencia espiritual.

10. El sueño es una modificación del poder cognitivo.

Los poderes cognitivos (la percepción que proporciona el conocimiento) generalmente se restringen cuando el cuerpo duerme y descansa de manera que la mente organice la información que ha adquirido. A medida que somos más espirituales, podemos dormir superconscientemente, en lugar de estar identificados con los estados subconscientes o inconscientes.

11. Los recuerdos son impresiones mentales de percepciones pasadas.

Todas las percepciones dejan impresiones en la mente que se pueden activar (en la conciencia) y pueden ser influyentes incluso cuando no estamos conscientes de éstas. Los recuerdos influyentes que se acumulan por un periodo de tiempo resultan en la condición kármica (potencialmente causativa). Si se permite su influencia, sus efectos pueden ser constructivos y alentadores o pueden ser problemáticos y restrictivos. Si sus efectos son constructivos y alentadores y están de acuerdo con nuestros propósitos, se puede permitir que sean influyentes. Para eliminar definitivamente las causas de influencias subconscientes problemáticas se describen en los siguientes sutras:

12. Las influencias problemáticas de impresiones mentales se deben restringir, debilitar y eliminar por medio de la práctica de meditación y la separación desapasionada.

Se deben usar ambas disciplinas adecuadamente.

13. Meditación es la concentración alerta hacia el objeto escogido.

Debido a nuestra inclinación de envolvernos con aquello que percibimos, la manera más fácil de evitar modificaciones mentales problemáticas, es de concentrarse en aquello de mucho más valor. Es muy útil contemplar meditativamente la conciencia pura de nuestra esencia de ser y la realidad de Dios.

14. La meditación puede ser estable por medio de la práctica persistente y con devoción.

Se aconseja que los principiantes se sienten a meditar por unos veinte a treinta minutos, un tiempo suficiente para que el cuerpo se tranquilice, se aquiete la mente, se fije la atención y prevalezca un estado claro mental y de conciencia. Un sentimiento de devoción y la resolución fuerte que motiva y habilita que el meditador está firmemente establecido en su practica.

15. El desapego desapasionado permite que uno conscientemente pueda controlar los deseos, ansias e impulsos instintivos.

Para aquel que aspira ser Auto-realizado y Realizado en Dios, es esencial el auto-dominio. La observación objetiva, racional, sin emociones de nuestros pensamientos, sentimientos e inclinaciones nos permite observarlas con desapego, que tomemos decisiones correctas, que vivamos eficazmente como deseamos hacerlo y que meditemos prolijamente.

En el curso de cada día de nuestras vidas y cuando meditamos, ayuda eliminar lo que no es esencial o importante. Durante la sesión de meditación, se recomienda el desapego desapasionado hacia los pensamientos, sentimientos y las percepciones subjetivas.

16. El desapego superior (practicado más fácilmente) es el resultado de la Auto-realización que hace que uno sea insensible a las influencias cósmicas.

Los cambios y transformaciones que ocurren en la mente y la conciencia también pueden ser el resultado de influencias sutiles de las fuerzas cósmicas reguladas por tres los atributos principales de la Esencia Espiritual del Universo (El Todo: Inglés "Oversoul") que se extiende a través del universo.

Los nombres en Sánscrito de los tres atributos son sattwa, rajas y tamas. Las influencias de sattwa purifican la mente, aclaran la conciencia y activan los poderes intuitivos e intelectuales. Las influencias de raja estimulan y activan la mente, las emociones y el cuerpo. Las influencias de tamas, nublan la conciencia, la mente, así como los poderes intelectuales e intuitivos, y hacen que se hagan activos pensamientos y sentimientos de apatía y desinterés.

Cuando las influencias de sattwa prevalecen durante la meditación, somos inspirados y estamos alertas, se hace más fácil la concentración y se pueden experimentar estados de superconciencia. Cuando no estamos meditando, estas influencias hacen que nos inclinemos a un estilo de vida sano y que seamos optimistas y alegres.

Las influencias de raja activan las emociones, prevalece una mente inquieta y hacen que la atención se distraiga fácilmente. Las influencias de tama pueden causar sentimientos pesados (negativos) y la tendencia a ser pasivo o semiconsciente. Se pueden resistir y restringir estas influencias con concentrada e inspirada intención y una devoción ferviente hasta que se experimente un estado superconsciente.

17. A medida que las fluctuaciones influyentes en la conciencia cesan, uno puede experimentar samadhi con pensamientos sutiles, un Auto-conocimiento parcial y episodios de gozo.

Esta es una percepción inicial durante la cual están presentes varias percepciones, incluyendo pensamientos y sentimientos que pueden ser sutiles periódicamente. Aunque en este samadhi pueden estar presentes percepciones placenteras, tiene características e influencias modificadoras de fuerzas cósmicas reguladas por los gunas. Aunque puede proporcionar posibilidades de penetraciones y percepciones útiles que pueden realizarse, no libera la conciencia. No se debe considerarlo como la meta optima ni permitir involucramientos con percepciones o sentimientos sutiles.

Los cuatro estados iniciales de samadhi que se pueden experimentar son los siguientes:

1. *Comparativo*. Con pensamientos, ideas, recuerdos y sentimientos que proporcionan placer y alegría. Uno puede tener la tendencia comparar sus percepciones con percepciones meditativas anteriores, o con las de otros que mencionaron sus estados superconscientes.
2. *No Comparativo*. Sin ideas o recuerdos que interfieran con la concentración contemplativa. La atención y conciencia están tan completamente absorbidas en el objeto de contemplación que todo sentido de diferencia o separación están ausentes.
3. *Meditativo*. Examen de las esencias o atributos de lo que se contempla, con sentimientos y emociones presentes. Uno puede examinar los aspectos sutiles de la mente, el intelecto, el ego, los procesos cósmicos de manifestación o realidades superiores. Continúa el sentido de separación: "Yo estoy observando esto".
4. *Conocimiento revelado espontáneamente*. Se comprenden directamente los aspectos y esencias sutiles de la conciencia. Lo

que antes solo se observaba, ahora se refleja perfectamente en la conciencia del meditador.

Más allá de estas etapas está la realización pura de la unidad sin el apoyo de un objeto de percepción. Cuando esta realización es perfecta y permanente, persiste después de la práctica de meditación durante las actividades normales. La constante Auto-realización y Realización en Dios culmina en la liberación de la conciencia.

18. El otro samadhi (superior) deja impresiones constructivas en la mente.

Las influencias de impresiones superconscientes constructivas resisten, debilitan, neutralizan y disuelven todos los acondicionamientos problemáticos subconscientes, grabados en la mente por experiencias ordinarias.

19. Desde samadhi uno puede, sin tener conocimiento completo, progresar hacia estados más refinados de samadhi o nuevamente involucrarse con las características densas de la naturaleza y sus acciones.

Cuando la Auto-realización no es perfecta, incluso si pensamientos y otros objetos de percepción no se observan, el meditador todavía puede tener la tendencia a preocuparse (envolverse) con las características sutiles de la naturaleza. Desde este nivel, uno puede trascender todos los objetos de percepción o nuevamente volver a involucrarse con éstos.

20. El samadhi superior, es precedido por el empeño disciplinado, la práctica atenta de la meditación, penetraciones, memoria libre (de percepciones sutiles pasadas), una fe inquebrantable, y la emergencia (descubrimiento) del conocimiento innato.

Es esencial el empeño disciplinado y concentrado en el sendero espiritual, así como una meditación atenta. Las penetraciones proporcionan el conocimiento útil. Los recuerdos vívidos de anteriores vislumbres ayudan nuestros continuos empeños. La fe, que no se debilita, elimina la posibilidad de la duda e indecisión sobre la práctica de meditación. Se descubre y emerge el conocimiento innato debido a la práctica correcta, las influencias superconscientes y el despertar espontáneo del alma que ocurren.

21. Para aquel cuyo progreso es rápido y cuya práctica es i n t e n s i v a , samadhi está cerca.

La práctica espiritual es intensiva cuando la aspiración de ser completamente Auto-realizado está apoyada por empeños que producen los resultados deseados. No se debe pensar que la Auto-realización es una meta posible futura que se puede obtener; se la debe considerar como un estado natural al que se puede despertar rápidamente.

22. El progreso está de acuerdo a la intensidad de la práctica, ya sea baja, media o muy intensiva.

La práctica es muy intensiva cuando se eliminan los asuntos no esenciales y la atención y acciones se concentran en el propósito que se quiere realizar.

23. Se realiza samadhi rápidamente por medio de la devoción en Dios.

Sobreponerse al sentido errado del Ser (ego) es el camino directo para que la conciencia se restaure a su entereza. Si se piensa en Dios como un ser separado, externo a lo que nosotros somos, podemos experimentar un sentido de comunión con ese concepto de Dios. Si se reconoce a Dios como la Realidad Omnipresente en la cual

permanecemos como una unidad individualizada, el resultado será en la realización de unidad. Sobreponerse al sentido ilusorio del Ser (ego) ocurre más fácilmente, aspirando ser consciente de estar en Dios, en lugar de estar unido con Dios. Pensar que Dios está separado (fuera) de nosotros es un obstáculo hacia la Realización en Dios.

24. Dios (el Alma Cósmica) no es influido o restringido por el karma.

Debido a que las fuerzas cósmicas de Dios crearon y regulan el universo, la realidad de Dios no es alterada por los efectos de las causas que origina. La realidad trascendente de Dios es existencia pura más allá del espacio-tiempo. Los aspectos expresivos de Dios permiten que ocurran acciones especializadas.

Siete aspectos de Dios son subjetivos, uno es objetivo.

Es útil conocerlos antes de que sean discernidos intelectual o intuitivamente. Entonces así podrás entender lo que se está percibiendo a medida que emergen penetraciones en tu conciencia.

Los primeros dos aspectos subjetivos producen y permanecen en el reino causal de las fuerzas eléctricas y magnéticas.

El tercer y cuarto aspectos subjetivos producen y permanecen en el reino astral de las fuerzas de energía y vida.

El quinto y sexto aspectos subjetivos se expresan como atributos sutiles que tienen el potencial de producir atributos de materia densa en el universo físico.

El séptimo aspecto subjetivo es la presencia de Dios que permanece en todo lo que se ha manifestado. Aunque no se puede ver, podemos estar conscientes de él y saber que permanecemos en él.

El octavo aspecto que es objetivo, es la Individualidad Cósmica que emana de las fuerzas cósmicas que producen los componentes materiales del universo. La realidad de Dios se extiende desde el campo de la existencia-de-ser absoluta al reino físico.

25. La Omnisciencia de Dios es sin límites (ilimitada).

Dios, todo-sabio, todopoderoso y todo-permanente, no puede compararse con cualquier fenómeno relativo.

26. Trascendiendo el tiempo, Dios es el gurú de los maestros antiguos.

El conocimiento de Dios completo y de los procesos cósmicos es innato (natural) para cada alma. Se revela, y se puede actualizar, viviendo correctamente y con la práctica espiritual correcta. Por lo tanto, se dice que Dios es el verdadero maestro (gurú). Los conceptos filosóficos, los regímenes del estilo de vida y las prácticas espirituales se pueden aprender de otros; el conocimiento liberador es Auto-revelado.

27. El indicio evidente de Dios es Om.

La vibración del poder de la Conciencia Suprema es la evidencia de aquello por medio del cual lo emana.

La palabra en Sánscrito Om tiene cuatro ‘medidas’ o partes (a, u, m, y el punto encima de la letra m que significa el sonido nasal cuando se lo canta). Estas cuatro partes se relacionan con los cuatro estados de conciencia: despertar, soñar, dormir y el estado del Auto-conocimiento puro.

28. Uno debe cantar vocal y mentalmente Om, escuchándolo atentamente, contemplándolo en un estado meditativo, comprendiendo su verdadera naturaleza e identificándose con éste.

El cántico (repetición) vocal y mental de Om, con la atención enfocada al frente y en la parte superior del cerebro aquietta la mente y mejora la concentración.

Cuando se concentra la atención y cesa el cántico (chant) vocal, las frecuencias sutiles del sonido se pueden escuchar en los oídos (o alrededor de la cabeza). La meditación en Om puede entonces continuar, con énfasis, en escuchar la frecuencia sutil del sonido detrás del primer sonido que se escucha, emergiendo entonces el sonido sutil detrás de cada sonido. Cuando el sonido es constante, se lo puede usar como un mantra auto-manifestado que une la atención con la conciencia, mientras se contempla aquello que está más allá: la conciencia pura.

29. Al meditar en Dios, todos los obstáculos se remueven y se realiza la realidad de Dios.

La meditación al estado de comunión con Dios, remueve la atención y conciencia de los estados modificados mentales y debilita y disuelve las condiciones subconscientes que deforman la conciencia.

La meditación en Dios puede comenzar con la contemplación de Dios con se siente, se piensa o se imagina que Dios es. A medida que nos hacemos más conscientes, los conceptos de Dios pueden reemplazarse por el conocimiento directo de Dios como Dios es.

30. Algunos obstáculos para experimentar samadhi son la duda, la negligencia, la confusión, falta de progresar, la inestabilidad, las adicciones y los apegos, las percepciones erradas y la distracción.

Se pueden eliminar muchos de los obstáculos en el crecimiento espiritual por medio de la aplicación correcta

Para evitar y sanar las enfermedades físicas, se deben observar regímenes de vida que contribuyan a la salud y vitalidad.

Se puede reemplazar la duda con la fe.

Se puede corregir la negligencia, adoptando actitudes mentales y acciones personales constructivas.

Se puede eliminar la confusión filosófica, adquiriendo una información correcta sobre Dios, nuestra verdadera Auto-identidad, los procesos cósmicos y cómo nutrir cualidades divinas.

Se puede acelerar el despertar espiritual viviendo y practicando la meditación correctamente.

Se puede reemplazar la inestabilidad con la paz mental, la auto-confianza y la madurez emocional.

Se pueden renunciar las adicciones con una resolución firme y nutriendo el crecimiento espiritual.

31. Los síntomas de una atención distraída son la ansiedad, frustración, inquietud física y una respiración irregular.

Cuando no nos conocemos a si mismos, tenemos la tendencia de identificarnos con algo. Si nuestros propósitos e intenciones no se definen claramente, nuestra atención se inclina a vagar sin rumbo. Cuando te sientes a meditar recuerda el propósito de la practica y enfoca tu atención con una resolución firme.

32. Para sobrepasar estos obstáculos uno puede concentrarse meditativamente en un ideal u objeto escogido.

Cuando se enfoca la concentración meditativamente en un objeto, se aquieta la mente, se regulan las emociones, prevalece la relajación física, se reduce el estrés, la respiración se purifica y fluye correctamente y las influencias subliminales que anteriormente estimulaban el sistema nervioso y la mente se hacen inactivas.

Se pueden evitar las distracciones, decidiendo ser optimista, alegre, alerta y atento y de vivir con propósitos claros y valores superiores.

33. Se purifica la mente cultivando pensamientos y sentimientos positivos hacia los demás, la compasión para aquellos que sufren, la felicidad para el bienestar de los demás y el desapego en lo que se observa.

El cultivo de estas virtudes proporciona la paz mental y la estabilidad emocional. Cultiva el hábito de reconocer la naturaleza innata divina de todos los que conoces o en los que piensas y tienes una relación personal o familiar.

Ten compasión en aquellos que experimentan desgracias y ora para que su óptimo bien se haga una realidad.

Sé feliz y agradecido por el bienestar y las buenas circunstancias que otros tienen.

Observa objetivamente los hechos y circunstancias sin que te afecten emocionalmente o te distraigan en tus metas de tu vida y los deberes que tienes hacia los demás. Cuando hechos y circunstancias requieren tu atención, actúa hábil y apropiadamente mientras desempeñas tus propósitos.

34. Uno puede definitivamente sobrepasar tales obstáculos por medio de la practica de pranayama.

Se puede practicar pranayama regulando la inhalación y la exhalación para que las fuerzas de vida (energía) fluyan libremente. La mente entonces se aquieta, las emociones se calman, el cuerpo queda tranquilo y la conciencia puede estar alerta y atenta.

Se puede practicar el siguiente pranayama al comienzo de la practica de meditación o en cualquier momento que se deseen sus beneficios.

Siéntate recto. inhala y exhala profundamente. Con el dedo pulgar de la mano derecha cierra la aleta derecha de la nariz e inhala normalmente a través de la aleta izquierda. Haz una pausa. Con un

dedo, cierra la aleta izquierda y exhala normalmente a través de la aleta derecha. Haz una pausa. Inhala a través de la aleta derecha. Haz una pausa. Exhala a través de la aleta izquierda. Repite esta rutina unas ocho a diez veces. Para concluir, inhala profundamente a través de ambas aletas. Exhala y quédate tranquilo.

Esta practica alienta que el aire fluya igualmente en ambas aletas y que tomen lugar interacciones armoniosas entre los dos hemisferios del cerebro.

Cuando tenemos buena salud, el aire fluye aproximadamente por dos horas a través de una aleta más libremente. Después el aire fluye más libremente a través de la otra aleta por aproximadamente dos horas. Esto es porque de vez en vez, las mucosas (membranas) de una aleta se expanden levemente y bloquean parcialmente el flujo del aire.

Cuando el aire fluye más libremente a través de la aleta derecha, la temperatura del cuerpo se eleva; el hemisferio derecho del cerebro es más dominante; los pensamientos son más ordenados y racionales; y la atención y acciones tienden a dirigirse hacia afuera.

Cuando el aire fluye más libremente a través de la aleta izquierda, la temperatura del cuerpo baja; el hemisferio izquierdo del cerebro es más dominante; la atención se inclina más hacia el interior, es más subjetiva y reflexiva, el pensamiento es generalmente más intuitivo e imaginativo.

Cuando el aire fluye igualmente a través de ambas aletas, las interacciones entre ambos hemisferios del cerebro tienden a ser equilibradas; se experimenta una calma emocional y una mente alerta; la concentración se hace más fácil.

A aquellos buscadores de la verdad en la tradición de Kriya Yoga que yo represento, se les enseña un pranayama que les facilita hacer circular la fuerza de la vida a través del canal central a lo largo

de columna vertebral, hacia el cerebro superior. La practica diligente de esta técnica aquieta la mente, interioriza la atención, mejora los poderes de concentración y purifica el sistema nervioso.

35. Percepciones sutiles subjetivas contribuyen a la estabilidad mental.

Las percepciones intelectuales intuitivas y vislumbres que mejoran nuestro entendimiento de nuestra verdadera naturaleza y nuestra relación con Dios y el universo, aclaran nuestra conciencia, aquietan la mente y nos facilitan pensar más racionalmente.

36. Los cambios que contribuyen a la estabilidad mental ocurren también naturalmente debido a luminosidad de la mente y conciencia, que prevalece.

Las influencias superconscientes permiten que ocurran espontáneamente cambios benéficos. Se adquiere maestría antes y después de la practica de meditación superconsciente, se debe alentar el bienestar mental y emocional.

37. Se puede también experimentar la estabilidad mental, contemplando los estados de conciencia y actitudes virtuosas, así como las acciones de aquellos santos y sabios iluminados espiritualmente.

Pregúntate: ¿Qué es ser Auto-realizado? ¿Cómo me sentiré y pensaré? ¿Qué haré? ¿Cómo seré cuando sea espiritualmente iluminado?

¿Intuitivamente cuál es tu respuesta? ¿Puedes imaginarte lo que significa ser Auto-realizado y realizado en Dios? Reflexiona sobre las posibilidades. Expande tu mente y conciencia. Mentalmente “imagínate” que eres un ser espiritualmente despierto. Imagina como te sentirás, como vivirás, y lo que podrías hacer cuando seas espiritualmente iluminado, sin limitaciones. Cree que así puede ser.

38. También, conociendo los estados de sueño y descanso.

Al examinar los estados de conciencia, se pueden adquirir conocimientos útiles. Cuando nuestra conciencia es ordinaria, generalmente estamos conscientes solo cuando estamos despiertos, levemente conscientes de nuestros sueños, inconscientes de lo que ocurre durante los periodos de sueño profundo, sin estar familiarizados de los estados superconscientes.

A medida que se adquiere y experimentan estados superconscientes y se mejoran los poderes e intuitivos, se puede comprender el completo concepto de la conciencia.

39. La mente se estabiliza y la conciencia se aclara por medio del objeto escogido durante la meditación.

El contenido de la mente se ordena y la conciencia se aclara cuando la atención está completamente envuelta (absorbida) en un objeto. Si lo que se pensó o contemplo no es atractivo, no activa la curiosidad o inspira una resolución fuerte en descubrir su verdad o de identificarse con ésta, la atención en el objeto de meditación, no fluirá fácilmente.

40. La practica correcta de samadhi facilita que uno domine la atención y perciba aquello que no es importante y aquello que es de gran magnitud.

Cuando se desarrollan los poderes de concentración, se puede percibir el conocimiento correcto de lo que se observa. A medida que la mente se purifica y la conciencia se expande y se hace conscientemente cósmica, se puede adquirir el conocimiento de las categorías y procesos de la manifestación cósmica y realidades superiores.

41. La conciencia clara correctamente refleja aquello que se percibe.

La conciencia se relaciona con un pensamiento, concepto mental, sentimiento o cosa que atrae su atención. Cuando nuestra conciencia es pura, correctamente refleja su objeto y lo presenta a nuestra mente. Cuando la conciencia es nublada, sus reflejos son distorsionados. La mente entonces recibe información incorrecta y se toman las ilusiones (espejismos) como hechos reales.

42. Cuando persisten las transformaciones mentales y la mente no está quieta, pueden mezclarse vislumbres, percepciones, pensamientos e ilusiones.

Cuando existen fluctuaciones modificadoras en la mente y conciencia, las condiciones descritas en este sutra prevalecen junto con percepciones superconscientes; éstas serán menos influyentes cuando la mente esté quieta (calma) y la atención fija.

43. Cuando samadhi sin las transformaciones mentales es continuo, la conciencia del meditador refleja (solo) la realidad de la conciencia pura.

En las etapas preliminares de samadhi, la mente es iluminada por la luz (realidad) de la esencia de ser de conciencia pura de uno. Cuando samadhi superior es continuo, en lugar de percibir la imagen del verdadero Ser, prevalece el Auto-conocimiento. Entonces no existe la conciencia de separación, dando lugar a la conciencia pura.

44. Por lo tanto, ambas clases de samadhi se explican.

El primer samadhi es impuro porque está modificado por las transformaciones mentales y sus conceptos, emociones, o percepciones subjetivas sutiles. El segundo samadhi es puro y absoluto.

Muchos meditadores cometen el error de quedar satisfechos con las experiencias del primer samadhi, debido a sus placenteras visiones y sensaciones o lo que parece serles la comunión con realidades superiores.

45. La posibilidad de que samadhi se mezcle con percepciones sutiles existirá hasta que se superen las influencias externas.

Incluso cuando las influencias mentales y emocionales están ausentes, las fuerzas de acciones cósmicas (como se explica en el sutra 16 de este capítulo) pueden afectar a la mente y conciencia.

46. Estos estados de samadhi son apoyados por objetos de percepción.

Debido a la historia de la que estamos conscientes y nuestra relación con circunstancias objetivas, puede ser difícil imaginarse cómo se puede estar consciente sin estar identificado con algo.

Hasta que la Auto-realización sea completa y permanente, puede ser útil preguntarse: ¿Existe algo más allá de lo que estoy consciente (realizado) y que debería conocer y experimentar? Se debe estar receptivo a lo que puede desarrollarse.

47. Cuando la conciencia se purifica, se revela la realidad del Ser.

Cuando los obstáculos hacia la emergencia de nuestra esencia de conciencia pura están ausentes, la Auto-realización espontáneamente florece.

48. Entonces uno tiene el conocimiento perfecto de la verdad.

El conocimiento correcto de nuestra verdadera naturaleza y la realidad de Dios emerge dentro de nosotros.

49. El conocimiento adquirido por aprendizaje ordinario es diferente al conocimiento que resulta de samadhi.

El conocimiento adquirido por medio de la observación, razonamiento, reflexión, experimentos y otros, puede ser errado o mal entendido. El conocimiento innato (natural) de las realidades superiores que emerge en nuestra conciencia pura es perfecto.

50. Las impresiones mentales producidas por samadhi, impiden, debilitan y disuelven impresiones dañinas y producen cambios permanentes y benéficos.

Incluso cuando el pensamiento es racional, se comprenden los conceptos metafísicos, se disfruta de la vida diaria; aquel intento en la liberación de la conciencia debe meditar regularmente hasta que las influencias subconscientes purifiquen la mente completamente.

51. Cuando se disuelven las impresiones mentales densas, también se disuelven las impresiones mentales de samadhi. Samadhi sin el apoyo de un objeto de percepción es entonces continuo.

Este Samadhi puro, la etapa óptima que puede resultar por medio de la practica atenta de meditación; no es la etapa final del despertar espiritual. La etapa final (última, máxima) se realiza cuando la claridad de la conciencia que prevalece durante samadhi meditativo se puede mantener todo el tiempo cuando uno no está meditando.

Capítulo Dos

Kriya Yoga

La Practica Espiritual Intensiva

1. La auto-disciplina intensiva, el profundo de Auto-examen y la sumisión a Dios son las practicas de Kriya Yoga.

El control de la atención, los estados mentales, las emociones, los deseos y acciones, liberan a la menta y conciencia de las condiciones que las limitan y restringen.

Un estudio correcto de las realidades superiores proporciona el conocimiento que nuestra verdadera naturaleza, la realidad de Dios y los procesos cósmicos. Para vivir eficazmente, se necesita también adquirir el conocimiento de las leyes de causa y efecto que determinan los hechos y circunstancias en el reino mundano.

La sumisión a Dios, del sentido ilusorio de la Auto-identidad, se realiza nutriendo la devoción al ideal de ser Auto-realizado y realizado en Dios, que culmina al trascender la conciencia del ego. Entonces la conciencia y atención se unen con la Conciencia Suprema.

Los Kriyas son acciones intencionales que alientan el bienestar personal, la madurez emocional y el crecimiento espiritual.

Frecuentemente muchos individuos se ponen en contacto conmigo y expresan su interés en aprender las practicas de Kriya Yoga. Generalmente desean aprender las técnicas para meditar; rara vez saben que la practica completa de Kriya Yoga incluye todas las practicas descritas en este capítulo. La practica de la meditación sin el apoyo de todas aquellas practicas recomendadas no es completa y no puede producir resultados satisfactorios para el alma.

Un buscador de la verdad que desea practicar Kriya Yoga debe:

- Ser sincero: honesto y sin pretensiones (sin dramatizar actitudes o acciones que atraigan atención a si mismos o tratar de impresionar a otros con acciones de una devoción religiosa extrema).
- Respetar la tradición de Kriya Yoga y a los maestros que la representan.
- Ser sin egoísmo (un sentido exagerado de auto-importancia) y sin perversidad mental (una inclinación de torcer lo que se ha aprendido con fines egoístas.)
- Estar abierto al aprendizaje.
- Ser lo suficientemente inteligente para comprender lo que se enseña.
- Estar dispuesto a practicar lo que se ha aprendido.
- Tener la capacidad de poner en practica lo que se ha aprendido.

2. Se practica Kriya Yoga para debilitar y eliminar todos los obstáculos hacia la Auto-realización y la realización en Dios.

Nuestras acciones constructivas no causan nuestro crecimiento espiritual; nos proporcionan condiciones ideales para permitir que ocurra naturalmente. Cuando la mente se purifica y la conciencia se aclara por medio de las practicas diligentes de Kriya Yoga, ocurre el crecimiento espiritual rápido por el deseo innato de ser Auto-realizado y realizado en Dios, que entonces puede ser influyente. No se debe usar un gran esfuerzo. Todo lo que se requiere es una continua aspiración de ser Auto-realizado y la adherencia fiel a las practicas recomendadas.

3. Algunas restricciones que causan sufrimiento e interfieren con el empeño de ser Auto-realizado y realizado en Dios se deben al egoísmo, los espejismos, los apegos, las aversiones y la confusión sobre el nacimiento y la muerte.

La razón principal del sufrimiento humano y la desgracia, se deben a la percepción errada o incompleta de nuestro esencia de ser y

nuestra relación con Dios y el universo. Cuando el cuerpo es saludable, puede que exista el sufrimiento psicológico.

El temor al cambio, desgracia y la muerte puede causar inquietud mental y emocional. Incluso cuando todas las circunstancias materiales son ideales, su fin es cierto porque nada en el reino mundano es permanente. Enfrentar los hechos de la vida no debería causarnos pesimismo o temor; deberíamos empeñarnos para mejorar nuestro entendimiento y aprender como relacionarnos con las circunstancias y hechos sabiamente.

4. La incapacidad de percibir lo que es verdadero es la principal causa para otras restricciones, que pueden ser inactivas, débiles, controladas o libremente influyentes.

Las condiciones subliminales que previenen el crecimiento espiritual se deben a la percepción errada y conocimientos incompletos. Aquellas (condiciones) que están inactivas, se pueden activar y causar problemas en el futuro o se pueden eliminar cuando mejore el conocimiento. Se pueden sobrepasar fácilmente aquellas que son débiles. Aquellas que se controlan se pueden debilitar o eliminar fácilmente. Se pueden eliminar o debilitar aquellas de fuerte influencia usando nuestros poderes de inteligencia electiva y la practica de meditación superconsciente, que resulta en la emergencia del Auto-conocimiento.

5. La falta de conocimiento de lo que es verdadero causa que uno erróneamente presuma aquello que no es eterno que sea eterno, aquello que no es puro que sea puro, aquello que es doloroso que sea agradable y que el ego sea el verdadero Ser.

Las ideas erróneas descritas en este sutra son comunes en muchas personas cuya conciencia es ordinaria.

6. El egotismo es el resultado de la falta de discernimiento e identificación con la mente y la materia.

Los estados egocéntricos de conciencia prevalecen cuando se permite que el pensamiento y las acciones se determinen por los intereses estrechos (egoístas.) La causa del sentido egocéntrico se debe por el sentido errado (ilusorio) de Ego, adquirido cuando la unidad de conciencia pura se individualiza y su conciencia se nubla debido a la sobre-identificación con los atributos del campo primordial de la naturaleza. El egotismo es el sentido de auto-importancia exagerado.

El egoísmo es más fácil de eliminar que el egotismo: disminuye cuando se actualiza la madurez emocional. Un sentido egocéntrico de Auto-identidad limita la conciencia y a menudo se refuerza con la asociación con aquellos cuyo Auto-sentido es similarmente erróneo.

Debido a que el sentido ilusorio del Ego es la principal causa por la falta de conciencia espiritual, el propósito fundamental de la practica de yoga (samadhi) es de permitir que el buscador de la verdad vea a través y se sobreponga a este estado.

7. La preocupación con las sensaciones agradables produce afecto a éstas causando los apegos.

Cuando estamos fuertemente apegados a acciones o relaciones agradables, podemos olvidarnos que todas las condiciones mundanas son temporarias; que su ausencia puede causarnos el dolor y malestar. Se aconseja a los aspirantes dedicados expresarse con creatividad y relacionarse con los demás apropiadamente sin apegos o adición a lo que se hace o experimenta. Las actividades y relaciones de valor puede mejorar la vida y ser agradables cuando estamos Auto-conscientes, en lugar de ser emocional o egocéntricamente dependientes.

8. La aversión es no gustar, y el deseo de evitar aquello que causa o puede causar dolor o incomodidad.

Es natural querer evitar circunstancias que amenazan nuestro bienestar y sobre-vivencia. No es espiritualmente benéfico permitir reacciones erráticas emocionales que disturben la paz del alma o creen acciones que compliquen nuestras vidas o de otros.

Las reacciones de aversión deberían ser apropiadas a tal dicha situación, en lugar de permitir que actuemos impulsados por pensamientos o sentimientos de placer o desagrado u opiniones prejudiciales.

9. La voluntad inherente de vivir es dominante incluso cuando se sabe que la muerte física ocurrirá eventualmente.

Nuestra inclinación natural de todos los seres es de prosperar, crecer y ser continuamente felices. Aunque en lo profundo de nuestro ser sabemos que somos inmortales, también estamos conscientes del hecho que el tiempo de vida física es limitado. Si pudiéramos vivir en este mundo material por cientos, miles o millones de años, eventualmente tendríamos que dejarlo cuando las fuerzas del universo regresen al campo primordial de la naturaleza.

La mejor manera de prepararse para la eventual transición del cuerpo, y para lo que sea que estamos destinados a experimentar en el futuro cercano o lejano, es de nutrir la conciencia espiritual hasta que seamos completamente Auto-realizados y realizados en Dios.

La mejor manera es de conscientemente separar el cuerpo cuando debemos hacerlo, y quietamente separar la atención y conciencia de las condiciones externas, y así conducir las fuerzas vitales hacia arriba a través de la columna vertebral, con la atención y conciencia establecida en el chakra corona (el cerebro superior), escuchando la vibración de Om, y uniéndonos con el campo transcendental de la Conciencia Pura.

10. Se pueden superar las influencias sutiles, restaurándolas a su origen.

Las influencias restrictivas que son apenas discernibles, debido a su debilidad, se pueden fácilmente calmar y anular por medio de la voluntad, las acciones intencionales correctas y la practica atenta de la meditación superconsciente.

11. Se pueden resistir y eliminar las influencias densas por medio del auto-análisis, la practica de samadhi, y el despertar hacia el conocimiento.

Se pueden descubrir las causas de influencias restrictivas, restaurándolas a un estado inactivo por medio de actos de intención benévolos; siendo Auto-consciente en vez de egocéntrico; cultivando una quietud mental y emocional; evitando las ilusiones (espejismos); mejorando los poderes intuitivos e intelectuales; renunciando los hábitos dañinos y apegos fuertes o sentimentales y actuando siempre sabiamente.

Las influencias subliminales, causativas y restrictivas son como las semillas que tienen el potencial a florecer (crecer). Las semillas de las plantas en la naturaleza se nutren por nutrientes y el agua. Las semillas mentales (impresiones) con el potencial a ser restrictivas, que se plantaron en el terreno de la mente subconsciente por las percepciones y experiencias, nutridos por las emociones y los pensamientos, y por nuestras acciones y reacciones, son similares a aquellos originalmente ‘impresos’ en nuestra mente. Se pueden debilitar y neutralizar sus poderes (influencias), cultivando estados mentales, pensamientos, sentimientos y acciones constructivas.

12. Las impresiones mentales acumuladas (normas kármicas) arraigadas en la restricción principal pueden causar efectos en este y otros ciclos de vida.

Las palabras karma y yoga derivan del verbo Sánscrito “hacer” (causa y efecto.) La influencia primaria que restringe la

conciencia es el sentido errado del Ser (ego.) Las impresiones kármicas pueden influir los pensamientos, estados emocionales, acciones y reacciones cuando la conciencia es ordinaria o nublada. No pueden afectarnos cuando constantemente estamos Auto-conscientes y nuestros pensamientos y acciones son Auto-determinados.

13. Por el tiempo que las impresiones restrictivas existan, éstas podrán causar tanto el dolor o el placer.

14. El placer o el dolor, la alegría o la tristeza, pueden ser el resultado de las influencias kármicas de acuerdo a su carácter y calidad.

Cuando se permite que las influencias subliminales se expresen, nuestras experiencias tienden a conformarse con su características y su intensidad. Sus efectos pueden proporcionar el placer, el agobio (el dolor) o ser menos significativas.

15. Debido a la existencia latente de las impresiones mentales y las influencias de las fuerzas cósmicas, existe la posibilidad del dolor, incluso en medio de circunstancias agradables.

Hasta que se disuelvan las influencias problemáticas subliminales inactivas, éstas pueden activarse y causar malestares en el futuro cercano o lejano. Se pueden activar por los recuerdos, ideas, sentimientos o similares circunstancias a aquellas que las originaron en la mente, o cuando estamos cansados, confusos, inestables, enojados, frustrados, o cuando nuestros niveles de energía están bajos, o por falta del descanso, sueño o alimentos adecuados o cuando estamos enfermos.

16. Se debe evitar el sufrimiento que todavía no se ha experimentado.

Se deben evitar hechos dolorosos: 1) eliminando sus causas; 2) sobreponiéndose a sus causas; 3) produciendo y permitiendo que ocurran hechos más deseados.

Se pueden eliminar las causas obvias de desgracia. Se puede reemplazar una actitud mental negativa con el optimismo y deseos de buena fortuna. Se pueden reemplazar acciones poco productivas con acciones que produzcan resultados deseados. Se puede reemplazar la pereza con un entusiasmo (actividad) energético. Se puede mejorar la salud física observando un régimen que aliente la salud. Se puede evitar la pobreza cultivando actitudes y acciones de prosperidad. Se puede evitar la soledad y desesperación cultivando la Auto-confianza y relaciones sanas. Se pueden reemplazar los sentimientos de tristeza por medio de un entendimiento (conocimiento) superior.

El pensamiento racional, una vida constructiva y la practica de meditación superconsciente, debilitan las influencias kármicas dañinas y las reemplazan con influencias benéficas. A medida que la Auto-realización se hace más pronunciada y permanente, las condiciones kármicas son menos influyentes. Entonces podemos vivir libremente, escoger nuestras acciones y circunstancias y estar continuamente conscientes de que tenemos el apoyo de los impulsos alentadores de la Conciencia Suprema, referida comúnmente como la gracia de Dios.

En este estado de despertar espiritual, las normas kármicas que todavía puedan existir en la mente están generalmente inactivas. Se las pueden enfrentar y eliminar desapasionadamente si se activan o se disolverán por medio de las influencias superconscientes.

17. La causa principal del sufrimiento se debe a la errada Auto-identidad.

Ayuda nuestro entendimiento intelectual de nuestra verdadera naturaleza. Ayuda más la percepción intuitiva de nuestra verdadera naturaleza. Es de mucho más valor la Auto-realización.

El conocimiento intelectual y la percepción intuitiva de la verdad de lo que realmente somos nos ayuda relacionarnos más eficientemente, y a resolver, los problemas y dificultades que resultan por la identificación con el ego, que todavía no se ha sobrepasado. Cuando el conocimiento innato de nuestra verdadera naturaleza prevalece, desaparece la causa principal del sufrimiento.

18. Los tres atributos constituyentes innatos de los elementos de la naturaleza y expresivos en los órganos tienen las características de luminosidad, acción transformadora e inercia.

Nota: Para información adicional sobre estos tres atributos constituyentes de la naturaleza, ver el capítulo uno, sutra 16. También figura en el glosario.

19. Las facetas de las fuerzas cósmicas son especializadas; no especializadas; aquello que solo se indica; y aquello que no se ha manifestado.

Los dieciséis aspectos especializados son las expresiones densas de la tierra, agua, fuego, aire (gases), y espacio con las fuerzas cósmicas; las cinco capacidades de los sentidos (el olfato, tacto, oído, vista y gusto); las cinco capacidades de acción (movimiento en el espacio, agarre, habla, reproducción y eliminación); y una mente, que es una unidad particularizada de la Mente Cósmica o Universal.

Los seis aspectos no especializados son los cinco estados sutiles de los aspectos especializados (descritos en el párrafo anterior) que preceden su manifestación densa, y el ego o el sentido ilusorio de la Auto-identidad.

El aspecto indicado, conocido por su presencia, es la facultad que hace posible la determinación intelectual y posibilita que el alma identificada con la mente, adquiera conocimientos.

Los aspectos finos de las fuerzas cósmicas desprovistos de características permanecen en el campo primordial de la naturaleza

(la vibración de Om y sus atributos auto-originados) y hacen posible las emanaciones periódicas de un universo.

20. El buscador, mientras observa lo visto, permanece puro.

Un universo que emana de la Conciencia Suprema a través del medio de la naturaleza primordial (la vibración de Om y sus atributos auto-manifestados de espacio, tiempo y fuerzas cósmicas finas) existe como un campo en el que la conciencia de Dios y sus aspectos se expresan. Un universo puede existir por miles de millones o trillones de años hasta que el cosmos se retracta al campo primordial de la naturaleza y sus atributos vuelven a un estado de equilibrio hasta que emane otro universo. Las almas que no fueron iluminadas espiritualmente, antes de la disolución de un universo, pueden nuevamente involucrarse con un universo nuevo donde sus experiencias mundanas y espirituales de crecimiento espiritual puedan continuar. Existe un reino puro más allá del campo primordial de la naturaleza donde aquellas almas casi iluminadas, que no despertaron completamente al estado de completa realización, pueden residir.

22. No se percibe el universo por aquellos que lo han trascendido; continua ser percibido por todos aquellos que permanecen en éste.

Nos relacionamos con el reino físico mientras permanecemos aquí; no lo vemos después que lo dejamos. Aunque es posible para algunas almas en los reinos astrales, comunicarse mental y espiritualmente con almas en el mundo físico, esto no ocurre a menudo.

23. Las interacciones entre la esencia pura de la Conciencia Suprema y las fuerzas de la naturaleza, hacen que las unidades puras de conciencia se individualicen.

El aspecto animador de la Conciencia Suprema que brilla y se refleja desde el campo primordial de la naturaleza, continuamente produce unidades de conciencia pura. Las unidades de conciencia pura, que se identifican con la naturaleza objetiva, habitan en el reino causal, astral y físico y fluyen entre ellos a medida que experimentan hechos de entrada y salida, que son comúnmente referidos como el nacimiento y la muerte.

24. La falta de la Auto-conciencia causa el sentido de Ser (ego) erróneo.

Las unidades de conciencia pura identificadas con las fuerzas cósmicas y los aspectos de la naturaleza, que han asumido el sentido ilusorio de identificación independiente, son conocidas como las almas. Es solo la naturaleza errónea del alma que necesita ser “salvada” de una condición de limitación; nuestra esencia de ser es siempre pura.

Por muchos siglos, los filósofos y teólogos han promulgado una variedad de teorías sobre los métodos que las almas perdidas (confundidas) puedan tener una relación consciente con Dios. La creencia en un credo religioso o doctrina no puede resolver el problema, tampoco pueden hacerlo los ritos mecánicos, las buenas obras, la fe ciega, las oraciones automáticas, la practica pasiva de la meditación, o la devoción a alguien que se presume ser un “salvador”. La única manera de tener la conciencia restaurada a su entereza es despertando a través de las etapas del crecimiento espiritual: de la conciencia ordinaria a la Auto-realización, la realización en Dios y la liberación de la conciencia.

25. La remoción del sentido ilusorio de Ser resulta en la liberación de la conciencia.

La liberación de la conciencia ocurre cuando la Auto-conciencia ya no se identifica con la conciencia del ego, los estados modificados

mentales, los atributos constituyentes de la naturaleza y las fuerzas cósmicas.

26. El conocimiento intuitivo constante de la realidad de Dios renueve todas las ilusiones y los espejismos.

Vislumbres parciales de las realidades superiores e interludios de con Dios son benéficos: el conocimiento constante de la realidad de Dios proporciona redención y liberación.

27. Pueden ocurrir vislumbres intuitivas liberadoras en siete etapas.

En la primera etapa, discernimos las condiciones restrictivas que se deben eliminar y nos inclinamos a comprometernos a una practica espiritual constructiva y concentrada.

En la segunda etapa, las restricciones que tienden a causar el sufrimiento o desgracia, se debilitan hasta que ya no sean influyentes.

En la tercera etapa, se experimentan a menudo, estados superconscientes que nos facilitan examinar las características sutiles de nuestra conciencia.

En la cuarta etapa, cuando meditamos podemos comprender nuestra relación con la mente y el fenómeno interno y externo, experimentamos episodios de Auto-realización.

En la quinta etapa, las impresiones mentales ya no modifican o causan cambios en la conciencia. La Auto-realización es constante y se pueden experimentar episodios de conciencia cósmica.

La sexta etapa es la realización en Dios. Las fuerzas cósmicas reguladas por los tres atributos constituyentes de la naturaleza, ya no causan cambios en nuestra conciencia.

La séptima etapa es la completa liberación de la conciencia.

28. La practica de Yoga elimina todos los obstáculos en el Auto-conocimiento.

Samadhi es la práctica óptima de Yoga. Las disciplinas que preceden y hacen que la mente y conciencia sean receptivas a Samadhi, se describen en los sutras que siguen.

29. Evitando acciones dañinas, la continua adherencia a practicas constructivas, una postura firme de meditación, la practicate pranayama, la atención interiorizada, la concentración, la meditación y samadhi son las ocho ramas de la practica de yoga.

Estos ocho aspectos de practica incluyen el sendero de Raja Yoga (un sendero superior para facilitar el crecimiento espiritual) que resulta en la iluminación espiritual. Cuando se actualizan completamente, experimentamos más fácilmente un bienestar total, relaciones sanas con los demás y nuestro medio-ambiente, el apoyo de la naturaleza y el despertar espiritual rápido.

30. Los actos inofensivos, la verdad, la honestidad, el control y el uso consciente de nuestras fuerzas vitales y el desapego, son las cinco disciplinas que se deben cultivar y actualizar.

Estas actitudes y conductas son normales para aquella persona de mente sana y espiritualmente consciente. Si todavía no se han actualizado, el buscador de la verdad, definitiva y atentamente cultivarlas.

31. Su aplicación no se limita al tiempo o condiciones culturales.

La necesidad de cultivar y actualizar estas actitudes y conductas no se limita al momento que vivimos o a las condiciones culturales, ya que éstas representan el camino ideal y responsable de vivir para todos.

32. La pureza, el contento, la auto-disciplina, el Auto-examen, y la sumisión a Dios son las practicas intencionales que se deben mantener.

El cultivo de estas practicas intencionales constituye el domino de las otras cinco restrictivas más fácil; su cultivo ayuda nuestra resolución de mantener las practicas intencionales.

33. Para debilitar y neutralizar las inclinaciones dañinas, se deben reemplazar con acciones constructivas.

La manera más fácil de controlar y sobreponerse a influencias subconscientes dañinas es de nutrir sentimientos de felicidad y auto-confianza, con una intención firme de realizar acciones constructivas.

Una actitud optimista nos facilita ser receptivos a experimentar resultados ideales en todas las situaciones. La felicidad y auto-confianza aclaran la conciencia, mejoran las habilidades mentales y los poderes de percepción, nos facilitan realizar acciones más eficazmente y refuerzan el sistema de inmunidad del cuerpo.

El cultivo de las cinco restricciones y las cinco practicas intencionales son las acciones constructivas que apoyan todas las otras practicas espirituales.

34. La fuerza de las inclinaciones subliminales e instintivas y los conflictos mentales y recuerdos de dolor emocional, mental o físico, relacionado con acciones pasadas o las acciones de otros, pueden ser livianas, moderadas o fuertes, y pueden causar el dolor y sufrimiento. Se pueden sobrepasar desempeñando y escogiendo acciones opuestas.

Se deben reemplazar los recuerdos, pensamientos y emociones que causan dolor con pensamientos y sentimientos que son constructivos, agradables y que alientan la vida. Las fuerzas psíquicas (del alma) restringidas en la mente, con recuerdos de dolor, derrota, rechazo, o cualquier otra experiencia desagradable, se pueden entonces eliminar.

Si los recuerdos dolorosos se deben al abuso y mal tratamiento de otros, libéralos hacia su bien superior. Si los recuerdos dolorosos se deben a errores o conductas inapropiadas, perdónate a ti mismo y sigue adelante con confianza.

Cualquier hecho que debes enfrentar que está ‘guardado o permanece’ en tu mente, enfréntalo y resuélvelo. Cuanto más maduro y espiritualmente consciente seas, te será más fácil relacionarte y sobrepasar las influencias de hechos pasados y los deseos o apegos que afectan tu conciencia, que sabes que son incompatibles con tus aspiraciones y propósitos.

35. En la presencia de aquel cuyos pensamientos y acciones son inofensivos, todo ser viviente se hace pacífico e inocuo (benéfico.)

Cuando estamos firmemente establecidos en acciones inofensivas (ahimsa), nuestros pensamientos, sentimientos y acciones son completamente constructivos. La paz que radiamos en la atmósfera mental aquieta las mentes y emociones de los demás y toda forma de vida sensible.

36. Aquel que es honesto experimenta resultados rápidos acciones en sus acciones.

Cuando conformamos nuestros pensamientos y acciones a aquello que sabemos que es verdadero, mantenemos nuestra atención y acciones enfocadas a metas útiles y empeños productivos que se actualizan fácilmente. Si todavía no estamos conscientes de la verdad, el resultado puede ser la confusión mental, conflictos emocionales y acciones erráticas.

En las relaciones personales, los individuos honestos son confiables, aquellos que son deshonestos no son confiables.

37. Aquel que no roba y no tiene pensamientos de robo, experimenta la prosperidad y la buena fortuna.

El robo, tomando alguno de alguien al que le pertenece, causa problemas para la víctima y hace que la persona deshonesto tenga pensamientos y sentimientos de culpa y arrepentimiento.

Los individuos honestos, emocionalmente maduros que escogen ser responsables de sus acciones y que con optimismo anticipan la buena fortuna, pueden prosperar fácilmente en todos los aspectos de su vida.

La integración armoniosa de los aspectos de vida espiritual, mental, física, emocional y medioambiental, nos facilita estar en el flujo de los recursos, hechos y circunstancias necesarios y alentadores, que son para nuestro óptimo bien.

38. Cuando todos nuestros pensamientos y acciones se conforman completamente a nuestra aspiración de ser Auto-realizados, adquirimos fuerza física, mental y espiritual.

Brahmacharya, la palabra en Sánscrito usada en el texto original es “conducta de Dios” se recomienda para aquel que aspira ser Auto-realizado. Cuando los poderes mentales y de las fuerzas vitales se conservan, en lugar de disiparlas, las energías densas se transforman en esencias finas que refuerzan el sistema inmunológico del cuerpo, refinan el cerebro, animan el sistema nervioso, aminoran los procesos de envejecimiento y mejoran de gran manera los poderes de percepción, inteligencia, voluntad y concentración.

La preocupación, el estrés, las acciones superfluas y compulsivas, la confusión mental, los conflictos emocionales, la gula, el excesivo ayuno, las adicciones, el hablar excesivo, la falta de sueño, los hábitos de salud malos, y las condiciones medioambientales tóxicas, drenan las fuerzas vitales del cuerpo.

39. A medida que se renuncian los apegos, se adquiere el conocimiento de realidades superiores y los procesos cósmicos.

Los apegos fuertes a un sentido ilusorio de Auto-identidad, las ideas erróneas, sentimientos, recuerdos agradables o desagradables, acciones superfluas, relaciones, lugares o cosas que limitan nuestra conciencia, nublan la mente e interfieren con nuestra intención de imaginar y explorar realidades superiores.

Se renuncian fácilmente los apegos dificultosos cuando se nutre la aspiración de ser Auto-realizado y realizado en Dios y nuestro compromiso hacia la practica espiritual y el aprendizaje son firmes.

40. La pureza contribuye a la buena salud y evita las enfermedades.

Se recomienda atención a nuestra limpieza personal y medioambiental y mantener un estilo de vida sano, para la salud física y el bienestar. Los alimentos y agua deben ser puros, el aire que respiramos debe ser fresco y el cuerpo debe ser expuesto, a menudo, a la luz natural.

Los alimentos, el trabajo, el sueño, los estudios metafísicos y todas las otras actividades deben ser un horario fijo, permitiendo cambios cuando sea necesario. Se debe practicar la meditación con regularidad para reducir el estrés, aquietar la mente, refinar el sistema nervioso y aclarar la conciencia.

41. Las influencias de claridad de sattwic (en la mente y la conciencia) contribuyen a la serenidad, alegría, determinación, el dominio de los sentidos, poderes mejorados de concentración y receptividad hacia la Auto-realización.

Somos más receptivos a las influencias alentadoras de los atributos positivos de la naturaleza cuando pensamos, vivimos y actuamos de una manera que permita su expresión alentadora e iluminadora.

Es beneficioso hacer todo aquello que contribuye al completo bienestar y al crecimiento espiritual. Deben evitarse aquellos pensamientos, sentimientos, acciones, alimentos, relaciones personales y sociales y

circunstancias medioambientales que no alientan una vida sana y que interfieren con el crecimiento espiritual.

42. El contento proporciona la paz y felicidad suprema.

Se puede mantener un sentido de contento hacia todas las circunstancias siendo Auto-consciente mientras que desapasionadamente se observan los pensamientos, sentimientos, acciones y la emergencia y cesación de hechos transitorios.

43. Las acciones disciplinadas purificadoras resultan en la perfección del cuerpo, mente y los sentidos.

El cuerpo se purifica y refina manteniendo una vida sana, alimentos nutritivos, un medioambiente limpio, e influencias superconscientes que fluyen a medida que somos más espiritualmente conscientes. Se pueden usar procedimientos limpiadores para expulsar las toxinas del cuerpo cuando sea necesario. Los canales sutiles a través de los cuales las fuerzas de la vida fluyen a lo largo de la columna y el cerebro se purifican por medio de la practica de pranayama y los espontáneos movimientos de las energías de kundalini que circulan cuando éstas se han activado.

Se purifica la mente por medio de las influencias sattwicas que se permiten que predominen y por medio de la practica de samadhi superconsciente.

44. El estudio profundo y el análisis de las realidades superiores y la practica intensiva espiritual resultan en la realización en Dios.

Un entendimiento intelectual de lo que Dios es, lo que son las almas y sus orígenes y las leyes físicas y metafísicas de causa y efecto, nos facilita saber nuestra relación con Dios y el universo, vivir eficazmente y meditar correctamente.

45. Se perfecciona la Auto-realización con la sumisión devota hacia Dios.

Siendo que somos unidades de conciencia pura y Dios es la unidad cósmica de conciencia pura con atributos, al eliminar nuestro sentido erróneo de Auto-identidad, se hace posible el sendero inmediato para despertar en Dios. Se deben observar y conocer todas las etapas como practicas preparatorias.

46. La postura de meditación debe ser cómoda y estable.

Se recomienda una postura recta y cómoda porque permite que la atención sea concentrada sin distracciones por movimientos o incomodidad físicos. Aunque muchos meditadores prefieren sentarse en sillas, algunos prefieren sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.

47. La postura de meditación se hace estable a medida que la concentración fluye sin esfuerzo y la conciencia se une con la conciencia de Dios.

Este párrafo del *Bhagavad Gita* (6:10-14) describe la forma recomendada para meditar:

El practicante de yoga debe firmemente contemplar la Realidad Suprema, solitario, con la mente y el cuerpo controlados, sin deseos hacia nada.

Establecido en una postura de meditación constante y cómoda, en un lugar limpio y apropiado;

Ahí, intento en su practica, con los pensamientos y sentidos bajo control, uno debe involucrarse en la meditación para purificar la mente.

Manteniendo el cuerpo, la cabeza y el cuello rectos, sin movimiento, con la mirada hacia el ojo espiritual con la atención enfocada.

Sereno, sin temor, controlado, con los impulsos mentales aquietados, contemplando la Realidad Suprema, el devoto debe sentarse, sumiso a la realización superior.

48. Cuando se remueven los obstáculos de concentración (o se superan) se libera la conciencia a la Conciencia Infinita.

Se puede entonces realizar la Conciencia Cósmica, el conocimiento y experiencia de la realidad de Dios.

49. Cuando la postura de meditación es estable, ocurre naturalmente el pranayama. La respiración se coordina y refina, y las fuerzas vitales fluyen libremente.

En esta etapa de la practica, la respiración no se debe controlar. Cuando progresa despacio y es liviana, los procesos mentales se hacen sutiles y menos forzados.

50. Las modificaciones de pranayama son externas, internas o quietas; largas, cortas o restringidas; o reguladas por el tiempo y en su número.

Durante las etapas iniciales de la practica de meditación, la respiración puede ser externa y forzada, interna o sutil, o puede parar por un corto tiempo. La respiración forzada restringe la atención y conciencia a los sentidos y los procesos mentales. Cuando se reduce el estrés y el cuerpo se relaja, la respiración se aquieta y es sutil, prevalece la calma mental y emocional.

51. Una cuarta modificación de pranayama neutraliza la entrada y salida de la respiración.

Cuando los movimientos de los dos aspectos de las fuerzas vitales del cuerpo, que son influyentes durante la inhalación y exhalación cesan, se pueden experimentar estados superconscientes.

Durante las pausas que ocurren naturalmente después de la inhalación y la exhalación, se puede experimentar un estado claro de conciencia. Al reconocer estos interludios breves de claridad, es posible asumir un estado claro de conciencia cuando se desee. Se adquiere entonces el dominio de la atención y los estados de conciencia.

52. El dominio de ese pranayama descubre la realidad del Ser.

Se experimenta la Auto-realización cuando la mente está calma, y las influencias subliminales están completamente ausentes y la conciencia está clara.

53. El dominio de ese pranayama permite que la concentración fluya libremente.

Entonces la mente está quieta, están completamente ausentes las influencias subliminales y la conciencia está clara, no se distrae la atención por el objeto de meditación o el ideal que se contempla.

54. Se interioriza de la atención apartándola de los sentidos y dirigiéndola interiormente.

Una manera fácil de interiorizar la atención es de apartarla de las condiciones externas, entonces mentalmente (con intención) se la dirige, a través de la columna, a la región frontal y superior del cerebro.

55. Esa interiorización de la atención proporciona el completo dominio de los sentidos.

Cuando la atención se interioriza completamente, no existe la percepción de las condiciones externas o sensaciones físicas que puedan causar distracción. Siendo que la conciencia es entonces completamente subjetiva y fija, la contemplación procede sin interrupción.

Capítulo Tres

Siddhis

Poderes Excepcionales de Percepción y Habilidades Extraordinarias

1. La concentración es el flujo continuo de la atención.

La concentración no requiere un esfuerzo extremo. Dirige tu atención a aquello que quieres saber o con lo que quieres identificarte.

2. Una concentración continua en el objeto escogido de concentración es la meditación.

Si la concentración vaga o flaquea, enfócala usando la atención o una técnica de meditación que envuelva tu atención más completamente.

Cuando te sientes a meditar, recuerda la razón por la que lo haces y procede con una intención fija. Puede ser útil empezar con una oración a Dios, como sabes o te imaginas que Dios es, esto invoca la ayuda de Dios y activa la conciencia de Dios.

3. El objetivo auto-iluminador de la contemplación meditativa es samadhi.

Lo que se realiza durante samadhi, se dice que es auto-iluminador (experimentado o revelado, como es.) Ya no existe la conciencia de observar algo, solo está presente la experiencia de lo que se contempla.

4. La concentración, la meditación y samadhi juntamente, resultan en el control (maestría) de la atención y la identificación completa de la atención y conciencia, con el objeto contemplado.

La identificación de la atención y conciencia con el objeto (luz, sonido o cualquier otro objeto) o el Auto-conocimiento puro, puede continuar hasta que las influencias subliminales nuevamente se hagan activas y hagan que los pensamientos y sentimientos nuevamente se activen. Samadhi del Auto-conocimiento puro puede prevalecer incluso cuando los pensamientos y emociones están presentes durante la meditación y en otros momentos.

5. El control de la contemplación meditativa proporciona vislumbres de lo que se examina y revela realidades superiores.

En las etapas iniciales, las percepciones y vislumbres de nuestra verdadera naturaleza y la realidad de Dios pueden estar mezcladas con ideas erróneas o percepciones ilusorias. La contemplación meditativa continua resulta en penetraciones perfectas de la Auto-realización y la realización en Dios.

6. La contemplación meditativa debe practicarse en etapas.

Dos clases de contemplación meditativa pueden practicarse con beneficio: 1) Cuando la mente está quieta, contempla aquello con lo que aspiras identificarte hasta que se establezca samadhi. 2) Contempla lo que quieres saber hasta que lo sepas o entiendas.

Cuando contemplas algo con el objeto de que se revelen conocimientos, claramente define lo que quieres saber, examínalo, y espera entenderlo. Así entonces puedes tener un conocimiento de Dios, tu verdadera naturaleza, las categorías y procesos de la manifestación cósmica, o cualquier otro concepto que quieras saber. Al principio los conocimientos pueden ser incompletos y no muy claros. Cuando tus poderes de concentración se desarrollen, estarás gratamente sorprendido de los varios descubrimientos que emergen y las habilidades que adquieres.

7. Estas tres practicas son internas, al contrario de las cinco anteriores.

La contemplación meditativa es subjetiva. Las conductas morales, las disciplinas intencionales, sentarse quieto, pranayama (regulado o espontáneo) y la internalización de la atención, son practicas preliminares que nos hacen receptivos a experimentar estados superconscientes.

8. Las tres practicas se hacen externas cuando prevalece samadhi sin el apoyo de un objeto de percepción.

Cuando la superconciencia pura es constante, se trascenden las practicas subjetivas de meditación concentrada y samadhi, las cuales están mezcladas con los pensamientos y emociones.

9. Las influencias superiores y constructivas de samadhi, sobrepasan y eliminan las tendencias subliminales restrictivas.

Las fuerzas transformadoras que resisten, debilitan y disuelven las condiciones subconscientes dañinas, continúan siendo influyentes, después de la sesión de practica de meditación, mientras la atención se absorbe en la superconciencia pura.

A medida que la mente y el intelecto se purifican, los episodios de conciencia cósmica, que proporcionan el conocimiento de la entereza de la vida, se continúan experimentando durante la meditación y también mientras nos envolvemos en nuestras actividades normales.

10. El flujo sereno y transformador (de influencias superconscientes) que ocurre se debe a su pureza innata.

Las influencias superconscientes transformadoras, siendo completamente puras o sattwicicas, fácilmente dominan y

progresivamente sobrepasan las influencias rajásicas o tamásicas en la mente y el cuerpo.

11. Cuando la atención y conciencia se absorben en ese samadhi, todo sentido de separación desaparece.

Cuando el sentido ilusorio (erróneo) del Ser (Ego) se trascende, se realiza la existencia de ser puro.

12. Cuando la concentración se enfoca, las ideas secuenciales que aparecen en la mente, son similares.

Los pensamientos secuenciales similares, que aparecen en la mente cuando la atención se enfoca, se pueden observar objetivamente, hasta que se anulen o se los pueda examinar cuidadosamente, con el propósito de adquirir penetraciones o conocimientos útiles.

Cuando aspiras ser Auto-realizado, observa los flujos de pensamientos hasta que puedas ignorarlos. Cuando contemplas aquellos conceptos que aspiras saber o conocer, deja que los pensamientos continúen hasta que se reemplacen con penetraciones intelectuales o intuitivas, o por medio del conocimiento Auto-revelado.

13. Se conocen entonces la variedad y características de cambios que ocurren en la mente y el cuerpo.

Se adquiere un entendimiento correcto de los procesos mentales por medio de la observación quieta de sus acciones. Las impresiones de percepciones que se procesan en la mente nos facilitan recordar percepciones, pensamientos y experiencias pasados; retener recuerdos de lo que ahora se percibe, se piensa o se experimenta y usar sabiamente nuestro conocimiento. Los procesos mentales que nos ayudan a funcionar eficazmente en el tiempo y espacio, se trascenden

durante la superconciencia pura y meditativa, y son de gran ayuda durante nuestras actividades cotidianas.

14. Los niveles más profundos de conciencia tienen condiciones que pueden ser inactivos, activos o pueden tener un potencial de manifestación que todavía no es predecible.

Las impresiones inactivas que modifican la mente y la conciencia pueden activarse y hacerse influyentes, o se pueden disolver por medio de las influencias superconscientes. Las influencias que están presentes, para ser observadas, se pueden permitir que se expresen si son alentadoras, o se pueden resistir y eliminar si son dañinas. La posible influencia de condiciones que tienen la posibilidad de ser expresivas se sabrán y entonces uno puede relacionarse con éstas a medida que se activan, o se pueden resistir y disolver tomando decisiones sabias y alentando la superconciencia.

15. El orden, relaciones y arreglos de las impresiones subliminales, determinan sus resultados influyentes.

Las clases y características de los acondicionamientos mentales y cómo se relacionan y organizan en la mente determinan sus posibles influencias.

Las normas kármicas que son similares, son más impactantes debido a sus inclinaciones combinadas o relacionadas. Los hechos traumáticos, así como los agradables, los deseos claramente definidos, impulsados y alentados por las emociones e aspiración, crean impresiones fuertes en la mente. Los hechos insignificantes, los deseos y esperanzas no bien definidos crean impresiones débiles.

La debilidad física, la confusión mental, la inquietud emocional, la indecisión, la flojera y el falso sentimiento de seguridad, dificultan resistir y sobrepasar las influencias kármicas.

16. La contemplación meditativa en las tres clases de influencias subliminales, proporciona conocimientos del pasado de uno y (posiblemente) el futuro.

Vislumbres de las condiciones kármicas que están inactivas, activas o tienen el potencial de ser influyentes, pueden activar en la memoria experiencias previas y proporcionar el conocimiento que lo que se puede experimentar en el futuro cercano o lejano, si no se neutralizan, disuelven o trascenden.

Se debe evitar una actitud fatalista acerca de las influencias kármicas. Son solo impresiones en la mente; cuando somos Auto-determinados y tenemos propósitos sabios, no pueden dominar nuestros pensamientos, sentimientos o acciones, Las influencias kármicas pueden causar efectos indeseados, si permitimos que se expresen; pueden a menudo transformarse en influencias constructivas por la inspiración y pensamientos, sentimientos, acciones optimistas y la practica de meditación superconsciente regular.

17. Las palabras, ideas y sentimientos a menudo son confusos o mezclados. Por medio del examen (análisis) profundo de sus diferencias se pueden adquirir conocimientos de las expresiones (sonidos) hechos por las personas y criaturas.

El significado de lo que una persona está tratando de comunicar verbalmente, a menudo se puede saber, percibiendo su estado mental y emocional, y observando sus acciones y ademanes cuando hablan: el tono de sus voces y otros sonidos que hacen (palabras, suspiros, boqueadas o gruñidos.) Lo que no dicen, a menudo, es más revelador que lo que dicen. También puede ser útil discernir intuitivamente sus intenciones.

Las clases y características de los sonidos hechos por los animales y otras criaturas (y sus acciones/conductas) también

comunican sus deseos, necesidades e intenciones que podemos conocer cuando prestamos atención.

18. Al percibir impresiones subliminales directamente, se puede adquirir el conocimiento de encarnaciones previas.

Aunque los recuerdos de ciclos de vidas anteriores en el cuerpo astral, causal o físico, se pueden activar, a menudo no se experimenta un conocimiento que sea vívido o correcto. Durante la fase de transición de un estado a otro, la conciencia puede estar temporalmente nublada o fragmentada y se pueden suprimir los recuerdos. Si lo que parecen ser recuerdos de encarnaciones pasadas (o lo que se piensa que se sabe) es de utilidad, úsalo con fines benéficos. Sin embargo, preocuparse demasiado y esforzarse en tratar de recordar hechos pasados o fantasear, no es espiritualmente útil. Es de más beneficio vivir correctamente, adquirir conocimientos superiores, y llenar nuestro destino espiritual, haciendo lo que se puede hacer ahora, para permitir que nuestras cualidades naturales y divinas se actualicen y emerjan.

19. Se pueden conocer y adquirir conocimientos de los estados mentales y estados de conciencia de otros, cuando se entiende como funciona la mente y la conciencia.

Se pueden conocer los estados mentales y de conciencia de otros con el conocimiento de cómo la mente procesa las percepciones que se reflejan en ella, y la conciencia de lo que se percibe.

20. Saber lo que contiene la mente y conciencia de otro, no apoya esos estados, porque la intención es penetrar (descubrir) aquello que se sabe.

El contenido de la mente de una persona y sus estados de conciencia se relacionan a su percepción y su reacción o acción de lo

que se percibe. Nuestro conocimiento no influye sus estados mentales y sus estados de conciencia (excepto cuando existen circunstancias únicas como se describen en el sutra 39.)

21. Al prevenir que la luz (ordinaria) del ser se refleje desde el cuerpo físico, uno es invisible a los demás.

La percepción visual de los objetos ocurre cuando las ondas electromagnéticas (la luz visible) se reflejan en nuestros ojos y los impulsos eléctricos se transmiten a los centro ópticos del cerebro. Si la luz de un objeto no se refleja, no se percibe.

22. La desaparición (de percepción) de sonido, gusto, tacto, olfato y oído entonces se explican.

Generalmente no percibimos lo que no se comunica a nuestra mente y conciencia por uno o más de nuestros cinco sentidos. Se pueden usar los poderes de intuición extra-sensoriales para saber lo que no se puede percibir a través de los sentidos físicos.

23. Se puede adquirir el conocimiento de la causa de nuestra muerte, o la de otros, y otros episodios extraños por medio de la contemplación de las influencias kármicas que pueden ser lentas o rápidas en su efecto.

Las condiciones subliminales que influyen las actitudes mentales y las acciones personales, que debilitan el sistema de inmunidad del cuerpo, contribuyen a las enfermedades o posibilidad de accidentes, o conductas extremas, las cuales pueden indicar cómo y cuando una persona puede que deje este mundo.

Se debe evitar la muerte prematura del cuerpo. Una vida larga y saludable con intención consciente, proporciona oportunidades para realizar nuestros propósitos, incluyendo la principal razón por la que

estamos en este reino: de despertar completamente hacia la Auto-realización y realización en Dios.

Cuando se experimenta o se observa la desgracia, es muy común que alguien diga: “¿Por qué tenía que ocurrir esto?” “No tiene sentido”. “¿Por qué Dios permite que me ocurra esto a mí o a otros?”

Cuando conocemos las causas internas de los efectos exteriores y que los estados mentales y las acciones personales tienden a producir resultados que les corresponden, no tendremos la inclinación de preguntar por qué ciertos hechos ocurren.

Dios no causa infortunio, desgracias o sufrimientos, tampoco existe una fuerza maléfica que produce las malas circunstancias. Para cada hecho existe una causa obvia u oculta que se puede descubrir. Cuando se saben las causas de los hechos, se pueden cambiar o evitar los efectos que contribuyen a circunstancias no deseadas.

24. Se adquiere la fortaleza mental, moral y espiritual por medio de la meditación contemplativa de virtudes como la compasión, hermandad y otras.

Para ser más mentalmente competente “mírate, percíbete” como un ser mentalmente competente, sé alerta y atento, piensa racionalmente y mejora tus poderes de concentración e inteligencia discriminatoria. Sé más virtuoso, asume una actitud mental virtuosa y actúa de tal forma. Sé espiritualmente fuerte (establecido en el Auto-conocimiento y sabiamente activo) reconoce la verdad de lo que eres: una unidad de la Conciencia Suprema y vive tu vida inmortal con este conocimiento.

25. La contemplación en la variedad de poderes, nos da poder.

Para tener la capacidad de pensar y actuar correctamente, actualiza tu capacidad para hacer lo que quieres hacer, usando tu conocimiento y experiencia y por lo tanto, adquiriendo más

experiencias y aumentando (mejorando) tu capacidad de pensamiento y acción.

26. Al proyectar la atención y conciencia en el campo cósmico de la Conciencia Suprema, se puede conocer (ver) aquello oculto, sutil o remoto.

Cuando la atención y conciencia se unen con la Conciencia Suprema, se pueden entender (saber) sus atributos y procesos. La contemplación meditativa de la luz interna y el sonido, expande nuestra conciencia y proporciona percepciones de Omnipresencia y Omnisciencia.

27. La contemplación del sol proporciona el conocimiento de los cuerpos celestiales y las categorías y procesos de la manifestación cósmica.

El examen del origen y estructura del universo puede empezar con la adquisición de conocimientos de una variedad de fuentes religiosas y puede continuar con estudios metafísicos de los hechos conocidos y teorías bien razonadas. La última etapa consiste en contemplar las fuentes, causas, categorías y los procesos de un universo, de una manera intuitiva, profunda y serena.

La radiación del sol activa el reino del espacio que influye. El supremo, Sol Último es el Alma Cósmica (Dios) del cual emanan fuerzas que producen, avivan y mantienen un universo. Nuestro entendimiento del cosmos no es completo hasta que ese conocimiento de lo que produce (crea) “el todo”, nuestra relación con éste, y las categorías y procesos de la manifestación cósmica, sea perfecta.

28. La contemplación de la luna y los planetas proporciona el conocimiento de su relación y movimientos.

29. La contemplación de la Estrella Polar proporciona el conocimiento de la relación y movimientos de las estrellas [soles.]

Ver *yuga* en el glosario.

30. La contemplación del sistema nervioso central proporciona su conocimiento y de otros sistemas (aparatos) del cuerpo.

Antes de querer meditativamente adquirir conocimientos de los sistemas del cuerpo, se recomienda como un paso práctico, revisar libros y otras fuentes de información sobre la ciencia biológica de la esencia, procesos y funciones de vida típicos.

Tres principios cósmicos gobiernan los procesos y las funciones físicas, los cuales prevalecen en toda la naturaleza e influyen en todo lo que tiene vida. Ver ayurveda en el glosario.

31. El control del apetito y sed dan poder sobre éstos.

Se recomienda, una dieta vegetariana nutritiva y baja en calorías y que es compatible con la constitución básica del cuerpo de la persona. Se debe evitar comer demasiado. Se debe mantener un peso ideal.

Las fuerzas de vida que fluyen de nuestra esencia de ser en el cuerpo físico, a través de la médula en la base del cerebro y circulan a través del cuerpo, se pueden dirigir conscientemente hacia los músculos, órganos y sistemas, para vitalizarlos.

Algunos yoguis pueden absorber las fuerzas finas cósmicas que nutren el cuerpo, concentrándose en la médula y el chakra detrás de la garganta, usando una técnica de pranayama, reduciendo así, la necesidad de comida y agua.

32. La contemplación en el centro de equilibrio en el pecho produce estados de conciencia nivelados.

En las etapas iniciales de meditación y antes de que se establezca un estado de superconciencia, estar consciente

simultáneamente en los chakras dorsales, cervicales, el ojo espiritual y la corona, mantendrá la atención y conciencia enfocada.

Hacer esto durante nuestras actividades diarias, hace que las fuerzas de vida asciendan, mantiene una conciencia clara, habilita una mente nivelada y contribuye a la estabilidad emocional.

33. La contemplación de la luz en el chakra corona, las almas tienen percepción directa de la Realidad.

Con la atención y conciencia establecidas en el cerebro superior, cuando meditas, extiende tu conciencia unos centímetros hacia la parte superior de tu cabeza. Si escuchas un constante flujo de un sonido sutil, considéralo como un aspecto de la vibración de Om y deja que tu conciencia flote en éste.

Si no se manifiesta un sonido, siéntate en el silencio profundo. Tranquilo y paciente observa, con quieta anticipación y aspiración, tu despertar a un estado de conciencia pura.

34. Desde el destello de percepción (que ocurre) florece el conocimiento de la Última Realidad.

La contemplación meditativa sostenida, esperando pacientemente y observando con el deseo de conocer la completa realidad de la Conciencia Suprema, permite que el conocimiento innato emerja. Si percepciones de iluminación no ocurren inmediatamente, continúa contemplando con alerta anticipación. Si no ocurren vislumbres cuando meditas, ocurrirán en otros momentos cuando estás quieto y alerta.

35. La contemplación en el corazón (la esencia de ser) nos proporciona todo su conocimiento.

El sendero directo a la Auto-realización, es de aspirar inmediatamente a experimentar tu esencia pura de conciencia. Pregunta: ¿"Qué soy?." Esto no requiere pensar activamente, aunque los pensamientos se harán activos en las etapas iniciales. Quietamente aspira saber y experimentar vívidamente lo que realmente eres.

Sabes que no eres la mente, el contenido de aquello que observas. Sabes que no eres el cuerpo físico con el cual naciste y morirás. Eres el observador y conocedor. La contemplación alerta y paciente de tu verdadera naturaleza resultará, con el tiempo, en un ajuste del punto de vista que te permitirá ser Auto-realizado. El Auto-conocimiento puede ocurrir gradualmente o puede ser repentino, y puede ser parcial o completo.

36. La realización de la esencia de ser proporciona el conocimiento de la diferencia entre éste y los estados ordinarios de conciencia.

Cuando sabes que eres un ser espiritual, te apartas de la influencia de los estados modificados de conciencia. La diferencia entre lo que eres y los estados modificados de conciencia, se pueden discernir usando tus poderes de inteligencia discriminatoria y mejorando tu intuición.

37. Desde esa realización superior, resultan excepcionales poderes de percepción y habilidades extraordinarias.

Es natural que una persona, que es espiritualmente consciente, tenga estos poderes y habilidades; aquellos que todavía no han despertado espiritualmente, pueden considerarlos excepcionales.

38. Cuando se los usan con propósitos externos, pueden convertirse en obstáculos hacia el samadhi superior. Deben usarse principalmente para reducir y debilitar aquellas tendencias subliminales dañinas.

El uso de estos poderes y habilidades con fines mundanos o para satisfacer los deseos egoístas, interfiere con el crecimiento espiritual. Sin embargo, éstos se pueden usar sabiamente para mejorar las circunstancias diarias y en la practica de meditación superconsciente.

39. Por medio de la concentración enfocada, uno puede entrar (identificarse con) la mente y el cuerpo de otra persona.

La identificación con otra persona nos permite saber su condición, y cuando es apropiado y permitido, influirla constructiva y benéficamente. La mejor manera de ayudar a los demás es de compartir su realización de entereza (integridad) con ellos. El control mental, o daño hacia otros por medio de pensamientos o poder de la voluntad se debe evitar completamente.

40. El control del flujo ascendente de prana, permite evitar contacto con condiciones dañinas en la naturaleza y habilita poder dejar el cuerpo conscientemente durante su transición.

Los cinco aspectos de fuerza de vida son expresivos en el cuerpo físico. Cuando la influencia del aspecto de flujo ascendente de fuerza de vida prevalece, se experimenta un sentimiento de claridad (luminosidad), la conciencia tiende a identificarse con los chakras superiores y sus características, y es más fácil de mantener la superconsciencia.

Cuando la inevitable transición del cuerpo debe ocurrir, una persona espiritualmente consciente, puede escoger dejar el cuerpo elevando sus fuerzas de vida (vitales), a través del canal central de la columna, hacia el chakra corona.

41. El control del aspecto del prana que regula la química del cuerpo, contribuye al bienestar radiante físico.

Las influencias de este aspecto de prana, localizados en el estómago e intestinos, se aumenta activando el plexo solar y el chakra lumbar, manteniendo una constitución cuerpo-mente equilibrada (con alimentos, ejercicios adecuados, manejo del estrés, hatha yoga [*uddiyana bandha*] que influya la región abdominal) y una vida llena de inspiración, entusiasmo y propósito.

42. Por medio de la contemplación meditativa en espacio-éter, se pueden oír sonidos sutiles.

Los sonidos sutiles que se pueden oír, se los deben escuchar hasta que el sonido continuo fluyente, se pueda usar como un mantra de meditación.

43. La contemplación en la relación del cuerpo y el espacio, con claridad (luminosidad), puede resultar en la levitación.

Aunque la levitación del cuerpo (tal vez) es posible, no debe ser de principal importancia para aquel que aspira ser espiritualmente iluminado. Es de más valor adquirir la habilidad de ‘elevar’ la atención y conciencia: removerla de las influencias mundanas que interfieren con el despertar hacia la Auto-realización y Realización en Dios.

44. La contemplación de los estados más allá de las modificaciones densas de la mente eliminan los velos que confinan el Ser.

La preocupación con el contenido de la mente durante la practica de meditación mantiene la atención envuelta con éste. La meditación contemplativa de realidades superiores permite que éstas se realicen.

45. La contemplación de la materia densa, sus atributos esenciales y componentes y sus aspectos sutiles e impulsos, proporcionan control sobre sus energías y fuerzas.

En nuestra corriente era, estamos más conscientes de los varios descubrimientos científicos y tecnológicos, conducidos por individuos que usan poderes excepcionales de intelecto, imaginación e intuición para investigar los atributos más finos (sutiles) de la materia; usan sus conocimientos con propósitos benéficos y prácticos.

Aquellos dedicados buscadores de la verdad, son científicos espirituales, cuyos descubrimientos les facilitan vivir eficazmente y despertar de todos los espejismos e ilusiones.

46. Debido al conocimiento superior que se adquiere, y su uso sabio, los poderes excepcionales de percepción se hacen pronunciados y el cuerpo se hace más fuerte y saludable.

La mejora de los poderes de percepción, la salud en general y el bienestar, indican que el crecimiento espiritual es auténtico. Es imposible experimentar un crecimiento espiritual sin expresar señales de mejora en las habilidades, condiciones físicas y circunstancias.

Muchas personas estudian los temas metafísicos por años sin tener vislumbres (penetraciones o conocimiento válido,) sin asumir responsabilidad de sus pensamientos y acciones, sin meditar superconscientemente. Se mantienen limitados en sus estados de conciencia ilusorios, se consideran víctimas del karma o condiciones externas, oran con la esperanza de tener resultados, meditan pasivamente y presumen falsamente que están atentos (despiertos) en el sendero espiritual.

La practica espiritual intencional y correcta produce resultados que son obvios para el practicante.

47. Algunas características de perfección física son la gracia, una tez radiante, la vitalidad y una fuerza adamantina.

La palabra *adamantina* (como el diamante) se usa para indicar la durabilidad del cuerpo saludable con un sistema de inmunidad fuerte.

48. La contemplación de los sentidos, sus poderes, características y propósitos proporcionan el dominio de los sentidos.

Los cinco sentidos informan a la mente donde se procesa y organiza dicha información. Somos superiores a los sentidos, mente y la facultad del intelecto que usamos para interpretar y definir lo que se siente y piensa.

49. Al saber la distinción entre los atributos de la naturaleza y el Ser y el control de los sentidos, se adquiere supremacía de todos los estados de conciencia.

Cuando el Auto-conocimiento es constante, podemos permanecer estables en esa realización, mientras observamos nuestros sentimientos y pensamientos y percibimos el fenómeno objetivo a través de los cinco sentidos. Nuestros sentimientos, pensamientos y sentidos entonces se controlan sin esfuerzo.

50. Por medio de la contemplación discriminatoria en la diferencia entre el atributo iluminador de la naturaleza y el verdadero Ser, se experimentan percepciones de omnipresencia y omnisciencia.

Cuando la atención está completamente separada de las influencias subliminales rajásicas y tamásicas, la conciencia refleja la pureza de las influencias de guna sattwa. Cuando la atención está

separada de eso, la conciencia se expande y el conocimiento que prevalece la Conciencia Infinita se hace accesible.

51. Cuando no existen apegos a los estados superconscientes o a las percepciones de omnipotencia o omnisciencia, todos los rasgos de las restricciones subliminales se disuelven, prevalece la Auto-realización pura.

Los apegos a las experiencias superconscientes o a las percepciones intuitivas de realidades superiores, limitan la conciencia y mantienen el sentido erróneo de la Auto-identidad independiente. Se puede pensar erróneamente que son indicaciones de la etapa final en el crecimiento espiritual o puede que sean atractivas debido al sentido placentero que producen. Cuando se han renunciado los apegos de esta clase y la mente y conciencia se han limpiado de todas las influencias modificadoras, se actualiza, sin esfuerzo, la etapa final del despertar del alma.

52. Una vez que se despierta al Auto-conocimiento, no debe existir un sentido de apego orgulloso a condiciones previas, porque esto puede resultar en adoptar estados de conciencia antiguos.

Se deben evitar los pensamientos o sentimientos obvios de orgullo sobre lo ya que se ha realizado debido a nuestros esfuerzos, o apegos a recuerdos de percepciones anteriores. La atención debe permanecer en el Auto-conocimiento hasta que esa realización sea perfecta y permanente.

53. Se adquiere el conocimiento discriminatorio por medio de la contemplación del tiempo y sus progresiones.

El tiempo, comúnmente observado como intervalos entre hechos que ocurren, es un componente de aquello que continua (entereza) que incluye el espacio y las fuerzas cósmicas, cuyas partes no pueden distinguirse objetivamente de otras, excepto por medio de la

evaluación, con el propósito de análisis o especulación teórica. Cuando nuestra conciencia (conocimiento) del contenido de campo primordial de la naturaleza mejora, se pueden conocer los aspectos componentes de ese campo.

54. Con ese conocimiento, uno puede discernir la distinción entre hechos similares que tienen características que no se pueden determinar de otra manera.

Si no somos capaces de discernir correctamente, erróneamente podríamos presumir que esos hechos similares que ocurren en diferentes intervalos de tiempo tienen causas idénticas. Lo que ocurre en cualquier momento dado es único porque corresponde a su causa específica.

55. El conocimiento discriminatorio perfecto, incluye simultáneamente el conocimiento de todos los aspectos de lo que se percibe.

Si no se han desarrollado completamente los poderes de discernimiento, se obtendrá solo parcial conocimiento de lo que se examina. El conocimiento total de lo que se contempla puede ser intuitivamente percibido o experimentado como una revelación repentina.

Las percepciones intuitivas tienen un objeto, algo que uno observa y contempla. El conocimiento intuitivo de cosas relativas o circunstancias es correcto al momento que se lo comprende. Cuando se lo examina más tarde, la condición o circunstancia que se había examinado anteriormente puede ser diferente, porque el cambio siempre ocurre en los reinos relativos, que se extienden, desde el campo primordial de la naturaleza al universo material.

Revelaciones que proporcionan el completo conocimiento de realidades superiores, emergen desde nuestra conciencia donde todo el conocimiento de lo que es permanentemente real, existe.

56. Cuando la pureza del Ser, mente, intelecto y conciencia son iguales, prevalece el Auto-conocimiento absoluto.

Solo una porción de la conciencia del alma, limitada por el ego, se identifica con las características mentales que la modifican. Cuando está completamente aclarada (purificada), entonces, la Auto-realización es constante.

Capítulo Cuatro

Liberación de la Conciencia Culminación de la Práctica Correcta

1. Los poderes excepcionales de percepción y las habilidades extraordinarias son el resultado de samadhi superconsciente, que se puede experimentar por las circunstancias del nacimiento, el uso sabio de hierbas y mantras, o la practica espiritual intensiva.

Las circunstancias relacionadas con nuestro nacimiento incluyen el grado de conciencia espiritual con el que nacemos, las influencias kármicas, la constitución básica del cuerpo-mente, y los factores ambientales. Aunque algunas almas son más espiritualmente conscientes que otras y tienen capacidades más activas, que se pueden actualizar rápidamente, todas las almas tienen el mismo potencial de despertar y ser Auto-realizadas.

El uso sabio de alimentos nutritivos y hierbas puede benéficamente influir los procesos bioquímicos y contribuir en la salud física, acuidad mental y claridad de conciencia.

El uso de mantra en la meditación mejora la concentración, aquieta la mente y pacifica las influencias subliminales.

La practica intensiva de kriya yoga facilita los estado de superconciencia.

2. La transformación de los sentidos, mente y cuerpo ocurre debido a los flujos de fuerzas naturales.

Las fuerzas de vida que fluyen libremente, purifican la mente, refinan el cerebro y activan el sistema nervioso, permitiendo que nuestra conciencia se exprese más libremente a través de la mente y el cuerpo.

Las fuerzas inactivas del alma (energías de kundalini) se despiertan (se activan) por medio de la devoción, la aspiración ferviente a la Auto-realización, las practicas espirituales e influencias superconscientes que son extremadamente transformadoras. El despertar espontáneo de kundalini también puede tomar lugar con una relación, mental y espiritual continúa, con alguien que ya ha despertado espiritualmente y también permaneciendo en un ambiente que es sagrado (santo, puro) gracias a la devoción, oración y practicas espirituales de otros.

3. Las practicas espirituales intensivas remueven los obstáculos que inhiben los flujos de las fuerzas transformadoras.

La practica espiritual, dedicada e intensiva, nos hace receptivos a los flujos de fuerzas transformadoras que se activan dentro de nuestro ser. Cuando estas fuerzas pueden fluir libremente, ocurren sin forzar transformaciones psicológicas y físicas. Cuando éstas fluyen libremente y se mantiene un estilo de vida equilibrado, sano y alentador, el despertar espiritual procede rápida y fácilmente.

4. Unidades individualizadas de conciencia se producen por la Única, Conciencia Suprema.

Debido a que todas las unidades de la Única, Conciencia Suprema tienen los mismos atributos y el innato conocimiento como esa Realidad, la actualización de estas cualidades y capacidades no es una condición que se debe obtener; es el resultado natural del despertar espiritual progresivo, que descubre (activa) nuestras cualidades y conocimientos innatos y restaura nuestra conciencia a su estado natural de entereza (pureza-integridad.)

5. Aunque las unidades individualizadas de conciencia tienen diferentes relaciones con el reino de la naturaleza, están activadas por la Única, Conciencia Suprema.

Las relaciones que tenemos con el mundo y con los demás con los que nos relacionamos, se determinan por las influencias kármicas, nuestros estados mentales y estados de conciencia, nuestros deseos y acciones, y las decisiones que tomamos. Los impulsos de la Conciencia Suprema que activan y dan poder a los procesos que ocurren en nuestra naturaleza, también nos activan y nos dan poder.

6. De las modificaciones de la conciencia, aquellas producidas por samadhi, carecen de influencias kármicas.

Las impresiones mentales causadas por las experiencias superconscientes, no dirigen nuestras acciones o producen efectos externos; más bien debilitan y disuelven las tendencias kármicas dañinas que, cuando se remueven, nos permiten expresarnos más libremente y meditar así más fácilmente.

7. Las modificaciones restringidas de la conciencia no son ni constructivas ni destructivas. Otras son de tres clases.

Las influencias modificadoras de la conciencia que inhiben no pueden causar efectos. Aquellas que no son restringidas pueden influir los pensamientos, emociones y conductas, de una manera que ni mejoran nuestras vidas ni causan incomodidad. Si no son permanentemente restringidas y anuladas, pueden activarse en el cercano o distante futuro.

8. Las fuerzas kármicas se hacen influyentes cuando existen condiciones alentadoras para su expresión.

Las condiciones subliminales que tienen el potencial de influir los pensamientos, sentimientos y conductas, pueden activarse por medio de pensamientos, sentimientos y conductas similares y nuestra reacción o aceptación a los hechos que observamos o experimentamos.

9. Debido a la similitud de pensamientos y recuerdos, se pueden despertar sentimientos con recuerdos, incluso aunque éstos sean distantes debido al espacio y tiempo.

Cuando recordamos un hecho que ocurrió en el pasado cercano o lejano, es común experimentar también los mismos sentimientos que resultaron por esas observaciones o experiencias de aquel hecho. Los recuerdos de hechos o experiencias similares que no se relacionan directamente a aquello que se percibe en el presente, pueden activar sentimientos desagradables o la confusión mental. Éstos se pueden evitar permaneciendo quieto y manteniendo actitudes de objetividad desapasionada.

10. Debido a la natural fuerza de expresión de la Conciencia Suprema, no existe un momento en el tiempo que pueda ser determinado respecto al flujo de las causas y sus efectos.

No existe un momento de tiempo, que se pueda determinar, respecto al origen de la vibración de la emanación del poder de Conciencia que causa que los universos se manifiesten, porque tal hecho precede la apariencia de tiempo en el campo primordial de la naturaleza. Debido a la fuerza de la Conciencia Suprema de expresarse en/y como la naturaleza, es omnipresentemente expresiva, no existe detección de cuando y donde sus impulsos, que causan efectos, se originan.

11. Las influencias kármicas existen debido al sentido errado del Yo (ego) y el apoyo en percepción de los objetos. En su ausencia, desaparecen las influencias kármicas.

Cuando somos Auto-conscientes, el sentido ilusorio está ausente porque no comprendemos erróneamente lo que observamos. El karma acumulado por relaciones con el fenómeno relativo, no puede ser influyente cuando la conciencia está removida de éste.

Cuando se absorbe la atención y conciencia en el estado superconsciente puro, se trascienden las influencias kármicas.

12. Las impresiones subliminales y los recuerdos de percepciones pasadas de los hechos existen, con el potencial para que hechos futuros ocurran. Cómo se desarrollan hechos futuros se determina por el sendero de uno en la vida.

Las experiencias futuras de los individuos que tienen condiciones kármicas similares, pueden diferir, debido a sus estados mentales y de conciencia diferentes, las decisiones que toman y aquellas acciones que desempeñan para realizar sus aspiraciones.

Las experiencias y circunstancias de una persona cuya conciencia e intereses son ordinarios son muy diferentes a aquellas de una persona que aspira a ser Auto-realizada y que se adhiere a un régimen de vida sano y la práctica espiritual.

13. Las condiciones kármicas se alientan por las influencias de los tres atributos constituyentes de la naturaleza.

Las influencias de algunas condiciones kármicas son vivificantes; algunas causan trastornos mentales y emocionales y estimulan los sentidos; algunas nublan la conciencia y entorpecen la mente. Se pueden resistir y transformar las fuerzas de las influencias tamásicas que entorpecen la mente y nublan la conciencia, cultivando el optimismo y envolviéndose en acciones válidas.

Se pueden resistir y eliminar las influencias rajásicas que causan desequilibrio mental y emocional y estimulan los sentidos, nutriendo la paz mental y manteniendo la estabilidad emocional,

acciones ordenadas y la superconciencia. Se debe permitir que las influencias sattiwicas sean influyentes.

14. Debido a las interacciones unificadas de los tres atributos de la naturaleza que son influyentes respecto a las condiciones kármicas, existe una unidad en las manifestaciones de los hechos y circunstancias.

Los efectos exteriores objetivos corresponden con las causas internas subjetivas. Al comprender la entereza de la vida, en vez de pensar en términos de divisiones o partes, nuestras percepciones nos ayudan saber que todas las cosas desde el campo puro de Conciencia hasta el reino material están inter-relacionadas y necesitamos discernir su relación entre las causas sutiles y sus efectos obvios.

15. Debido a las diferencias en las unidades de conciencia, se perciben los objetos de manera diferente y el sendero de vida de cada unidad es diferente.

Debido a las condiciones kármicas, los estados mentales, las capacidades intelectuales, las habilidades, aspiraciones y los niveles de conciencia espiritual de los individuos es diferente, no existen dos personas cuyas percepciones del mundo y su relación con éste sean iguales. Tampoco tienen el mismo sendero de vida, aunque todos poseen el mismo destino espiritual.

16. La existencia de un objeto material no es dependiente de la percepción del observador.

Un universo no es una ilusión (espejismo), aunque nuestra percepción errada puede ser ilusoria. Cuando las personas iluminadas espiritualmente dicen que el mundo es irreal, lo que quieren decir es que no existe aparte de aquello que lo creó y lo mantiene.

17. Cómo se percibe un objeto observado se determina por los poderes de percepción del observador.

Los poderes de percepción débiles o errados, resultan en conocimientos equívocos o incompletos. Los poderes de percepción agudos proporcionan conocimientos correctos de lo que se observa.

18. Debido a que el Ser no cambia, todas las modificaciones de su conciencia se saben.

Cuando estamos establecidos en el Auto-conocimiento, se sabe el contenido de nuestra mente y conciencia. Como unidades de un campo de la Realidad, no nos afectan las transformaciones que ocurren en la mente y la conciencia.

19. La conciencia individual no es auto-luminosa; es iluminada por la luz radiante del Ser.

La conciencia refleja los objetos de percepción; solo puede ser iluminada cuando refleja la pureza de nuestra esencia de ser.

20. Debido a que la conciencia no es auto-luminosa, no puede simultáneamente reflejar la realidad del Ser y las condiciones objetivas.

No se puede experimentar el Samadhi puro mientras nuestra conciencia está reflejando percepciones de condiciones externas. Cuando el Samadhi puro prevalece, no existe percepción de condiciones externas.

Sin embargo, podemos poseer el Auto-conocimiento y observar el fenómeno objetivo cuando no estamos meditando, mientras nuestra conciencia refleja en nuestra mente aquello que se le presenta.

21. Si el contenido de las mentes de todas las unidades de conciencia se mezclaran, los recuerdos serían confusos.

Nuestros recuerdos y flujos de pensamientos nos proporcionan con un sentido único de auto-identidad y conocimiento de nuestra historia en el espacio y tiempo.

22. La unidad de conciencia que nunca cambia adquiere una facultad de intelecto cuando se identifica con la materia fina.

Cuando las unidades de conciencia pura se envuelven con la naturaleza primordial y se hacen egocéntricas, la facultad del intelecto que se adquirió, facilita examinar y comprender aquello que se percibe. Las almas con poderes de discriminación débiles, erróneamente presumen que su sentido ilusorio de Auto-identidad es su verdadera naturaleza.

23. La conciencia individualizada se modifica por aquello que se observa.

Cuando los poderes de discriminación son débiles y la conciencia está nublada, lo que se observa, siente y piensa nubla más la conciencia y la mente.

24. La mente, con sus varias fuerzas impulsivas, existe para servir al Ego (Yo.)

Una mente recibe, guarda y procesa la información. Las fuerzas que se expresan a través de la mente son: 1) los deseos instintivos que nos impulsan a sobrevivir y expresarnos; 2) la fuerza del alma llena de impresiones mentales que tienen el potencial de ser influyentes (karma); 3) las influencias de los tres gunas; 4) el poder de nuestra voluntad o intención que puede ser instructiva o de otra forma. Lo que algunas veces se describe como “poder de la mente” es el poder de la voluntad o intención expresada a través de la mente.

Una mente bien ordenada nos facilita pensar racionalmente y relacionarnos con nuestro mundo eficazmente.

25. El sentido erróneo del Ego desaparece cuando se ve la diferencia entre los estados modificados de conciencia, las influencias del guna sattwa y la esencia pura de conciencia de uno.

La distinción entre nuestra esencia y aquello que no somos, se puede discernir intelectualmente, se puede conocer intuitivamente, o se puede realizar. El discernimiento intelectual puede proporcionar un entendimiento parcial; la intuición puede proporcionar vislumbres; la realización actual proporciona el conocimiento completo.

26. Entonces la conciencia se inclina serenamente a fluir en dirección hacia la liberación absoluta.

Cuando la conciencia ya no está confinada (limitada) por las ideas erróneas o los espejismos, queda atraída a aquello que la ilumina. El despertar progresivo hacia la etapa final de liberación de la conciencia, entonces ocurre fácil y rápidamente.

27. Incluso cuando la conciencia se inclina en dirección a la liberación, pueden ocurrir interrupciones en su flujo cuando la mente y la conciencia se perturban por tendencias subliminales.

Las tendencias subliminales que se debilitaron y aquietaron, pero que no están completamente neutralizadas, pueden de vez en vez activarse y así afectar los pensamientos y emociones que distraen la atención.

28. Las tendencias subliminales deben volver a su estado inactivo.

Los pensamientos y emociones que se activan por influencias subliminales durante interludios de meditación contemplativa, se pueden ignorar pasivamente, mientras se mantiene enfocada la concentración y la aspiración continúa. Incluso si se presentan

visiones interesantes u otras percepciones agradables y sutiles, se deben ignorar y sobrepasar.

29. Cuando la distinción es constante entre las influencias sattiwicas y la conciencia pura de uno, y uno no tiene el interés egoísta de estados de realización superiores, se puede experimentar el samadhi puro.

La realización de nuestra esencia de conciencia pura no es el resultado de influencias externas; se actualiza cuando lo externo no es influyente. Estar interesado en cómo realizaciones superiores pueden afectarnos, afecta la concentración, mantiene el sentido falso de Auto-identidad e inhibe el despertar espiritual. Aspirar hacia la liberación de la conciencia, apoya la contemplación meditativa y mejora la receptividad a samadhi.

30. Con la emergencia del Auto-conocimiento, todas las condiciones kármicas cesan de ser influyentes.

Cuando prevalece la Auto-realización, durante la practica de meditación, las tendencias subliminales son inactivas. Cuando la Auto-realización es constante después de la meditación, las tendencias subliminales importunas se resisten fácilmente, las influencias super-conscientes se disuelven o eliminan gracias a nuestro entendimiento y/ o conocimiento superior.

31. Entonces, gracias a esto, las influencias de los atributos de la naturaleza, cesan de ser influyentes al haber realizado sus propósitos.

Las influencias de guna rajás nos ayudan a sobreponernos de las influencias tamásicas, y contribuye a transformaciones psicológicas y nos ayuda a realizar practicas intensivas espirituales. Las influencias de guna sattiwicas purifican la mente y aclaran la

conciencia. Cuando somos espiritualmente iluminados, ya no se requieren la ayuda de estos atributos de la naturaleza.

33. La progresión secuencial de transformaciones que ocurren de momento a momento se pueden comprender al final de sus cambios.

A medida que los estados de samadhi se refinan, se pueden discernir los cambios sutiles que ocurren de etapa a etapa por el meditador.

34. Se realiza la liberación de la conciencia cuando los atributos de la naturaleza que se han restaurado a su estado original, no contienen influencias y el Ser se establece en su propia esencia de ser.

Cuando los tres atributos de la naturaleza se restauran a un estado de equilibrio y son inactivos, prevalece la libertad absoluta.

La palabra kaivalya en Sánscrito describe esta libertad “aislamiento” - “la independencia de ver claramente”. Este aislamiento es estar apartado de las influencias externas. Cuando somos así libres, nuestro Auto-conocimiento (el conocimiento del Ser) es constante y nuestras percepciones son perfectas.

35. Entonces la liberación de la conciencia es completa.

Existen dos etapas de liberación de la conciencia. En la primera la Auto-realización no es perfecta y se debe eliminar, disolver o trascender, residuos de condiciones causativas en la mente. Las etapas finales se describen a continuación:

36. El Ser liberado permanece en la conciencia pura.

La auto-realización es permanente cuando se mantiene impenetrable a todas las influencias modificadoras de la conciencia.

37. Se conoce entonces la Única Realidad y el universo y sus procesos se observan como las acciones auto-referidas de esa Realidad.

Junto con la Auto-realización perfecta, emerge y florece el conocimiento innato de la Única Realidad y sus procesos.

38. Las características del aspecto expresivo de aquella Realidad son conciencia, existencia y gozo. Su aspecto absoluto carece de atributos.

Cuando nuestra Auto-realización florece en la realización-en-Dios, somos continuamente conscientes, y captamos la existencia más allá del tiempo y espacio, y experimentamos el gozo puro de ser.

Más allá de la realización en Dios y los atributos de Dios es la realización perfecta de la existencia-de-ser-pura.

SEGUNDA PARTE

El Upanishad Shandilya

El Significado Interno del Bhagavad Gita

Prefacio

Upanishad Del Sánscrito raíz-verbo *sad* (sentarse) con los prefijos *upa* (cerca) y *ni* (abajo.) Un tratado sobre temas espirituales y filosóficos generalmente presentados como si el estudiante estuviera “sentado cerca” del maestro con el propósito de aprendizaje.

Se conocen por lo menos doscientos Upanishads; la tradición ortodoxa fija su número como ciento ocho. Originado en su mayor parte por autores anónimos, representa los sistemas filosóficos del Vedanta: la culminación de las enseñanzas de los Vedas (conocimiento de realidades superiores, que se dice, que fueron reveladas a los sabios antiguos.) Por cientos de años antes de la invención de la imprenta, los Upanishads se trasmitían oralmente de maestro a estudiante. Se publicaron unas cuantas traducciones Persas en el siglo quince y después en Latín en el año 1801. Las primeras traducciones en Inglés de algunos Upanishads fueron publicadas en 1832.

Los Upanishads mejor conocidos, sobre los cuales Sankara escribió comentarios, un filosofo-sabio en el siglo ocho y otros, se consideran los principios básicos para aquellos buscadores (principiantes) de la verdad. El Upanishad Shandilya se lo asigna a la categoría de “Yogas Upanishad” en los cuales la información está designada para aquellos devotos, que se presume, están preparados moral, intelectual y espiritualmente, y que se beneficiaran de su estudio y aplicación. En el texto, se presenta a Shandilya, un atento discípulo que le pide a su maestro Atharvan que le proporcione el conocimiento de realidades superiores que satisfagan su mente y guía en su practica espiritual, para así realizar la liberación de su espíritu (alma.)

Babaji le dijo a Lahiri Mahasaya que uno de los antepasados de Lahiri había escrito el Shandilya Upanishad. Los conceptos filosóficos y practicas descritas son la base de esta tradición de Kriya Yoga. Las

oraciones complejas se han simplificado y se ha omitido el material duplicado. Para que su lectura y comprensión sean más fáciles, la mayoría de las palabras en Sánscrito se han reemplazado con su equivalente en Inglés (y en esta traducción en Español) sin diluir el impacto de sus enseñanzas. Se usan *cursivas* cuando una palabra se define o se explica (aclara.)

Capítulo Cinco

El Upanishad Shandilya

Shandilya pregunta:

Por favor explíqueme las ocho partes de yoga: por medio de las cuales se puede conseguir la Auto-realización.

Artharvan responde:

Las disciplinas éticas [*yamas*, restricciones]; las practicas disciplinadas requeridas o las acciones intencionales [*niyamas*]; las posturas [*asanas*]; el dominio de la fuerza de vida [*pranayama*]; el desapego de la conciencia de los sentidos y profundizar la atención [*pratyahara*]; la concentración alerta [*dharmā*]; la meditación [*dyana*]; y *samadhi* [la realización de la unidad.] Existen diez disciplinas morales y éticas, diez practicas disciplinadas; ocho posturas de meditación, tres clases de pranayama; cinco estados para profundizar la atención y concentración; dos clases de meditación; y un samadhi.

Comentario:

Ashtanga (ocho brazos) en la practica de yoga, también se llama raja yoga. Cada una de las disciplinas morales y éticas y las practicas disciplinadas se mencionan en contraste a las cinco, cada una mencionada en los yoga sutras de Patanjali. No existe una regla rígida para enseñar estos principios. Con tal que se imparta la información básica, el maestro puede presentarlo de la manera más adecuada. Las clases y métodos de pranayama y otras practicas se determinan por el

maestro de acuerdo a lo que el o ella piensen lo más apropiado para el estudiante. Existe “solo una clase de samadhi” (la identificación de la conciencia con el objeto de la contemplación meditativa); los estados preliminares a samadhi son mantenidos por el objeto de contemplación.

Texto:

Las guías morales y éticas son las siguientes: 1) Inocuo de pensamiento, palabra y acción. 2) Verdad, que conduce al bienestar. 3) Sin codicia, controlar el deseo de poseer aquello que pertenece a otros. 4) Conservar y transmutar fuerzas vitales. 5) Amabilidad/Compasión hacia todas las criaturas. 6) Ecuanimidad durante la realización de deberes y acciones, evitar aquellas acciones prohibidas. 7) Paciencia en todas las circunstancias. 8) Estabilidad mental frente a ganancias o pérdidas de recursos o relaciones. 9) Selección adecuada de alimentos nutritivos. 10) Pureza. La pureza externa es del cuerpo; la pureza interna es de la mente y se realiza por medio de la transformación psicológica y la Auto-realización.

Comentario:

Los yoga sutras recomiendan el cultivo del pensamiento inocuo; la verdad; honestidad; la conservación y transmutación de la fuerzas vitales; y abstención de la codicia, controlando la voluntad (decisión decisiva), el auto control y el reemplazo de tendencias destructivas con actitudes y acciones constructivas.

Texto:

Las disciplinas: 1) Liberación de la mente y el cuerpo de todas las limitaciones por medio del auto-análisis y acciones controladas. 2) Satisfacción con lo que la vida presenta [cuando es alentador.] 3) Reconocer las leyes de causa y efecto. 4) Contribución de recursos adquiridos legalmente a personas y causas respetables. 5) Orar a Dios

con motivos puros de acuerdo a nuestro concepto de El. 6) Investigar el significado de las escrituras. 7) Arrepentimiento de conductas contrarios a las leyes sagradas o sociales. 8) Fe en el sendero espiritual propio. 9) Uso de los mantras otorgados por el maestro. 10) Practica regular de estas normas (evitar aquellas contrarias.)

Comentario:

Las practicas recomendadas en los Yoga Sutras son la limpieza; el cultivo de satisfacción del alma; el control de la mente y los impulsos sensoriales; el estudio metafísico; y el completo rendimiento a Dios (renuncia al estado ilusorio del ego.) La practica del mantra mientras se contempla su esencia. El mantra a voz alta es de valor; escuchar el mantra mentalmente, se dice que produce resultados superiores.

Texto:

Permite que la persona que no puede usar todas las posturas, adopte aquellas que le sean fáciles y agradables. Aquel que domina las posturas adquiere el dominio de los tres mundos. Establecido en la observación moral y ética y las practicas disciplinadas, se debe practicar pranayama, porque por medio de éste, se purifican todos los *nadis* [canales a través de los cuales fluye la fuerza de vida.]

Comentario:

El texto describe ocho posturas de meditación, estado sentado, que deberían ser “fáciles y agradables”, de manera que no se disturbe la concentración. Las dos posturas clásicas de meditación son *padmasana* (postura de loto) y *siddhasana* (postura de aquel cuya contemplación se “perfecciona” o se realiza, o que aspira la perfección espiritual); esta última es más cómoda que la del loto. Sentarse recto en una silla cómoda generalmente es más apropiado y permitido para los devotos que no están acostumbrados a sentarse en el suelo

cruzando las piernas. Las “tres palabras” sobre las que se debe tener dominio son estados inconscientes, subconscientes y ordinarios cuando se está despierto.

Shandilya:

¿Por cual medio se purifican los nadis? ¿Cuántos existen en el cuerpo? ¿Cómo se activan y qué fuerzas vitales se encuentran en éstos? ¿Cuáles son sus asientos [lugares primarios] y sus funciones? ¿Qué o cual es lo más importante que se debe conocer en el cuerpo? Por favor explíqueme.

Artharvan:

Prana (la fuerza de vida) se extiende [ilumina como un aura] aproximadamente seis pulgadas del cuerpo. Aquel que ha practicado yoga, se convierte en un practicante excepcional reduciendo el prana en su cuerpo para que sea igual y no sobrepase su fuego en éste. El lugar del fuego, en forma triangular y brillante como una luz de oro, se encuentra al centro del cuerpo como un chakra con diez radiaciones de fuerza de vida. Bajo las influencias desequilibradas de energía de este chakra, el alma ambula, impulsada por su karma. En el cuerpo físico el alma ambula por medio de prana. En la base de sushumna se encuentra kundalini. Sus acciones están restringidas debido al involucramiento del alma con circunstancias objetivas y cierra la abertura de brahmarandra. Durante la practica de yoga se activa por medio del fuego y brilla brillantemente en el espacio del corazón en la forma de sabiduría. Existen catorce nadis que son los conductos principales para el flujo de kundalini shakti. Entre estos, se dice que sushumna es la fuente del universo y el sendero de salvación. Se extiende desde la base de la columna hasta brahmarandra en la parte superior de la cabeza, es sutil, y posee las influencias vivificantes y preservativas. En la parte izquierda de sushumna se encuentra ida; en la parte derecha pingala. Ida, de la naturaleza de la luna es tamásica.

Pingala, del sol, es rajásica. Ambos indican el tiempo, del cual shushumna es el consumidor. Otros nadis se extienden a lo largo de la columna a través del cuerpo. Como una hoja de árbol, está cubierta de fibras muy finas, de la misma manera el cuerpo está cubierto con nadis.

Comentario:

Reducir la fuerza de vida en el cuerpo “hacerlo igual a/y no menos que el fuego en éste” es mantener un equilibrio en las acciones (funciones) de la fuerza de vida. Cuando estas fuerzas, ya sea que estén agravadas, o sean excesivas en sus acciones o influencia, débiles o insuficientes; pueden resultar en disturbios psicológicos o físicos. Se aconseja a los practicantes de yoga, adoptar regímenes ayurvédicos en sus necesidades personales para restaurar y mantener el equilibrio en los flujos de las fuerzas de vida.

Se dice que el centro vital en la región lumbar de la columna tiene diez aspectos de fuerza de vida influyentes. La “forma triangular” de su manifestación en este chakra se manifiesta por sus frecuencias de energía únicas. Visualizar una manifestación de forma de vida específica en un chakra contemplando su esencia, aspectos y funciones, puede ayudar en la concentración meditativa.

Cuando fuerzas de vida desequilibradas resultan en problemas psicológicos y físicos, uno puede inclinarse a ambular sin rumbo. Cuando el alma se está expresando a través del cuerpo, su habilidad en su función se determina por las acciones de sus fuerzas de vida. La salud mental y física facilitan al alma a expresarse más libremente. Por lo tanto “funciona” (sus acciones son mantenidas) por su fuerza de vida.

Kundalini, la energía potencial “enroscada” del alma habitando un cuerpo, se encuentra en la base de la columna. Tiene la tendencia de continuar inactiva (adormecida) cuando la atención está demasiado dirigida hacia lo externo (a la conciencia centrada en la personalidad y

el cuerpo físico, propósitos motivados por el ego, socialización extrema, o necesidad compulsiva de estimulación sensorial.) Se dice que *brahmarandra* (la abertura o puerta en la corona de la cabeza, la parte superior de *shushumna*) que está cerrada cuando *kundalini* está inactivo y se abre cuando sus energías se mueven hacia arriba. Cuando las energías de *kundalini* despiertan o activan (*shakti*) aclaran la conciencia del alma y brilla la sabiduría del Autoconocimiento en el corazón (la verdadera esencia de ser) del practicante experto de *kriya yoga*.

Se dice que *sushumna* (“el sendero radiante”) es “el sendero de Dios.” Cuando las fuerzas de vida se conducen hacia arriba, la conciencia del alma es progresivamente liberada. La fuerza del alma (el *prana* primario) entra al cuerpo a través de la medula, en la base del cerebro, y fluye hacia abajo para nutrir al cuerpo y animar sus funciones. *Kundalini* es la fuerza del alma inactiva adicional. Desde *shushumna*, el canal principal, se extienden muchos otros canales como las ramas de un árbol. La fuerza de vida que fluye a través del canal a lo largo del lado izquierdo de *sushumna* es tranquilizante y refrescante, como la influencia de la luna. La fuerza de vida que fluye a través del canal derecho es activa y caliente, como la influencia del sol. La influencia excesiva “lunar” contribuye a la inercia (*tamas*); la influencia excesiva “solar” es estimulante (*rajásica*.)

La fuerza de vida que fluye es más dominante a través del canal izquierdo o derecho por aproximadamente dos horas, después se hace dominante en el otro canal por otras dos horas aproximadamente. Cuando la respiración está equilibrada en ambos lados, la influencia de la fuerza de vida en *shushumna* es dominante, así como en la actividad del cerebro, donde prevalece la calma mental y emocional, la conciencia es más clara y se puede experimentar una sensación de atemporalidad (sin limitación de tiempo.)

Texto:

Los varios aspectos influyentes de las fuerzas de vida se mueven en todos los nadis. Las cinco fuentes de aire vitales (pranas) se dirigen hacia la piel, huesos otros lugares donde son influyentes.

Comentario:

Las influencias principales funcionales de los cinco aspectos de prana son la inhalación, exhalación y eliminación, las transformaciones bioquímicas, la circulación y el movimiento hacia arriba de las fuerzas de vida.

Texto:

Habiendo adquirido el conocimiento completo sobre las fuerzas de vida, sus movimientos y funciones, el devoto empieza (la practica de yoga) con la purificación de los nadis. Observando ética y moralidad, evitando la compañía excesiva de otros, habiendo terminado un curso de estudio, disfrutando de la verdad y la virtud, habiendo dominado la rabia, comprometido al servicio del gurú, y bien instruido en las practicas religiosas y conocedor de su propio lugar en la vida, debe retirarse al 'madrigal sagrado' rico en frutas, hierbas y agua. Debe seleccionar un lugar adecuado, donde frecuentan los concedores de Dios, quienes observan sus deberes en su vida. O un templo, a las orillas de un río o en una villa o pueblo, debería construir un monasterio hermoso, limpio y protegido. Allí, escuchando la exposición de Vedanta, uno debe comenzar su practica de yoga.

Debe reconocerse reverentemente al eliminador de Todos los Obstáculos, habiendo adorado el aspecto preferido de Dios del devoto. Sentado en la postura de meditación en un asiento cómodo, frente al este o norte, manteniendo la cabeza y el cuello erguidos y fijando la mirada en el ojo espiritual, el devoto debe ver la esfera de la luna bebiendo el néctar fluyente.

Comentario:

Aunque las condiciones recomendadas y alentadoras descritas arriba son ideales para la practica espiritual, no es posible para todos observarlos y mantenerlos. Si uno está preparado gracias a sus estudios previos y está motivado, cualquier lugar quieto, limpio y apropiado está bien. Se recomienda que los principiantes limpien los canales por medio de los cuales las fuerzas de su vida fluyen. Para hacerlo se recomienda practicar Pranayama. Antes de la practica se recomienda orar para que se remuevan todos los obstáculos y así con devoción reconocer el aspecto preferido de Dios.

Texto:

Se dice que pranayama es la unión de prana y apana. Está compuesto de tres aspectos: inhalación, exhalación y cesación de la respiración. Se dice que Om es la base de los mantras usados cuando se practica pranayama. Sentado en la postura escogida, uno debe meditar en Om. Después se debe absorber el aire a través de la aleta izquierda de la nariz [cerrando con un dedo la aleta derecha], hacer una pausa corta, y exhalar a través de la aleta derecha. El aire se absorbe después a través de la aleta derecha. Después de una pausa se exhala a través de la aleta izquierda (respiración alternativa.)

Comentario:

Prana es el aspecto primario de la fuerza de vida e instrumental durante la inhalación de aire. Apana es el aspecto de prana instrumental en la exhalación de aire y la remoción de las materias desechables del cuerpo. La practica correcta de pranayama resulta en flujos uniformes de la fuerza de vida, respiración refinada, calma mental y claridad de conciencia. La respiración alternativa es una rutina básica de pranayama. Por medio de su practica el aire inmediatamente fluye uniforme a través de las dos aletas de la nariz,

las influencias de prana en los canales izquierdos y derechos se neutralizan y la fuerza de vida se mueve en shushmna.

Para mejorar la concentración, se puede usar un mantra cuando se usa este pranayama. Mentalmente uno puede repetir (cantar) Om cuando se respira y exhala. Cualquier otro mantra que se pueda usar deriva del poder de Om (una contracción de AUM), la vibración del sonido primordial de corriente que prevalece en el universo.

Texto

Entonces estando firme en la postura de meditación, y manteniendo el auto-control perfecto, para remover las impurezas de shushmna, el yogui debe contener el aire inhalado antes de exhalarlo por la aleta opuesta. Uno debe practicar cesación de la respiración durante la salida del sol, al mediodía, la puesta del sol y en la medianoche por cuatro semanas. Durante las etapas preliminares, uno suda; a media etapa aparecen temblores en el cuerpo; durante la última etapa el cuerpo levita. Cuando hay signos de sudor, se lo debe friccionar en la piel. Así el cuerpo se hace firme y liviano. No habrá sensación ardiente en el cuerpo como resultado de la practica. Así como con el cuidado atento se domina a las criaturas, así es con la respiración, cuando se la maneja correctamente, eventualmente se la regula.

Comentario:

No es conveniente para la persona común practicar por intervalos de seis horas cada día. Generalmente se puede hacerlo dos o tres veces al día. La respiración por medio de la aleta izquierda y exhalación por la derecha, y inhalación por la derecha y exhalación por la izquierda consiste en una ronda. Diez o veinte rondas serán suficientes, comenzando con seis o diez rondas y gradualmente aumentando sin forzar demasiado. Es solo momentánea la retención

del aire después de la inhalación y un pausa natural después de la exhalación. No se debe forzar la retención de la respiración. Debido a que este pranayama produce calma mental, un tiempo ideal para hacerlo es cuando inicialmente uno se sienta a meditar. Si no se usa la respiración alternativa, kriya pranayama y otras técnicas suplementarias limpiarán (removerán los bloques) los canales de prana.

Texto

Cuando se han purificado los canales por medio de la practica de pranayama, la fuerza de vida fluye hacia arriba fácilmente a través de shushmna. Por medio de la contracción de los músculos en el cuello y el esfinter anal, la fuerza de vida entra en shushmna.

Dirigiendo la fuerza de vida hacia arriba, el yogui, liberado de la vejez, se vuelve como un joven de dieciséis años. Respirando por medio ambas aletas y dirigiendo la fuerza de vida hacia arriba, exhalando a través de ambas aletas, controla el hambre, la sed, el letargo y el sueño.

Comentario:

Se puede practicar junto con mahamudra (o una técnica alternativa o suplemental) antes de la practica de kriya pranayama. La contracción ligera de los músculos de la garganta y el esfinter anal (los bloques de la garganta y la raíz). Durante la practica de kriya pranayama, la fuerza de vida se dirige hacia el cerebro a través de los chakras con la inhalación y se hace que la corriente fluya hacia abajo en orden reverso con la exhalación.

Texto:

El control de la respiración y la fuerza de vida es de dos clases: la que está acompañada por la respiración; y en la que no existe la

acción de la respiración. Hasta que puedas realizar la completa calma, continúa practicando pranayama. Para aquel que ha dominado el estado “sin respiración” todo le es accesible. Así, el conocimiento de kundalini emerge; el cuerpo se afina, con los ojos claros y un faz serena; las fuerzas de vida fluyen hacia arriba; y se aumenta el fuego gástrico (los poderes de digestión y asimilación.)

Comentario:

Después de la practica de pranayama, la respiración puede ser tan sutil que apenas se nota. Observa los periodos (sin respiración) entre la inhalación y exhalación. Nota que los pensamientos son muy sutiles o ya no existen, los deseos sensoriales se apaciguan o son débiles, están ausentes o son pocos los deseos mundanos, y la conciencia es clara. Entonces puede resultar el deseo del alma de querer ser establecida a su entereza (el estado de conciencia pura), como resultado del despertar del kundalini espontáneo, la meditación sin esfuerzo y la regeneración y energía del cuerpo.

Texto:

Como técnica de meditación enfocar la atención en un objeto de contemplación es un secreto (pues es muy poco conocido). Con la mente y respiración así absorbidos, uno ve el ojo interno. Esto es *kechari* [estar libre en el espacio] *mudra* [sello.] Entonces se revela la naturaleza del asiento [la esencia de ser.] Con los ojos parcialmente cerrados y con una concentración firme, fijando la mirada hacia el ojo espiritual y absorto en el sol y la luna, permaneciendo firmemente establecido en la contemplación meditativa, el yogui percibe la luz que trasciende todo. Uniendo el sonido en la luz y elevando un poco las cejas, resulta la transcendencia de la mente. Entonces se experimenta Sabikalpa samadhi. Para aquel que lo experimenta, no existe el tiempo.

Comentario:

Cuando miras hacia el ojo espiritual durante el estado tranquilo generado por la practica de kriya pranayama, enfoca la atención en la luz y sonido internos. Si no percibes la luz continua en el ojo espiritual mientras escuchas Om. La luz del ojo espiritual es el reflejo de la luz en la medula. Cuando las energías de kundalini ascienden a través de los chakras, las corrientes duales de la fuerza de vida fluyen a través de los canales izquierdo y derecho a lo largo de sushmna al centro de la medula, así la referencia de absorber la atención en el “sol y la luna.” Elevar las cejas ayuda a relajar los músculos de la frente y aumenta la sensación agradable en el ojo espiritual. Cuando la atención está completamente absorbida en el objeto de la contemplación meditativa, se experimenta samadhi con la ayuda del objeto de meditación. Entonces, la atención está completamente envuelta con el objeto de meditación, ya no existe la conciencia del fenómeno externo incluyendo el tiempo.

Texto:

Enfocando la conciencia en la parte media de shakti, y shakti en medio de la conciencia y mirando hacia arriba, sé feliz. Enfoca el Yo (Ser) en el espacio y el espacio en Yo (Ser). Habiendo reducido todo al espacio, no pienses en nada más. Como la sal queda absorbida en el agua, así la conciencia del devoto queda absorbida en la verdadera esencia de lo que se contempla.

Comentario:

La conciencia del meditador y la fuerza de vida fluyendo a lo largo de la columna y el cerebro se unen cuando se practica kriya pranayama con concentración profunda. Después de la practica de pranayama, el meditador debe disolver su conciencia en el espacio.

Texto:

Cuando se ausentan el conocimiento de un objeto y el objeto escogido, entonces solo existe el sendero [para el meditador.] Eliminando todos los objetos, la mente queda iluminada. Cuando la mente está iluminada, queda (únicamente) la conciencia del Ser.

Comentario:

El samadhi transcendido es un estado de super-conciencia alerta y no modificado. Los estados preliminares de samadhi incluyen una variedad de estados anímicos, visuales y auditivos de percepción. Las influencias super-conscientes en la mente la purifican e iluminan.

Texto:

Existen dos maneras para disolver la conciencia individualizada: samadhi y conocimiento. Se realiza samadhi restringiendo y apaciguando las fluctuaciones y modificaciones de la mente. Se adquiere el conocimiento por medio del análisis de los contenidos de la mente y otras fuentes de conocimiento. Cuando las modificaciones de la mente se aquietan, resulta la paz mental. Cuando las fluctuaciones cesan, cesan los ciclos del nacimiento y la muerte. Cuando uno no desea la existencia mundana, o cuando los deseos se han satisfecho, las fluctuaciones de la fuerza de vida cesan. Se puede realizar claridad de conciencia por medio del estudio de las Escrituras, la compañía de relaciones sanas, la indiferencia al placer sensorial, la practica de yoga [varios procedimientos y la super-consciencia], contemplación con la atención alerta enfocada al objeto de contemplación, o por medio de la adherencia firme de vivir de acuerdo con las leyes de la vida.

Las fluctuaciones mentales cesan por medio del dominio de la respiración con la practica de pranayama sin causar fatiga y meditando en un lugar privado. A través de la realización de la

verdadera naturaleza del sonido al extremo final de la pronunciación de Om, y cuando el sueño sin sueños se obtiene correctamente, las fluctuaciones de prana cesan. Cuando la conciencia se une a la fuerza de vida que fluye hacia el ojo espiritual las fluctuaciones de prana cesan, cuando el ojo espiritual se aquieta y aclara, de manera que el meditador pueda ‘ver’ el espacio interno, las fluctuaciones de prana cesan. Cuando los pensamientos y los procesos mentales se disuelven en el ojo espiritual, las fluctuaciones de prana cesan. Cuando el conocimiento que es benéfico y no influido por ninguna modificación, se discierne como Om, solo y nada más, las fluctuaciones de prana cesan. Por medio de la contemplación larga en la esencia fina del corazón, y por medio de la contemplación de la mente libres de tendencias o influencias, las fluctuaciones de prana cesan. Por medio de estos métodos y varios otros que uno pueda usar, y por medio de la conexión con la conciencia de los santos, las fluctuaciones de prana cesan.

Comentario:

Se pueden usar varias practicas para aquietar las acciones ambulantes de la mente y las fuerzas de vida. Se puede practicar la respiración alternativa para aquietar las actividades mentales y relajar el cuerpo. La practica atenta de kriya pranayama definitivamente para las fluctuaciones de la mente y las fuerzas de vida. Se recomienda tomar nota de evitar el cansancio cuando se practica y medita en un lugar privado sin distracciones.

La contemplación y absorción de la conciencia en Om, es el sendero directo hacia la transcendencia, así como la penetración en el estado de sueño sin sueños, se refinan los procesos mentales y las fuerzas vitales del cuerpo fluyen hacia el interior. Al duplicar conscientemente las características fisiológicas del sueño sin sueño, uno puede experimentar una conciencia pura y absoluta.

Cuando la atención y las fuerzas de vida fluyen en el ojo espiritual durante la meditación, se refinan los procesos mentales y se experimentan estados de super-consciencia. La “esencia fina del corazón” que se contempla es la verdadera naturaleza del Ser individualizado en relación al ego (el sentido ilusorio de una existencia independiente) y sus poderes de discernimiento intelectuales, cuando existe la relación entre la mente y la materia.

Cuando los pensamientos del devoto y sus estados de conciencia están en armonía con la de aquellos santos en su tradición de iluminación ya sean del pasado y presente, la conciencia del devoto se eleva (sobrepone) a aquellos estados de conciencia del ego, causando estados de super-conciencia y transcendencia.

Texto:

Habiendo abierto la puerta de kundalini al practicar ciertos procedimientos, intencionalmente se debe hacer que la puerta de liberación se abra. Cuando se cierra la puerta a través de la cual se conducen las fuerzas de vida, kundalini duerme enrollado como una serpiente. El yogui que hace que kundalini se mueva [se exprese libremente] se libera [pronto.] Cuando kundalini influye en el chakra del cuello [y mas arriba] contribuye a la liberación. En las personas ilusas kundalini fluye en las regiones inferiores del cuerpo solamente. Dejando los dos nadis [*ida* el canal izquierdo a lo largo de la columna, y *pingala* en el canal derecho] el shakti de kundalini [energía vital] debería moverse en sushmna [el sendero central de la columna.] Ese canal se llama “el sendero de Dios.” Para realizarlo, uno debe practicar, con concentración, pranayama [tal como indicado por el gurú]. La practica no debe limitarse al día o la noche solamente, se debe hacerlo más a menudo para permitir los resultados benéficos y determinados, y de acuerdo con la aspiración del meditador y su cometido a la practica.

Cuando se practica kechhari mudra mientras uno está sentado, las fuerzas de vida que antes fluían en los canales izquierdo y derecho en la columna, tienden a fluir a través de sushumna. Debes mover la fuerza de vida a través de sushumna [practicando kriya pranayama.] Ese es el lugar de kechhari mudra. También se encuentra en el ojo espiritual.

Comentario:

Se experimenta kechhari cuando la conciencia del meditador ya no está restringida a los procesos físicos o mentales. Un procedimiento físico que debería aprenderse del maestro [si éste desea enseñarlos y no por medio de libros u otros] también designado como kechhari mudra, durante el cual se hace que la punta de la lengua toque la úvula con el propósito de dirigir los flujos de la fuerza de vida refinados hacia el cerebro.

Texto:

Firmemente presionando el perineo con el talón izquierdo, conduciendo la fuerza de vida hacia los chakras del cuello y la cabeza, estirando la pierna derecha, con las dos manos en el pie, momentáneamente mantener la fuerza de vida en los centros superiores. Así se controla el prana y se conquista la muerte. Después sentándose en meditación, contemplando tu verdadero Ser (Yo) en tu campo de conciencia. De esta manera se experimenta la percepción directa, la verdad [realidad] del ser.

Comentario:

Este es el *maha mudra*, que se practica con la pierna derecha extendida, alternar con la otra pierna extendida, y después con ambas piernas extendidas. Se aconseja la contemplación meditativa de la verdadera naturaleza del ser [de uno] y la Realidad Absoluta. Se

sobrepone a la muerte (inconsciencia) cuando la fuerza de vida del alma ya no está restringida y la conciencia ya no está modificada.

Texto:

Aquel que retiene la fuerza de vida con una atención concentrada en el ojo espiritual, destruye todos los efectos de acciones pasadas.

Comentario:

No debe existir un valor-tiempo específico en la practica de meditación y sus resultados. Cuando el meditador está establecido en la realización trascendente por un tiempo suficiente, la conciencia puede permanentemente ser removida de los estados auto-conscientes y de los efectos de condiciones que se relacionan con aquellos estados.

Texto:

Al contemplar Om, se conocen todas las cosas [sobre Dios y los procesos de manifestación cósmica.] Al transcender dharma y adharma, uno conoce el pasado y el futuro. Al contemplar el sonido de las criaturas, se obtiene el conocimiento de las causas de sus sonidos. Al contemplar el karma de uno, que todavía está a manifestarse, espontáneamente se desarrolla el conocimiento de previas encarnaciones. Al contemplar la mente de otros, se obtiene el conocimiento de sus pensamientos. Al contemplar la fuerza, uno se hace fuerte. Al contemplar el sol [el sistema solar] se obtiene el conocimiento del sol y el movimiento de los planetas. Al contemplar el verdadero Ser, uno obtiene el conocimiento del Espíritu de Dios que nutre el campo de la naturaleza.

Comentario:

Se describen algunos siddhis (poderes de perfección) mencionados en el capítulo tres de los Yoga Sutras de Patanjali. Se

adquiere la habilidad de conocer el pasado y futuro cuando los pensamientos y acciones de uno, y siendo conscientemente espontáneos, ya no son restringidos por pensamientos sobre lo que es correcto (*dharma*) o lo que no es correcto (*adharma*.) Cuando la conciencia del devoto está removida de las leyes mecánicas de karma, las relaciones entre las causas y sus efectos se pueden entender intelectual e intuitivamente.

Texto:

Internalizar significa apartar la atención de los sentidos para evitar apegos hacia lo externo. Ver todo lo que se observa como una expresión de la Conciencia Suprema es tal practica, como una renunciación a apegos resultantes de nuestras acciones diarias, apartando la atención y dirigiéndola internamente para meditar sin distracciones, y otros procedimientos usados para proporcionar dominio de la atención y los sentidos.

Comentario:

A no ser que se adquiriera la habilidad de estar siempre centrado en el alma, cuando uno está envuelto en actividades y relaciones, es muy posible que uno no pueda apartar la atención de lo externo (incluyendo los sentidos) y así meditar eficientemente. La practica de meditación super-consciente le facilita a uno poder relacionarse con las circunstancias sin involucrarse demasiado con éstas.

Texto:

Uno puede entonces practicar con éxito las tres clases de concentración: fijando la atención en el verdadero Ser; la contemplación del verdadero espacio interno en el corazón [el Ser;] y la contemplación de las cinco variedades de influencias reguladoras de los cinco elementos: tierra, agua, fuego y éter [espacio con las fuerzas cósmicas.]

Dhyana [meditación] fluye naturalmente y es de dos clases: *saguna* [con influencias presentes de los gunas y las cualidades de la naturaleza] y *nirguna* [sin tales influencias.] Se practica el anterior generalmente con alguna forma o aspecto de Dios como objeto de contemplación. El último es contemplación de la realidad de nuestro Ser o del Ser Supremo.

Samadhi es unirlo todo en *Pramatman* [Conciencia Suprema] sin ningún sentido del ser como el conocedor, de aquello que se conoce como sujeto, o del conocimiento en sí. Sus características son el gozo supremo [paz del alma sin calificaciones] y la realización perfecta del absoluto o conciencia pura.

Comentario:

Cuando se experimenta *samadhi* (conciencia de unidad) la conciencia del meditador no está fragmentada o nublada. Ya no existe ningún sentido de distinción entre el verdadero Ser de uno y la Conciencia Suprema. Se auto-revela en la conciencia del meditador su conocimiento innato.

Texto:

Entonces Shandilya, [todavía] no poseyendo el conocimiento [completo] de *Brahman* [el Absoluto] descrito en los cuatro Vedas [los textos de conocimiento revelados] se dirige a Atharvan y pregunta: “¿Qué es el conocimiento del Absoluto? Enséñeme la manera de conocerle y por medio del cual puedo obtener aquello que es excelencia”.

Atharvan:

El Absoluto es *satya* [la realidad-verdad-del Ser;] conocimiento y la realidad Infinita en la cual este mundo está entretejido; aquello que lo origina todo y en lo se absorbe todo; y el ser conocido hace que todo sea conocido. No tiene forma, no se lo puede captar [por la mente

e intelecto] y no tiene definición. Se lo debe conocer [intuitivamente] por el conocimiento y por yoga [samadhi.]

Es aquello desde donde prana [fuerza de vida] se proyecta. Es eso aquello es non-dual [uno, sin divisiones]; que prevalece todo como el espacio; aquello que es extremadamente sutil; sin imperfecciones, sin acción; solo existencia-de-ser; la esencia del gozo de la conciencia; benéfico; quieto; inmortal; y más allá de todo fenómeno. Eso es el Absoluto, campo puro de Conciencia. Tu eres Eso. Sábelo [conócelo] con gozo y sabiduría. Eso que es único; brillante; el dador de todo poder del verdadero Ser; Omnisciente; el rey [aquello que regula] todo y la realidad interna de todos los seres; que permanece en todos los seres; que está oculto en todos los seres; y la fuente de todo los seres; aquello que se realiza solo por medio de yoga [samadhi] y que crea, apoya, y disuelve todo-- que es el Ser Supremo. Comprende todos [varios] mundos [reinos] en el Ser Supremo. No te aflijas, O conocedor del Ser Supremo; obtendrás el fin del dolor.

Comentario:

Por medio de la investigación intelectual se puede conocer solo parcialmente la realidad de la Conciencia pura. Una manera de llegar a la certeza de su existencia, es descartando todo aquello que no puede ser. Se puede realizar directamente practicando samadhi. Los estados preliminares a samadhi (*sabikalpa*, con apoyo) proporcionan experiencias y conocimiento sobre los varios aspectos de la mente y la naturaleza. Samadhi transcendente (*nirbikalpa* sin ayuda de las acciones mentales o las percepciones de la naturaleza) es el conocimiento completo de la Conciencia Suprema. El maestro dice: “Te puedo describirla, pero tu tendrás que conocerla por medio de la realización directa”. Le dice a Shandilya: “Tu eres Eso (Conciencia Suprema.)” Cuando se la realiza, se desvanecen las fantasías e ilusiones, la causa de la confusión y el sufrimiento.

Shandilya:

Desde la Conciencia Suprema, la fuente de Om, que no perece, libre de acción, benéfica, y única existencia pura, ¿Cómo se origina el universo? ¿Cómo existe en la Conciencia Suprema? ¿Cómo se absorbe en ella? Por favor resuélvame estos misterios.

Atharvan:

La Conciencia Suprema es eterna y libre de toda acción. Desde su aspecto sin forma, aparecen tres formas [aspectos]: aquello que carece de características, aquello que tiene características; y aquello que tiene y carece de características. Aquello que es pura realidad, conciencia, y gozo (dicha o felicidad) de la Auto-conciencia, sin modificaciones, omnipresente y más sutil, sin definición y eterno, es el aspecto sin forma. *Mahesvara* [*maha*, gran; *ishwara*, Señor o la influencia regidora] con *maya* [naturaleza primordial] o *avidya* [no-conocimiento] es el aspecto con y sin características. Un impulso dentro de Dios resultó en la creación de la manifestación universal. Ese aspecto de Conciencia dotado con todos los recursos, que es todo-existente y establecido en los corazones de todos los seres, la influencia regidora que manifiesta la naturaleza primordial, es Dios. En la conciencia omnipresente de Dios existen todos los dioses [aspectos de la fuerza regidora] y seres [las almas individualizadas.] El aspecto que regula la fuerza creativa de Conciencia es amador (apoyador-nutridor) de los devotos, pura, libre de todo y solo tiene características [influencias transformadoras.]

Comentario:

El primer aspecto manifestado de la Conciencia, con características discernibles es la Divinidad, la esencia espiritual del universo con el potencial de impulsar los procesos de manifestación. El aspecto inteligente que rige o regula la naturaleza primordial es sin características; sus cualidades (gunas) son sus características

causativas y expresivas. El aspecto con características que controla las fuerzas cósmicas y apoya a los devotos, mientras que permanece puro y libre de cualquier aspecto de la naturaleza, tiene las cualidades que hacen posible sus acciones transformadoras y redentoras. Se dice que la naturaleza primordial no tiene conocimiento (no está consciente) de si misma porque sus acciones son dirigidas por la inteligencia innata de Om, su causa.

En las escrituras védicas, el aspecto que se expande, a manifestarse de Dios se llama *Brahma*. El aspecto que sostiene (preserva) la creación es *Vishnu*. El aspecto que participa en el cambio y transformación se llama *Shiva* y los yoguis, intentos en su transformación interna, le prestan reverencia, para permitir el desarrollo del Auto-conocimiento y la liberación de la conciencia. Aunque a Brahma, Vishnu y Shiva, a menudo se los presenta como seres personalizados, simplemente son los aspectos expresados de Dios. Igualmente, los dioses y diosas mencionados en las escrituras védicas son la variedad de poderes y cualidades de Dios. Los devotos pueden ‘personalizarlos’ con la intención de establecer una relación amena e invitar sus influencias benéficas.

Texto:

Aquello que es solo Real y es la esencia de la dicha (felicidad) de la Conciencia-- ¿Por qué se refiere como una Conciencia Suprema trascendente? Porque se expande y es la causa por la que todo se expande. ¿Por qué se refiere como el Ser Expansivo? Porque lo contiene todo, absorbe todo y es todo. ¿Por qué se lo llama el Gran Señor? Porque por su propio poder gobierna todo. Aquel devoto que contempla la Conciencia Suprema como el Ser, se vuelve el ‘conocedor’ de la Conciencia Suprema. Aquel devoto que siempre contempla [y comprende] la realidad de Dios en relación a la naturaleza, es libre de

todos los errores y despierta hacia la completa realización del Absoluto.

Comentario:

Cuando el Ser (Yo) se relaciona con una mente y cuerpo y asume un punto de vista de ser una mente o cuerpo, se lo refiere como un alma. Este error en percepción no cambia el hecho de que el Ser es siempre lo que es: Existencia-Conciencia pura. Ser realizado significa estar completamente despierto (consciente) de nuestra verdadera naturaleza.

Y Así Termina Este Upanishad.

Capítulo Seis

El Significado Interno del Bhagavad Gita

El Bhagavad Gita ha guiado e inspirado a millones de lectores por más de dos mil años. La traducción común de su título lo describe como una canción santa o divina: *bhaj*, reverencia o amor, para compartir la gloria y riqueza; y *gita*, del verbo-raíz *gai*, cantar. El prefijo *srimad* (o *shrimat*), del verbo- raíz *sri*, expandir o dar luz, generalmente se lo usa en el título.

Los dos principales caracteres en la historia son Arjuna y Krishna. Arjuna representa al buscador de conocimientos y experiencia con Dios. Krishna, es el primo, amigo, maestro (de Arjuna) y la personificación del poder divino y gracia, en la forma humana, representando el Espíritu interno de Dios. Los dieciocho capítulos, una fuente extensiva de opiniones filosóficas, se exploran con instrucción practica para vivir eficazmente y realizar el destino personal. El mensaje interno del Gita explica cómo despertar hacia el Autoconocimiento y la realización en Dios. Aunque muchos devotos presumen y afirman que en el texto, Dios es una persona cósmica cuyo nombre es Krishna, un análisis inteligente revela que lo escrito, es una Realidad trascendente, que siendo sin forma y sin nombre, está más allá de todas las categorías y por lo tanto, es indefinible aunque sí realizable.

Los hechos acerca del Krishna histórico son mínimos. Se mencionan varios “Krishnas” en muchos textos escritos por encima de cientos de años, empezando alrededor de 800 años AC y se pueden discernir dos versiones tradicionales distintas. 1) Una Vasudeva-Krishna, un príncipe guerrero que ayuda a los hermanos Pandava en una guerra contras sus primos; se presenta su encarnación con las cualidades del aspecto de Dios como restaurador y preservador del orden cósmico, enseñando así la reconciliación de varias creencias; el

sendero de la devoción y la practica de Yoga. 2) Un Krishna pastor (*Gopala*) como niño juguetero, que toca la flauta para atraer inocentemente a las doncellas (*gopis*), y eventualmente escoger a una de ellas (*Rhada*) como su esposa. La mayoría de las historias son simbólicas y describen una variedad interacciones entre el Espíritu de Dios y el campo de la naturaleza.

La gran historia épica *Mahabharata*, de la cual el Bhagavad Gita forma parte, el autor “el arreglador” *Vyasa* (aquel que compila y presenta información) describe a Krishna como un avatar, la personificación de las cualidades divinas que aparece cuando se necesita restaurar la virtud y armonía en el mundo. Sus palabras representan a Arjuna, la sabiduría del alma siendo Auto-revelada.

Cuando se lee el Bhagavad Gita superficialmente, describe la gran guerra que ocurre entre dos facciones opuestas, de dos primos en el campo de guerra al norte de la moderna ciudad de Nueva Delhi en la India. Como alegoría, es una historia en la que los caracteres, objetos y hechos, simbólicamente ilustran ideas o principios morales y espirituales; el significado esotérico ilustra un drama mucho más significativo que un hecho histórico transitorio. Se le proporciona al experto lector con la siguiente información: (1) el progreso del alma en su despertar de las relaciones auto-conscientes (del ego) con circunstancias físicas y psicológicas hacia la realización de su verdadera naturaleza, como conciencia pura; (2) los retos comúnmente enfrentados durante el proceso; (3) el conocimiento liberador que remueve la conciencia de todo aquello que es restrictivo y reprimido.

Las verdades explicadas en el Bhagavad Gita son de gran valor para aquella persona que sinceramente aspira entender los procesos de la vida y la manera de facilitar el crecimiento espiritual rápido y auténtico, culminando en la iluminación de la conciencia y la liberación del alma. La existencia común ordinaria, ilusoria ligada al sentido de existencia humana, a menudo es dolorosa y puede parecer sin ningún propósito significativo. Se necesita que el alma sea

iluminada por su luz innata y que los sentidos activados por la capacidad del alma de poder escoger y así expresarse libremente. Se trasciende entonces la auto-conciencia y la vida fluye libremente bajo la dirección de los impulsos originados por el alma, referidos como la gracia. Las acciones de gracia son influencias e inclinaciones efectivas del Espíritu de Dios permaneciendo en la naturaleza, para llenar (cumplir) los propósitos de la naturaleza.

Como seres con cuerpo-mente-alma relacionándonos en el reino físico, instintiva e intuitivamente queremos llenar y satisfacer los deseos básicos esenciales para nuestra sobre-vivencia, bienestar, seguridad y continuo crecimiento. Para este fin, naturalmente queremos vivir en armonía con los procesos de la naturaleza, que nuestros deseos de vida alentadores se llenen fácilmente, experimentar satisfacción espontánea, desarrollar y conocer nuestro potencial espiritual. Cuando la conciencia del alma todavía no se ha activado, tenemos la tendencia de dirigir la mayoría de nuestra atención a satisfacer las necesidades físicas y emocionales, ignorando el crecimiento espiritual. Aunque tal conducta puede resultar en una felicidad marginal humana, no satisfará el deseo profundo del corazón (la verdadera esencia de ser) de despertar hacia el Auto-conocimiento, el cual permite la experiencia en Dios y realizaciones transcendentales.

En la literatura Sánscrita, el primer capítulo sirve como introducción para el principal cuerpo del texto. Para tener acceso al mensaje principal, tenemos que examinar cuidadosamente este capítulo y así captar el propósito del autor al escribir el Bhagavad Gita y aprender el significado esotérico de los nombres de los caracteres principales. En la versión épica de Mahabharata, del cual el Gita forma una parte mínima, la tradición y folklore están entretnejidos con simbolismo al narrar la historia de Bharata, el reino antiguo y sus descendientes. Se introducen los caracteres principales del drama de las siguientes formas extrañas:

En la antigua India en Hastinapur, vivía un rey de la dinastía solar con el nombre de Santanu. La primera de sus dos esposas se llamaba Ganga. Cuando ella lo deja por circunstancias extrañas, él se casa con Satyavati.

Caminando a lo largo del río Ganges, el rey Santanu conoce a Ganga y le pide que sea su esposa. No sabía el rey que ella era una manifestación del río en su forma humana. Ganga lo acepta con la condición de que el rey le prometa no interferir en nada que ella hiciera después de la boda. Declara ella que si el Rey cuestiona sus acciones, ella lo dejaría inmediatamente.

Cuando nace su primer hijo, Ganga lleva al bebé y lo arroja al río. El rey, aunque contrariado por su acción, y debido a la promesa que le hizo, no trata de prevenir este acto.

Nacen seis hijos más, y la reina los presenta como ofrenda al Ganges. Cuando el octavo hijo nace, el Rey le implora que no haga lo que hizo con los otros siete bebés. Cumpliendo su palabra Ganga deja a su esposo y a su octavo hijo. Huye y se arroja al río y se pierde en sus aguas.

El rey Santanu colma de afecto y atención al hijo que le queda Devavrata, dándole una educación y entrenamiento digno de un príncipe heredero.

Un día el rey va a cazar al bosque. Descansando bajo la sombra de un árbol a orillas del río, ve los pétalos de un loto flotando en el agua. Siguiendo el trayecto de donde provienen los pétalos ve una doncella bella, Satyavati, quien, como ofrenda, los estaba poniendo en el río. Manteniéndose oculto el rey la sigue hasta su casa, donde ella vive con su padre, Dasa Raja, conocido como el padre-pescador porque su actividad principal es la pesca. Santanu habla con Dasa Raja, pidiéndole la mano de Satyavati.

Dasa Raja acepta, sin embargo insiste como condición, que su hija sea la esposa principal y que su primer hijo sea el heredero al trono.

El rey Santanu rehusa los términos del matrimonio y regresa a su palacio. A medida que transcurre el tiempo todos se dan cuenta de su tristeza. El príncipe Devavrata decide dar solución a la situación. Sin decirle nada a nadie va donde Dasa Raja y le pide su consentimiento en el matrimonio de Satyavati y su padre. Para asegurarle el futuro de su hija y el de sus hijos futuros, el príncipe Devavrata le promete abdicar al trono y que nunca se casaría o tendría hijos. Gracias a estas promesas el príncipe Devavrata fue conocido como Bhishma (el formidable.)

El rey Santanu y Satyavati se casaron. Nacieron dos hijos: Chitrangada, quien murió a muy tierna edad, y Vichitravirya, un niño extraño y débil. Después de la muerte de Santanu, Vichitravirya asciende al trono, pero debido a su debilidad, el que regía en realidad era Bhishma.

Bhishma decidió que cuando Vichitravirya se hiciera adulto debería tener una reina. Con este plan en mente, va a la corte del rey Kashi donde había una reunión de las familias de la corte con el fin de que sus hijas eligieran esposos entre los príncipes invitados. El rey Kashi tenía tres hijas casaderas. Siguiendo la tradición y cultura de esos tiempos, de capturar a las doncellas casaderas, Bishma espero hasta que las tres hijas se apartaran del grupo, las puso en su carruaje y partió hacia Hastinapur.

Sus nombres eran Amba, Ambika y Ambalika. Amba rezaba y pedía ser rescatada porque en su corazón ya se había prometido a otro. Bishma la dejó irse y continuó su viaje con las otras dos hermanas.

El rey Vichitravirya debido a su constitución débil, murió justo después de casarse con Ambika y Ambalika. Entonces se presentó a las dos viudas al sabio Veda Vyasa, y cada una tuvo un hijo sus hijos. El hijo de Ambika, Dhritarashtra, nació ciego. El hijo de Ambalika,

Pandu tenía una complexión clara. Bhishma continuó rigiendo el reino. Cuando los muchachos crecieron, Pandu ascendió al trono porque Dhritarashtra, el hijo mayor y medio hermano, debería ser rey pero no pudo debido a su ceguera.

Pandu tenía dos esposas, Kunti y Madri. Antes de su boda Kunti, experimentando con el poder de un mantra que había aprendido de un sabio, invocó, inadvertidamente, la bendición del sol, dando como resultado, el nacimiento de un hijo varón. Siendo considerado ilegítimo, fue adoptado por un carpintero y después fue conocido como Karna, un héroe del grupo Kaurava. Después de su casamiento Kunti invocó a los dioses (las fuerzas divinas) que controlaban dharma (las acciones correctas) prana (las fuerzas vitales) e Indra (el dios del fuego, el poder de transformación.) Así nacieron Yudshisthira, Bhima y Arjuna. Kunti enseñó mantra a Madri, quien lo usó una vez. La invocación de Madri a los dos dioses, produjo dos hijos gemelos, Nakul y Sahadeva. Se reconocieron a sus cinco hijos como Pandavas, considerados ser primogénitos de Pandu.

Cuando los cinco hermanos crecieron, participaron en una competencia organizada por el rey Drupada, con el propósito de escoger un esposo para su hija, Draupadi. Los participantes tenían que levantar un arco pesado que estaba colgado sobre una rueda móvil con un hoyo al centro. Además tenían que apuntar al centro, mirando en el reflejo de una piscina debajo. Arjuna fue el triunfador. Al volver a su casa con Draupadi, los hermanos le pidieron a Kunti, su madre, que saliera de la casa. Ella les respondió: "Cualquier cosa que han traído compártanla". Draupadi entonces se hizo la esposa de los cinco hermanos Panda.

Dhritarashtra, el medio hermano ciego del rey Pandu, engendró cien hijos y una hija, prima de los cinco hermanos Pandava. Cuando el rey Pandu murió, Duryodhana, el primer hijo de Dhritarashtra, buscó el trono que creía le correspondía, aunque su ciego padre se lo había negado.

Cuando Yudhisthira, el mayor de los Padavas, subió al trono, Duryodhana conspiró para derrocarlo. Aconsejado por un conspirador de usar dados cargados, instó a Yudshisthira a un juego de dados. Se acordó que quien perdiera, se iría a un exilio por doce años, y después a un lugar recluso por un año. Yudhisthira perdió y con sus cuatro hermanos y su esposa Draupadi, partieron por el tiempo acordado. Duryodhana asumió el poder al reino.

Después de trece años, los hermanos regresaron a Hastinapur a reclamar sus derechos, que les fueron rechazados. Se declaró la guerra civil. Todas las familias del reino de la región en India adoptaron partidos y reunieron sus armadas. Krishna, el rey y primo de los Pandavas, pidió a las facciones opuestas a escogerlo a él o a su armada. No participaría en la batalla, pero pondría su armada a disposición de quienquiera la quisiera, mientras permanecía en el lado opuesto.

¿Qué podemos pensar sobre esta historia tan sorprendente? Sabemos que un rey se casa con la personificación del río Ganges, quien por sus propias razones, arroja a sus siete hijos al río y se sumerge en éste, cuando no se le permite arrojar al octavo hijo. Sabemos de matrimonios 'polígamos', hijos concebidos por el poder del mantra, actos manipuladores, intriga, decepción, y finalmente una decisión de emprender la batalla. ¿Qué podemos aprender de esto? La clave para entender este drama se basa en los nombres de los caracteres y su significado y lo que sus acciones y experiencias revelan. Para hacerlo, debemos examinar la genealogía mítica y la conducta única de los participantes, de acuerdo a los conceptos del sistema filosófico, conocido como Samkhya, así como la numeración y clasificación de las categorías de emanación y manifestación de la Conciencia.

Santanu, (Conciencia Pura) tiene relaciones con Ganga (la inteligencia de Om.) Se producen los ocho aspectos de Conciencia, siete se mantienen subjetivos; el octavo es objetivo.

Los siete aspectos ocultos que regulan los procesos cósmicos subjetivos son: dos aspectos, cósmicos e individualizados, al nivel causal o las fuerzas cósmicas de creación; dos aspectos, cósmicos e individualizados, al nivel astral o las fuerzas sutiles de vida; dos aspectos, cósmicos e individualizados, al nivel de la creación física densa; y un aspecto todo-penetrante. En algunas tradiciones religiosas éstas se refieren como dioses, y representan la variedad de los aspectos, influencias y poderes de la Conciencia.

En los textos Védicos, los dos aspectos al nivel causal se refieren a Vishnu, que preservan o mantienen. Los dos aspectos al nivel astral se refieren a Brahma, que expanden y la causa de manifestación. Los dos aspectos al nivel físico se refieren a Shiva, que generan cambio y transformación; también Maheshvara, el “gran Señor” o soberano. El séptimo aspecto oculto, es el Espíritu de Dios en el cosmos sin ser confinado o limitado por éste (el cosmos.)

El octavo aspecto, que no permanece oculto, es la individualidad cósmica: Bhishma, el aspecto-testigo de la Conciencia que participa en la actividad externa pero que no es un factor determinante en si. Debido a que no está casado (es independiente de la creación) no produce nada. Este, junto con el Espíritu de Dios, son como las dos caras de la Conciencia: el anterior mira al exterior, al reino de la naturaleza objetiva, mientras que el último se mantiene subjetivo. La palabra en Sánscrito para el Espíritu todo-penetrante, el aspecto de la Conciencia de Dios es *Kutastha Chaitanya*, “aquel en la cima”. Es referido por algunos devotos como Conciencia Krishna. También algunos devotos lo personalizan queriendo así, establecer una relación más profunda.

La relación con el aspecto inconsciente de la naturaleza primordial (Satyavati, aquel que personifica *sat*, la verdad del ser), el

Espíritu de Dios (el aspecto animador de la Conciencia) causa el campo primordial de la naturaleza (Om y sus aspectos de espacio, tiempo y fuerzas cósmicas) que experimentan cambios y producen sus manifestaciones exteriores. La primera en manifestarse (el primer hijo de Satyavati) es el aspecto del campo primordial de la naturaleza experimentando mutación de expresión de fina a densa, que no dura mucho (Chitrangada.) El segundo hijo de Satyavati, Vichitravirya (el sentido ilusorio de existencia independiente, la conciencia del ego) que aunque peculiar (diferente) y débil, es necesaria para que los procesos de creación tomen lugar. Debido a que es ilusoria y restrictiva, últimamente carece de poderes. Oculta el conocimiento pero no posee el conocimiento.

Las dos esposas de la conciencia del ego (Vichitravirya) son la duda (Ambika) y el poder de la discriminación (Ambalika.) La otra hermana, Amba, decide no casarse porque se ha prometido a otro (está envuelta con las sensaciones a través de los chakras inferiores.) En la historia, Vichitravirya muere después de casarse con sus esposas. Entonces se arregla que tengan hijos engendrados por el sabio Veda Vyasa (la sabiduría-conocimiento.) Del conocimiento y duda (Ambika) nace (Dhritarashtra.) Del conocimiento y discriminación (Ambalika) nace la inteligencia pura (Pandu.)

Dhritarashtra y sus esposas tienen cien hijos y una hija. Los sentimientos ciegos o influencias ilusorias de la mente producen un gran número de tendencias egoístas. La primera de éstas, Duryodhana (la pasión y los deseos inferiores que son difíciles de sobrepasar y son la causa de varios problemas.) Aunque ambos Dhritarashtra y Pandu pertenecían al clan de Kuru, solo Dhritarashtra fue reconocido como el jefe, porque con la ayuda de Bhishma, reinó en la comarca.

Pandu (la inteligencia pura) con sus dos esposas: Kunti (el poder del kundalini de atracción, la compasión desapasionada y el discernimiento que anula el error) y Madri (el intelecto influido por el

sentimiento) quien se retira al bosque; estaba, por lo tanto, lejos de la comarca (la mente.) Los Yoguis enseñan que la parte frontal del cuerpo es el reino de los impulsos y tendencias mentales y físicas. La parte posterior, el conducto de la columna, regula las inclinaciones espirituales. A los hijos de Dhritarashtra se los llama Kauravas (representantes de las tendencias y hábitos arraigados en la mente, el egoísmo destructivo que causan problemas) se los considera enemigos de la aspiración del alma de ser iluminada. La inteligencia pura, como Pandu en la historia, se mantiene inalterable; la mente, como Dhritarashtra, regula los asuntos materiales.

Gracias al poder del mantra, las dos esposas de Pandu producen cinco hijos, referidos como los Padavas (los productos de la inteligencia pura.) Kunti (el poder de atracción de kundalini, la compasión y el discernimiento que elimina el error) producen tres hijos: Yudhishthira, Bhima y Arjuna-simbólico de las esencias (*tattvas*) de los elementos sutiles de los tres chakras superiores a lo largo de la columna.

Yudhishthira (lo correcto, dharma, firme y continuo) es la esencia del elemento de éter del chakra de la garganta en la región cervical de la columna.

Bhima (impávido, pranayama, el control de las fuerzas vitales, fuerza continua y formidable) es la esencia del elemento de aire en el chakra del corazón en la región dorsal de la columna.

Arjuna (la pureza de mente y corazón, la aspiración hacia la excelencia, el auto-control determinado) es la esencia del elemento en el chakra lumbar, el lugar medio entre los chakras inferiores y superiores.

La segunda esposa de Pandu, Madri (el intelecto espiritual influido por el sentimiento) da a luz un par de mellizos que simbolizan el elemento influyente en los dos chakras inferiores.

Nakula (la quietud de la mente, el poder de adherirse) es la esencia del elemento del agua en el chakra en la región sacral en la columna.

Sahadeva (el poder de la resistencia) es la esencia del elemento de la tierra en la base de la columna.

Draupadi, la esposa de los cinco hermanos Pandava, representa kundalini shakti: las acciones fluyentes, armoniosas y energéticas del poder creativo del alma expresándose en el cuerpo. Los cinco hijos de Draupadi son las frecuencias del sonido y la luz percibidos en los chakras cuando se animan gracias a las energías del kundalini.

El hermano mayor de Pandava, Yudhisthira (honestidad) el estado de conciencia del quinto chakra, juega con su primo mayor, Duryodhana (el egotismo, el deseo básico, la envidia, el orgullo) pierde y queda eliminado. Cuando la honestidad juega con la deshonestidad, cuando la conciencia del alma inter-actúa con las tendencias mentales condicionadas y el sentido de la atracción, pueden ocurrir errores en juicio, que nublan la conciencia. Para reclamar el estado anterior, uno debe aislarse por un tiempo para ‘cimentarse’ en las virtudes y practicas espirituales, así volver a tener el valor de enfrentar aquello que restringe la libertad del alma de expresarse y llenar su destino. Así se demuestra el simbolismo de los Pandavas de ser exilados, a un lugar quieto y privado, para después volver a enfrentar la batalla.

Cuando Krishna (la conciencia iluminada) ofrece sus servicios a una de las facciones opuestas y su armada a la otra, los Kauravas (las tendencias mentales auto-sirvientes, egoístas) escogen la armada. Los Pandavas escogen a Krishna, quien acuerda encabezar el carruaje de Arjuna. El resultado de la competencia entonces ya se había sido decidido, porque donde está Krishna (la conciencia iluminada) la victoria es cierta. En la historia del Bhagavad Gita, el carruaje de Arjuna es el cuerpo con sus cinco sentidos (los caballos) controlados (gobernados) por la conciencia iluminada.

Se requiere muy cuidadosa atención cuando se traduce y hace comentarios sobre el Bhagavad Gita. Algunos hombres de estudio creen que, a través de los años, cambios y adiciones pueden haber alterado el texto. El Mahabharata, que incluye los dieciocho capítulos del Gita, se había memorizado y comunicado a través de cuentistas por siglos. Para elaborar se hacían narraciones dramáticas y adornadas, que eran fáciles de recordar y popularizar entre la gente de todos niveles. Incluso sin un conocimiento de su significado interno, la audiencia, (y más tarde los lectores) podían beneficiarse por cualquier nivel de la historia que comprendían.

Al nivel exotérico, existe mucho valor que se debe aprender en referencia a la existencia humana, el bienestar de la sociedad y la importancia y utilidad de la aspiración espiritual mantenida. El mensaje esotérico tiene valor para aquellos que son lo suficientemente perceptivos y preparados para entenderlo. Debido a que los conceptos presentados ya eran bien conocidos cuando se originaron, su información tradicional o como conocimiento recordado, se afirma y en lugar de una revelación nueva. Es, sin embargo, aceptada como una escritura auténtica yoga.

La historia comienza con una gran guerra que está a punto de estallar entre las facciones rivales. Los incidentes descritos y los diálogos proporcionados para los caracteres simbólicos presentan el drama de la transformación psicológica y el crecimiento espiritual. Las palabras atribuidas a Arjuna, Krishna y algunos otros personajes a los que se les da voz para expresarse, fueron escritos con el propósito de describir verdades infinitas.

Dhritarashtra representa la mente no iluminada, el padre de los aspectos materiales de la naturaleza y el rey del reino de los sentidos. El conocimiento de los procesos transformadores no se puede comprender por una mente controlada por conocimiento parcial y sin discernimiento. En la historia, Dhritarashtra, ciego y viviendo en un lugar distante de donde se encuentran las armadas, confía en su

consejero Sanjaya para que le informe de lo que acontece. Sanjaya, dotado de poderes clarividentes, con visión interna, representa la facultad de cada persona con percepción intuitiva parcial que, cuando es activada durante ocasiones de introspección, proporciona conocimientos y penetraciones. La historia comienza con la pregunta de Dhritarashtra:

Reunidos en dharmakshetra-kurukshetra, deseando
luchar, ¿qué hacen mis hijos y los hijos de Pandu, Sanjaya?

Dharma lo correcto, virtuoso y moral: aquello que mantiene o alienta inclinación de la evolución hacia la transformación, crecimiento y expresión. Los impulsos de la Conciencia que alientan la vida son dharmicos. Kshetra es el campo (lugar) donde ocurren las acciones. Se usa la palabra kuru para referirse a las características y tendencias de una mente confusa (engañada.) El primer verso es el escenario para el drama que toma lugar en el campo donde lo correcto enfrenta lo incorrecto. ¿Donde está ese campo? Siendo que la historia describe la restauración de la conciencia a su entereza, el lugar donde lo correcto debe eliminar lo incorrecto es la conciencia individualizada del devoto.

Las preguntas y comentarios de Arjuna atestiguan la aspiración del alma a despertar hacia el Auto-conocimiento y realización en Dios y como actualizarlo. En la historia se presenta a Arjuna como un guerrero que debe cumplir con su deber de una manera responsable. Representa al alma en la etapa crítica del crecimiento espiritual, todavía algo ligada a la conciencia física y mental (las características del tercer chakra) pero comenzando a despertar a un entendimiento superior. La progresión del desarrollo empieza desde la confusión hacia el cuarto chakra del devoto neutralizando el ego; el quinto chakra es la comprensión de las realidades superiores; el sexto chakra la revelación; hacia el desarrollo

final: el conocimiento innato que culmina en la iluminación de la conciencia.