

Andrés Ibáñez

# Construir un alma

Manual de meditación  
para el siglo XXI



Galaxia Gutenberg





Publicado por:  
Galaxia Gutenberg, S.L.  
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª  
08037-Barcelona  
info@galaxiagutenberg.com  
[www.galaxiagutenberg.com](http://www.galaxiagutenberg.com)

Edición en formato digital: enero 2018

© Andrés Ibáñez, 2018  
Esta edición c/o SalmaiaLit, Agencia Literaria  
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2018  
Imagen de portada: © Andrés Ibáñez

Conversión a formato digital: Maria Garcia  
ISBN: 978-84-17355-10-4

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede realizarse con la autorización de sus titulares, aparte las excepciones previstas por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

*Dedico este libro a Dharma Mittra,  
mi querido maestro y mi inspiración constante.*

# Índice

## PRIMERA PARTE

### Necesidad de la meditación

- Necesidad de la meditación
  - La meditación es universal
  - La mente
  - Nuestra vida no es real
  - Qué hace la mente y para qué sirve
  - Yoga citi vritti nirodah*
  - Más allá de la mente
  - Variedad de la meditación
- Niveles de conciencia
  - ¿Qué es el nivel de conciencia?
  - La tarea de la transformación
  - Siete niveles de conciencia
  - El nivel 0
  - El nivel 1
  - El nivel 2
  - El nivel 3
  - El nivel 4
  - El nivel 5
  - El nivel 6
  - El nivel 7
  - Sobre el ego y los deseos

## SEGUNDA PARTE

### Meditaciones

#### Antes de comenzar

1. Antes de comenzar: el estado de salud
2. Antes de comenzar: la postura
3. Antes de comenzar: la respiración

4. Antes de comenzar: el lugar, la hora y el grupo

5. Antes de comenzar: el maestro

Las dos partes de la meditación

Primera parte: hacer «como si»

Segunda parte: aparición de la Otra Fuerza

Meditaciones

Meditación 1. Meditar en el tercer ojo

Técnicas para estimular el tercer ojo

Meditación 2. Meditar en lo alto de la cabeza

Meditación 3. Meditar en lo alto de la cabeza. Práctica completa

La noche oscura del alma. El pico del águila

Meditación 4. Meditación de inmovilidad (sin semilla)

Meditación 5. Meditación sin semilla

¿Qué se recibe, qué se aprende, qué se «ve» en la meditación?

Esquema y duración de una meditación

Meditación 6. Meditación con una vela. (*Antar Trataka*)

Meditación 7. Meditación en la llama de una vela

Meditación 8. Meditación con un yantra

Meditación 9. Meditación en un punto.

Meditación 10. Meditación en el corazón.

Meditación 11. Meditación en el corazón. La hornacina

Meditación 12. Meditación en el corazón. El nuevo yo.

Meditación 13. Meditación en el corazón.

Meditación 14. Meditación con *So Ham Ham Sa*

Algunos comentarios de Dharma Mittra sobre la meditación

Meditación 15. Meditación *So Ham Ham Sa* (larga)

Meditación 16. Meditación de la pirámide

Necesidad de la limpieza energética

Meditación 17. Meditación de limpieza

Meditación 18. Meditación de silencio interior

Sobre la negatividad de la mente

Meditaciones en los chakras

Meditación 19. Meditación en los chakras

Importancia de los colores

Meditación 20. Meditación con colores

Meditación 21. Meditación del huevo de luz

Meditación 22. Meditación en el octavo chakra

Meditación 23. Meditación completa en el octavo chakra, 1

Meditación 24. Meditación en el octavo chakra, 2

## TERCERA PARTE

### Viajes

Construir un alma

El despertar de la conciencia sutil

El plano astral

*Yoga nidra*

El viaje y el sueño

Algunos viajes clásicos

Estructura básica de un viaje

Sankalpa

Visualización

Viajes

Viaje 1. Viaje al Sol

Viaje 2. El Monasterio Perdido

Viaje 3. Los cuerpos sutiles

Viaje 4. La escalera del Sol

Viaje 5. La pagoda

Viaje 6. Océano interior

Viaje 7. La Universidad de las Almas, 1

Viaje 8. La Universidad de las Almas, 2

Viaje 9. Un viaje alternativo. El vuelo del alma

Meditación final. Meditación misteriosa.

Preguntas sobre la meditación

PRIMERA PARTE

# NECESIDAD DE LA MEDITACIÓN

## Necesidad de la meditación

La meditación es un instrumento de transformación del ser humano. Trae paz, trae salud y trae silencio, pero por encima de todo abre nuevas regiones a nuestra percepción e impulsa la conciencia a nuevas alturas. Es la mejor herramienta que conocemos para la evolución de la conciencia. *Evolución*, esa es la palabra. Descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, de nuestra realidad total.

La urgencia de comenzar a practicar la meditación es la urgencia de un cambio necesario en la Tierra. Debemos aprender a amar, a vivir en paz y a respetar la naturaleza –o sucumbiremos todos. Por encima de todo, debemos aprender a dejar de matarnos. Ni la filosofía, ni la educación, ni ciertamente la religión pueden hacernos cambiar. La política y la ética han tenido su papel. El arte nos ha ayudado –pero nos hemos olvidado de lo que es realmente, de modo que ha terminado por perder su poder. Hemos llegado hasta aquí y nos hemos detenido. La meditación ha de ser el siguiente paso.

Es cierto que la meditación no es nada nuevo. Si acaso, es algo muy antiguo. Proviene de las antiguas prácticas chamánicas, de las primitivas «técnicas del éxtasis». Su origen está en La India, en los cultos shivaístas anteriores a las invasiones arias y a los textos de los Vedas, en los que Shiva aparece como Señor de los Animales, el maestro interior que controla las fuerzas (animales) que nos mueven, y es también el conocimiento que se esconde y se revela en las esotéricas enseñanzas de los *Upanishads*. Es la ciencia del yoga, la principal contribución de La India a la cultura de la humanidad, que luego influiría en el vedanta, en el budismo, en el orfismo, en el tantrismo, en el zen.

¿Qué es lo que hace al yoga diferente? Que al contrario que las religiones, no odia ni teme el cuerpo, sino que lo considera sagrado, un mapa de la conciencia, una realidad de la energía. Ya que la meditación no tiene que ver con las ideas de ninguna creencia, secular o religiosa, sino con la energía. El yoga considera al ser humano una totalidad y no cree en la separación entre mente y materia. Todas sus técnicas, que abarcan el cuerpo, la emoción, el intelecto y el espíritu, son formas de preparación para *dhyana*, el estado de meditación. Cuando lo alcanza, el ser humano encuentra el silencio. Y en el silencio, se encuentra a sí mismo.

#### LA MEDITACIÓN ES UNIVERSAL

La meditación no pertenece a La India ni a Oriente, del mismo modo que las matemáticas no pertenecen a los persas ni la ciencia a Occidente. Este descubrimiento maravilloso no es una tradición local ni un fenómeno cultural. Es una ciencia empírica, y puede ser practicada por cualquier persona con independencia de sus creencias o su tradición cultural.

Hemos dicho que la meditación es «antigua». Pero la respiración, el ojo o la corriente nerviosa, son aún más antiguos. El descubrimiento de América cambió el mundo, pero América siempre había estado allí. Miguel Servet descubrió la circulación pulmonar, pero la circulación pulmonar no era nada nuevo ni es tampoco algo propio de la anatomía de los españoles. Las neuronas fueron descritas por primera vez por Santiago Ramón y Cajal, pero todos los seres humanos tienen neuronas.

El próximo paso de la sociedad, la evolución que todos intuimos necesaria para entrar en otro estado de conciencia, sólo podrá lograrse uniendo los regalos que nos trae cada cultura. La ciencia y el arte occidental, la danza y el ritmo africanos, el arte de los números de los árabes y persas, la ley romana, la filosofía y la democracia griegas, la magia renacentista, la ilustración francesa, la libertad americana, cada uno entregado a su tiempo como por un edecán que luego se retira respetuosamente y contempla cómo su regalo se universaliza y se transforma. Ahora le toca el turno a la meditación. ¿Por qué ahora? Quizá porque hemos llegado al momento en que puede ser comprendida

como lo que realmente es. Ahora, cuando la religión, la política y la ciencia se han revelado incapaces de transformar la conciencia, o de transformarla más allá de lo que ya lo han hecho.

La religión no detendrá nuestra crueldad. La educación no nos libraré de la avaricia. La ciencia no sabrá dejar de explotar la naturaleza. Ninguna ley, ninguna ética, parece poseer la fuerza necesaria para hacer que dejemos de saquearnos, esclavizarnos y matarnos unos a otros. Y es que nada puede hacerse en el terreno de la mente, en el terreno de las «ideas» y del «pensamiento». Es necesario ir más allá de la mente. Es necesario meditar.

#### LA MENTE

Nada hay tan difícil de explicar como la mente. No sólo por su complejidad intrínseca, sino por la cantidad de ideas preconcebidas que tenemos sobre ella. Además, tenemos muchas palabras para referirnos a la mente (yo, inteligencia, conciencia, ego, consciencia, pensamiento, intelecto, alma, espíritu, psique, cerebro, identidad, ello, id, consciente, inconsciente, razón, racionalidad, etc.) pero no sabemos muy bien qué significa ninguna de ellas.

Resulta curioso que en una cultura como la nuestra, basada en el pensamiento y en la noción de individuo y de «yo», nadie se haya parado nunca a preguntarse qué es el pensamiento y qué es el yo.

¿Qué es *pensar*? En occidente siempre suponemos que es algo que *yo hago*, precisamente lo que define mi existencia consciente, el acto de libertad y de individuación. La famosa frase de Descartes dice «yo pienso, luego yo existo»: yo sé que existo *porque pienso*. Sin embargo, si nos paramos a observar cómo son las cosas realmente, veremos que en realidad «yo» no soy en absoluto el que piensa mis pensamientos. Pensar no es un acto voluntario: los pensamientos surgen en mí de forma ajena a mi control. Yo no puedo en modo alguno dirigir ni crear mis pensamientos, iniciarlos ni terminarlos, moverlos en un sentido o en otro, pararlos o ampliarlos, dirigirlos en esta o aquella dirección. Hay *algo* en mí que piensa, una especie de centro generador de pensamientos, de imágenes, de recuerdos, de asociaciones, de estados de ánimo, de preocupaciones, de advertencias, de juicios, de puntos de vista, de

reacciones, de voces. Sí, es algo así como una voz interior que habla y habla sin cesar «diciéndome» cosas o bien «diciendo» cosas como si fuera yo quien las dice. Pero todas esas cosas no surgen de mí, sino que brotan solas, incontrolables. «Yo» no soy el que piensa: es mi mente la que piensa. Yo soy el mero receptor de esos pensamientos, el escenario vacío donde tienen lugar las representaciones de la mente.

Los pensamientos brotan en mi mente y yo, simplemente, *me identifico con ellos*. Esta identificación es uno de los hechos centrales de nuestra existencia. Es como si me pusiera a escuchar un aparato de radio del que brotan anuncios publicitarios, canciones, retransmisiones deportivas, noticias de actualidad, entrevistas a políticos, magazines de cotilleo, programas repetitivos, obsesivos, muchas veces carentes por completo de originalidad y de interés, y yo me identificara con cada una de las cosas que oigo y pensara que soy «yo» quien las piensa, yo quien las dice. Imaginemos por un momento la existencia de ese aparato de radio, e imaginemos también que yo olvidara que el aparato existe y que es posible cambiar de canal, bajar el volumen o incluso apagarlo. Imaginemos que de tanto escuchar el aparato de radio yo olvidara que es algo externo a mí y empezara a pensar que todo lo que sale de sus altavoces viene de mí mismo, y que todas sus voces, sus opiniones, sus personajes, son «yo». Tal es la situación en la que vivimos.

La mente es una máquina. Yo no soy el que piensa, es mi mente la que piensa.

Pero ¿qué es entonces eso que llamo «yo»? En realidad, el «yo» no tiene una verdadera existencia. Es un producto de la mente y de mi identificación, y está compuesto de voces, recuerdos, reacciones, sensaciones y estados de ánimo, así como de conceptos, principios, compromisos y «opiniones» recibidos a lo largo de la vida y enquistados de manera que se entrelazan unos con otros en una especie de pelusa o telaraña bajo la cual, en realidad, no hay nada. Todo en mi «yo» es condicionado, todo viene de otro sitio. Lo que llamamos nuestro yo, nuestra personalidad, nuestra «manera de ver el mundo», surge de la identificación constante con cosas externas. Apenas tenemos interior. La más pequeña alabanza nos hace sentirnos en el cielo, la más pequeña crítica nos hunde en la depresión. Los que afirman que el yo es una

construcción social tienen, en cierto modo, razón, aunque no en el sentido que ellos suponen. El «hombre interior» de San Pablo tiene muy poco de interior: es, en realidad, el hombre de la ética, de la relación, de la sociedad. Todo nuestro interior está hecho de exterior, de cosas que vienen de fuera de nosotros, sobre todo de pensamientos creados por nuestra mente a partir de las influencias externas. Somos todo «opiniones» sobre las cosas, tomas de postura, preocupaciones, obsesiones, miedos, manías, hábitos, ideas recurrentes, quejas, esperanzas y angustias.

#### NUESTRA VIDA NO ES REAL

Nos identificamos con todo: con nuestro nombre, con nuestra raza, con nuestra ropa, con las opiniones de los demás, con la música que oímos, con el restaurante donde comemos... Nos identificamos hasta con el tiempo que hace, de modo que el sol o la lluvia de una excursión por el campo los consideramos hazañas o fracasos personales. La preocupación por lo que piensan los demás, el intento de ser aceptados, la envidia de lo que otros tienen y la sensación de no ser apreciados en lo que merecemos, consumen la mayor parte de nuestra vida psíquica.

*No vivimos una vida real, ni estamos presentes en nuestra vida.* Esta es la gran frase que resume la enseñanza de Gurdjieff. Vivimos la vida de nuestra mente, una máquina, y por tanto tenemos vidas de máquinas. Somos movidos por fuerzas que no controlamos, todo nos influye, todo nos agita. Vivimos como pecios flotantes en el oleaje de un mar que nos eleva y nos hunde, el mar de las modificaciones mentales. A veces estamos más o menos felices, al siguiente minuto estamos inquietos o furiosos, impacientes o ansiosos. Sentimos que la vida pasa a nuestro lado y que no podemos asirla. Nos sentimos lejos de la vida, apartados de esa maravilla que todos los otros tienen, que todos los otros disfrutan. «La vida está en otra parte», escribió el joven Rimbaud. Todos tenemos esa sensación.

*No estamos presentes en nuestra vida,* y vivimos consumidos por la ansiedad y la tristeza, la desilusión y el tedio. ¿Recuerdan aquello que decía Franz Kafka? «La historia del hombre todavía no ha comenzado.» Nuestra

verdadera vida todavía no ha comenzado.

#### QUÉ HACE LA MENTE Y PARA QUÉ SIRVE

La mente no es la totalidad de nuestra conciencia ni de nuestra psique. Cuando la mente queda en silencio no nos convertimos «en un vegetal», como suponen algunos. Muy al contrario, *cuando la mente queda en silencio, yo aparezco*. Yo no soy mi mente. Lo que yo soy realmente comienza cuando la mente termina.

La mente es una especie de procesador cuya función consiste en recibir los datos de los sentidos externos e internos y crear un modelo inteligible de la realidad. La mente filtra y selecciona la información recibida y la clasifica. De otro modo, viviríamos en un esplendor abrumador y caótico de voces y de imágenes y nos volveríamos locos. La mente es un filtro que categoriza la percepción y la hace comprensible por medio del lenguaje articulado. ¿Qué es el lenguaje más que un sistema de clasificación? La mente se parece a una especie de inmenso armario lleno de cajones, cada uno de los cuales tiene un rótulo. Su trabajo consiste en poner cada cosa dentro del cajón adecuado. En las raras ocasiones en que aparece algo nuevo, se siente desorientada. ¡Pobre vieja mente, llena de arrugas y temblores! Finalmente, crea un nuevo cajón, lo rotula, y todo vuelve a ser como antes.

La mente crea un yo, o una sensación de yo, a partir de los recuerdos, las sensaciones y los estados físicos y emocionales que experimenta el sujeto. Éste es uno de sus trabajos: la creación de este «yo» fantasma que ocupa la mayor parte de nuestra vida.

A la mente le encanta hablar, discutir, ver los pros y los contras. Es muy lógica, le encanta el principio de identidad y el de exclusión, así como el principio de causalidad. Para la mente todas las cosas tienen dos posibilidades, sólo dos. Es capaz de los vuelos más complejos de la filosofía, pero en el fondo no logra ir más allá de la dualidad: blanco o negro. En todo ve contradicciones. Es así, precisamente, como funciona el lenguaje verbal, cuya sintaxis no es más que una forma espuria de la lógica. A la mente le encanta discutir y reducir cualquier situación a contradicciones.

Otra característica de la mente es su negatividad. La mente favorece siempre las emociones negativas tales como el miedo, la sospecha, la duda, la preocupación, la envidia, la insatisfacción, la autocompasión, la sensación de no recibir el reconocimiento merecido, etc. Nuestro «yo», el yo mental, está construido a base de identificaciones, pensamientos y emociones negativas.

¿A qué se debe esto? La mente, al clasificar la percepción, nos ayuda a comprenderla, pero también nos aparta de ella. Si cada vez que viéramos un árbol o una hoja viéramos algo sustancialmente diferente (y el hecho es que todos los árboles y todas las hojas son diferentes unas de otras), jamás podríamos formar en nosotros la idea de un árbol, ni alcanzar a llamar al árbol con una palabra y nos sentiríamos, como en el cuento de Chesterton «Una historia absurda», perdidos en un océano de impresiones disjuntas y enloquecedoras. La mente nos ayuda a clasificar todos los árboles que vemos dentro del mismo cajón, precisamente el que tiene el rótulo «árbol». Pero el efecto a largo plazo es que dejamos de ver las cosas y dejamos de percibir la sensación fresca y nueva, la sorpresa y la felicidad que nos causaban al principio. Paseamos por un parque maravilloso y ya no vemos nada ni sentimos nada. Todas las impresiones están ya clasificadas, de modo que no penetran en nosotros. La mente se siente feliz así, porque puede disponer de todo el espacio de nuestra psique para pensar, pensar, pensar. Por esa razón estamos en el mundo sin verlo, y vivimos la vida sin sentirla. Este proceso de insensibilización se va acentuando con los años.

Con el paso del tiempo, nuestra mente se va solidificando. Ya no se crean nuevos cajones. No se añaden nuevos rótulos. Nos da la impresión de que el tiempo pasa cada vez más deprisa, de que la vida no tiene ya nada nuevo que ofrecernos. Nos sentimos cansados, aburridos, desilusionados. Aquella gran aventura que imaginamos cuando éramos más jóvenes jamás ha llegado a producirse, y nos damos cuenta de que nunca se producirá. Nos volvemos rígidos y rutinarios. Nos hacemos viejos.

Es la mente la que hace todo esto. Era un procesador de los datos de la percepción, pero ha terminado por convertirse en un sistema de bloqueo de la percepción. No nos deja sentir nada nuevo. Está siempre en activo, siempre hablando, siempre pensando, siempre quejándose.

Vemos que esto es así para muchas personas: viven, más o menos, hasta los veinticinco años, y a partir de entonces es como si nada nuevo pudiera penetrar en ellos. La mente ha construido su mapa, su muro infranqueable, y aunque todo cambie a su alrededor, el mapa no cambiará. El resultado es rigidez, sensación de desilusión y desconexión con las sensaciones.

El ser humano no sólo se alimenta de aire, de agua y de comida. Ha de alimentarse también de impresiones. Cuando las impresiones no penetran en él, comienza a envejecer, a encogerse, a ponerse rígido y a morir.

Cuando hacemos cosas nuevas, cuando viajamos a países lejanos y exóticos, cuando sufrimos una experiencia de peligro o de terror, cuando contemplamos algo de excepcional belleza, cuando sufrimos una pérdida dolorosa, en esos momentos en que los datos de la percepción sobrepasan las capacidades de la mente, bien por su intensidad, por su fuerza emocional o por su novedad, entonces la mente se ve obligada a quedar en silencio y nosotros, de pronto, *sentimos* de nuevo, *vivimos* de nuevo, *vemos* de nuevo. ¡Sí, de pronto somos capaces de ver lo que tenemos delante de los ojos! Nos sentimos vivos, recordamos cómo era la verdadera vida, esa sensación de aventura, de misterio, de milagro. Un velo cae de nuestros ojos. La existencia nos llena y nos embriaga. O nos llenamos de lágrimas, y sentimos esa tristeza que nos recuerda la realidad, la nostalgia de la verdadera vida.

La mente nos acostumbra, nos duerme, nos aburre, nos envejece y nos mata. Nos llena de miedo y de negatividad, nos hace perder los amigos y discutir con las personas que más queremos, nos hace desistir de todos los empeños, desilusionarnos de todo. Su estado natural es la duda y la depresión. Es una máquina loca que sólo desea invadirnos igual que un parásito que se hace sitio en el organismo que le ha dado acogida. Desea devorarnos por completo. Habla y habla y habla sin parar, nos llena de preocupaciones y terrores. Los que no son capaces de controlar su mente, viven en el infierno.

Todas las cosas que pensamos y que creemos, nuestras ideas, nuestros principios, nuestros valores, aun los más nobles y sagrados, son creaciones de nuestra mente. Nuestra «personalidad», nuestros puntos de vista, nuestras preferencias (nuestro color favorito, nuestro número favorito), nuestras manías (¡odio la tela de cuadros! ¡odio a los franceses!), todo creaciones de nuestra

mente. Nuestras ideas políticas y estéticas, nuestra filosofía, nuestras creencias religiosas, todo lo que sabemos de la vida, del mundo, de Dios, del mal, del sexo, creaciones de nuestra mente. La mente acaba por apoderarse de todo, incluso de todo aquello que estaba vivo en un principio. Todo lo fresco, lo auténtico, lo único y sorprendente, acaba devorado por la mente. Pocas cosas escapan a su hambre incansable: el amor, los hijos... pero el amor se llena de resentimientos, los hijos nos producen una preocupación constante. Torturamos a nuestros amantes con nuestros celos, con nuestros miedos, con nuestro deseo de control; transmitimos a nuestros hijos nuestros complejos, nuestras manías, nuestras expectativas... La mente es capaz de destruir hasta las cosas más reales y hermosas.

Las religiones: mente. Las ideologías: mente. Las costumbres: mente. Las tradiciones: mente. La filosofía: mente, mente, mente. Los principios, la ética, la moral, las leyes, las opiniones, las ideas, los criterios: todo mente.

¿Cómo detener la mente, cómo pararla, cómo mantenerla bajo control para que no nos destruya? ¿Qué escapa a su hambre? Pocas cosas, y frágiles, e incluso estas cosas corren siempre el peligro de verse devoradas por la repetición y la rutina. Todo lo nuevo, todo lo que supone un cambio, el riesgo, la aventura, los viajes, las nuevas aventuras vitales. El amor, la amistad, tener hijos. Todo lo que nos alegra y nos hace felices. La sensación de lo sublime y de lo sagrado, todo aquello que sentimos más grande que nosotros, pero también el trabajo con el cuerpo, el ejercicio físico, la danza, el canto, el sexo, el contacto con la naturaleza. El contacto con la belleza, el arte, la poesía, el placer, la risa...

Sin embargo, sólo hay una práctica específicamente diseñada para detener la mente: la meditación.

#### *YOGA CITI VRITTI NIRODAH*

Al principio de los *Yoga Sutras* de Patanjali, leemos: «*Yoga citi vritti nirodah*». «El yoga es la detención de las modificaciones mentales.» El fin del yoga es calmar o detener la mente.

## MÁS ALLÁ DE LA MENTE

¿Qué sucede cuando la mente se detiene? ¿Nos quedamos inconscientes? ¿Nos convertimos en un vegetal?

Intentemos explicar las cosas de forma muy sencilla, aunque sea provisional.

Nuestra mente inferior o mecánica (*manas*) crea un «ego» o yo inferior (*ahamkara*), con el que nos identificamos absolutamente. Este ego no tiene verdadera existencia, y es en realidad una sucesión de pequeños yoes que no se conocen entre sí.

A través de la práctica, podemos alcanzar un momento en que nuestra mente se detiene. Entonces nuestro ego se rompe en mil pedazos: podemos sentirlo así, como si mi conciencia o mi identidad se deshicieran en un millón de fragmentos y nos quedáramos sumidos en la oscuridad.

Con la práctica, lograremos ir más allá de la disolución de la mente (no es una disolución permanente, desde luego) y alcanzaremos el Yo superior (*buddhi*). Este Yo superior es una presencia que siento como mi verdadera persona, ésa de la que tenía vagos recuerdos. Es una conciencia inmensa, diáfana y «vacía». Carece de pensamientos mecánicos, y tiene acceso a enormes archivos de información transpersonales.

Más allá del Yo superior está el Océano de la Conciencia, un inmenso mar de luz en que uno pierde completamente la forma humana y siente que se deshace para transformarse en pura beatitud.

Más allá del Océano de la Conciencia está el Yo real. El que alcanza el Yo real, alcanza la realización. Es decir, que despierta –en el mundo real. Entonces comprende la realidad, y comprende también la ilusión y la sombra que es la vida humana y que ha sido su propia vida hasta ese instante. Comprende también que este Yo real es aquello que todos los seres anhelan y buscan sin saberlo en todo lo que hacen a lo largo de toda su vida, aquello que todos sospechan desde la más temprana infancia que puede ser cierto, aquello con lo que todos sueñan sin saberlo. Y que este Yo real es uno, el mismo para todos los seres.

¿Qué sucede cuando la mente se calla? Que tú apareces.

¿Qué sucede cuando se alcanza el vacío? Que se entra en la plenitud.  
¿Qué es el silencio? El principio de la vida real.

#### VARIEDAD DE LA MEDITACIÓN

Existen muchas formas de meditación. En el vedanta se medita simplemente quedándose inmóvil y en silencio durante horas. Los budistas meditan contando respiraciones. En el budismo zen se medita mirando con los ojos abiertos lo que uno tiene enfrente (o bien una pared blanca). La meditación trascendental consiste en repetir un mantra durante veinte minutos, dos veces al día. Parte de la *sadhana* (trabajo interior personal) de un yogui consiste en la repetición de su mantra usando su *mala* (rosario de cuentas de rudraksha o de cristal). Dharma Mittra, mi maestro, decía que es posible realizar la meditación durante la clase de *hatha yoga* poniendo la atención en los chakras. Hay técnicas que utilizan la llama de una vela, un mandala, un yantra, el canto de mantras. El *kirtan* es una poderosa técnica de meditación que consiste en cantar mantras durante horas. Ésta es una de las formas más gozosas de limpiar y calmar la mente, y es el gran éxito de la escuela *Siddha*, que practica el yoga devocional. Cantar un mantra en grupo durante media hora ya produce un estado de bienestar, calma y optimismo. Imaginemos los beneficios de cantar durante dos o tres horas o días y días enteros.

Hay muchas formas de meditar, y cada uno debe encontrar la que resulta más adecuada a su carácter. El *kriya yoga* utiliza kriyas. El *nada yoga* utiliza los sonidos internos. Hay personas que no pueden meditar de ningún modo, y que ni siquiera logran estar diez minutos sentados y quietos. Éstos deben practicar otras formas de meditación física: el *hatha yoga*, el *chi qong*, las artes marciales, las danzas sagradas, los movimientos de Gurdjieff... el trabajo chamánico, los *vision quest*, los *sweat lodges*... O bien el servicio desinteresado a los demás. Poner la atención en las actividades cotidianas y realizarlas de forma consciente (hacer la cama, preparar comida) puede ser también una forma de meditación. Las técnicas del Cuarto Camino de «recordarse a sí mismo» en todo momento, las de observación de Rudolf Steiner, las técnicas de «acecho» del Camino del Guerrero de Castaneda (los

cambios en las costumbres, los «no hacer», etc.) son formas de utilizar todos los eventos de la vida como meditación. Si llamamos a todas estas técnicas tan distintas «meditación» es porque todas tienen el mismo objetivo: detener el diálogo interno e ir más allá de la mente.

# Niveles de conciencia

## ¿QUÉ ES EL NIVEL DE CONCIENCIA?

Todas las cosas que existen en el mundo humano tienen su origen en la imaginación. Todo brota de ella, las grandes obras de arte, los bellos sistemas filosóficos, pero también los planes de conquista y dominación. La imaginación tiene hijos muy diferentes: un poema, una lámpara, una nueva hélice, una nueva tortura. Unos usan la imaginación para crear jardines, otros para inventar sistemas de humillación más eficaces. Cabe preguntarse a qué se debe esta diferencia.

Seguramente no es otra que el nivel de conciencia de cada uno. Como en aquella fábula de Edwin Abbot, *Planilandia*, que trata de un mundo plano de dos dimensiones. Los habitantes de Planilandia no pueden entender lo que es una esfera (que ellos, en su mundo plano, ven como un simple círculo), y del mismo modo, un nivel de conciencia número 2 no podrá entender nunca lo que entiende el número 3. El salvajismo del mundo primitivo, la crueldad de las religiones literalistas, la avaricia de occidente, responden a niveles de conciencia distintos, a distintas formas de la imaginación. No cabe duda de que el islam es un avance con respecto a la visión tribal y racista de las culturas primitivas (que creen, por ejemplo, que los de otra etnia son animales). No cabe duda de que nuestra sociedad laica es un avance con respecto a la teocrática, donde la ciencia está sometida a la creencia. No cabe duda de que nuestra sociedad, donde se roba, es mejor que el tercer mundo, donde se mata. Somos esclavos de hipotecas, no de cadenas y de postes de flagelación. Es indudable que la sociedad occidental es la más avanzada, la más progresista, la más equitativa, la más compasiva que ha existido jamás,

pero también en nuestra sociedad existen la explotación, la crueldad, la corrupción, la avaricia. En occidente no hay guerras, pero se fabrican las armas de las guerras.

En nuestro mundo coexisten personas y sociedades de niveles de conciencia muy diferentes. Unos trabajan en una ONG ofreciendo servicios médicos gratuitos y otros se dedican a cortar cabezas. Unos trabajan en un acelerador de partículas y otros desvían fondos municipales a su cuenta de Suiza. Esto siempre sucede así. No es posible una evolución conjunta. Tiene que haber una vanguardia, constituida por los más evolucionados, que tire hacia arriba. Al hacer tal cosa, ayudan a evolucionar a todos los demás.

Todo lo que pensamos, lo que deseamos, lo que somos capaces de imaginar y construir, surge de nuestro nivel de conciencia. Hay siete niveles de conciencia, y cada nivel define una humanidad distinta. No existen «personas» en el mundo: existen personas número 1, número 2 o número 3. Del mismo modo, cuando hablamos de amor, memoria, voluntad, amistad, odio, pensamiento, etc., debemos considerar que nada de esto existe por sí solo. Una persona número 2, por ejemplo, tendrá una voluntad número 2, un arte número 2, una política número 2, una religión número 2, una ciencia número 2... En realidad, las mismas palabras sirven para definir cosas muy distintas y siempre relativas. ¿Qué es, por ejemplo, el raciocinio? En realidad, todos los seres humanos razonan: el criminal razona que tiene que sobrevivir como sea, aun a costa de los otros; el fanático religioso razona que, puesto que Dios es más sabio, es lógico obedecer sus mandatos. Todos, hasta los más paranoicos, razonan a su manera, pero la razón número 1 no es igual que la número 2, o la 3 ó la 4...

Existen siete niveles de conciencia, pero sólo nacemos y vivimos en los tres primeros. La conciencia humana no se ha desarrollado más allá del número 3, y no podrá desarrollarse si no hacemos algo para impulsar ese salto evolutivo. La naturaleza y la cultura nos han traído hasta el 3, y ahí nos han dejado. Por esa razón, la parte más evolucionada de la humanidad se encuentra en el proceso de pasar del 3 al 4. Esto es, suponemos, lo que estamos haciendo los que leemos este libro: pasar del 3 al 4.

## LA TAREA DE LA TRANSFORMACIÓN

Hay personas 1, 2, 3 ó 4 (es decir, en el proceso de convertirse en 4) en todas las culturas, en todas las razas, en todos los países, en todas las clases sociales. La clasificación de los niveles de conciencia no es una clasificación de los seres humanos, sino una forma de explicar un hecho evolutivo. Podemos hablar de sociedades más evolucionadas que otras, pero en todas las sociedades hay individuos 1, 2 y 3. Hay premios Nobel número 1 y hay también un oscuro zapatero de una aldea africana que es número 4 y al que todo el mundo se acerca por su serenidad, su humanidad y su sabiduría. Nadie es, por otra parte, absolutamente 1, 2 ó 3, aunque este tipo de conciencia pueda ser el preponderante. Todos recibimos el influjo, de un modo u otro, del nivel 4, e incluso del 5, 6 y 7, porque *todos tenemos todo* en nuestro interior. De otro modo, nuestra existencia no sería posible, porque el nivel 7 es el origen de la conciencia, el sol de donde surge toda la luz que nos ilumina, «la estrella en el hombre» y también nuestro ser verdadero. No hay, por otra parte, niveles de conciencia «malos» o «buenos»: todos han de estar equilibrados en nosotros. Necesitamos la conciencia básica de supervivencia tanto como la conciencia del amor universal, el centro emocional como el centro intelectual, pero el exceso o defecto de cualquiera de las partes puede constituir un problema muy grave.

Es importante recordar la gran maravilla que somos, el hecho asombroso de que *el ser humano puede transformarse*. Sea cual sea el pozo en el que nos sentimos hundidos, tenemos la capacidad de la evolución. Venimos a este mundo, precisamente, para transformarnos, porque **este mundo es una escuela de transformación de la conciencia**. El poeta John Keats, que tanto lloró en esta vida, decía que el mundo no es un «valle de lágrimas», sino «el valle de la creación del alma». Estas palabras, tomadas de una carta muy extensa que envió a sus hermanos, han sido citadas muchas veces. Keats dice que los seres humanos tenemos dos partes: cuerpo e inteligencia, pero que carecemos de alma, y que venimos a este mundo precisamente para construirnos una. Este mundo no es sino *una escuela de soul making*, una escuela para la creación de almas.

## SIETE NIVELES DE CONCIENCIA

El número siete no ha sido elegido al azar. Es, si acaso, la naturaleza la que lo ha elegido para nosotros. Ante nuestros ojos, la luz se descompone en siete colores. A nuestros oídos, el sonido se descompone en siete notas. El número siete nos resulta comprensible y se nos aparece revestido de significado.

Podemos poner en relación los siete niveles de conciencia con los siete colores del espectro, con las notas musicales, con los chakras o centros de energía de la tradición india, y con muchas otras cosas. En la tradición tántrica de los chakras, cada centro de conciencia es como una rueda (eso es lo que significa la palabra «chakra») o como una flor de loto que tiene una raíz y un cierto número de «pétalos» o canales sutiles y se relaciona con ciertos órganos del cuerpo.

Antes de examinar el siguiente cuadro, nos gustaría advertir al lector de que no debe buscar en él equivalencias exhaustivas, y que no tiene sentido afirmar, por ejemplo, que el do «es» rojo o que el mi es la nota del estómago. En lo demás, como en todo lo que concierne a este libro, el lector deberá experimentar por sí mismo.

Niveles de Conciencia	Colores	Notas	Órganos y glándulas	Chakras (centros de energía)	Características
Nivel 1 El guerrero	Rojo	Do	Coxis, glándulas suprarrenales	Primero ( <i>Muladhara</i> ), perineo/coxis	Instinto de supervivencia, energía física YO (ego)
Nivel 2 El artista	Naranja	Re	Órganos sexuales	Segundo ( <i>Swadisthana</i> ) coxis	Amor, sexualidad, empatía, arte, emoción YO y TÚ
Nivel 3 El intelectual	Amarillo	Mi	Estómago, páncreas	Tercero ( <i>Manipura</i> ) ombiligo/plexo solar	Voluntad, sociedad, construcción, intelecto YO, TÚ y ÉL
Nivel 4 El místico	Verde	Fa	Corazón, timo	Cuarto ( <i>Anahata</i> ) centro del	Amor universal, naturaleza,

				pecho/lado derecho del corazón	compasión NOSOTROS
Nivel 5 El mago	Azul turquesa	Sol	Garganta, tiroides	Quinto ( <i>Vishuddi</i> ) garganta	Intelecto superior, comprensión de la forma VOSOTROS
Nivel 6 El vidente	Añil	La	Cabeza, cerebro, pituitaria	Sexto ( <i>Ajna</i> ) «Tercer ojo»/interior de la cabeza	Intuición, visión, comprensión de la energía ELLOS
Nivel 7 El realizado	Violeta	Si	Parte alta de la cabeza, glándula pineal	Séptimo ( <i>Sahasrara</i> ) lo alto de la cabeza	Unión, experiencia trascendente, YO SUPERIOR

Los colores, como vemos, tienen un cierto significado que no podemos dejar de advertir. El rojo es el color de la carne y de la sangre. Rojo, naranja y amarillo son el color del fuego, con sus diferentes significados: pasión, valor, entrega, devoción. El amarillo es el color del sol, lo intelectual, la ciencia, el día, la sociedad, la claridad, el centro.

El verde es el color de la naturaleza, de los árboles, de la tranquilidad. El turquesa, el añil y el violeta son los colores del cielo, de lo elevado, de la noche, de lo místico.

Sólo contemplando esta serie de colores podemos ya comenzar a intuir la presencia de un cierto orden universal que abarca todas las cosas y se manifiesta en todos los procesos. El violeta, el color más elevado se obtiene a partir de la mezcla del azul y del rojo, de modo que hemos de suponer que por encima del violeta, más allá de nosotros, hay otro color rojo que inicia otra serie, otra octava.

También las notas musicales nos traen ciertos mensajes. Debemos observar que entre el do y el re y el re y el mi hay distancias de tonos enteros, mientras que entre el mi y el fa hay sólo medio tono, como si se hubiera producido un desfallecimiento de la energía, una especie de bajada de tensión. Éste es, precisamente, el pasaje del 3 al 4 del que hablábamos más arriba, el paso del nivel social e intelectual de la conciencia al nivel del corazón. El si, la última nota, quedaría también a una distancia de medio tono con respecto a

la siguiente nota, que habría de ser de nuevo do, del mismo modo que en la serie de colores debería ser de nuevo el rojo el que seguiría al violeta.

Ésta es la ley de las octavas tal como la explican Gurdjieff y Ouspensky, que afirman que todos los procesos que se producen, sean del tipo que sean, van con facilidad del 1 al 3, donde se produce un debilitamiento de la energía, y se detienen. Pasar del 1 al 2 y del 2 al 3 es relativamente fácil, pero pasar del 3 al 4 es muy difícil. Lo mismo sucede al pasar del 7 al 8, es decir, del 7 al 1 de la siguiente octava.

En el sistema de los chakras, el 7 está ya más allá de nosotros, y representa la conexión con las fuerzas superiores. Por encima del chakra 7 está el 8, que flota por encima de la cabeza como una rosa blanca, o quizá como una estrella.

#### EL NIVEL 0

Cuando la humanidad estaba en sus inicios, el hombre vivía inmerso en la naturaleza. La primitiva sociedad humana se organizaba en pequeños grupos nómadas que iban siguiendo las sendas de la caza. El hombre vivía en el cero, la ausencia de dimensiones, y no distinguía entre sí mismo y el mundo. Todo para él era un continuo, el Sol, los ríos, las rocas, los animales, sus sentidos, su cuerpo. Carecía por completo de la capacidad de simbolización y también de la noción de interior y exterior, así como de la de objeto y sujeto. Su *cuerpamente* estaba dentro del tejido vegetal que unía la Tierra con las estrellas. El Sol y la Luna eran órganos de su cuerpo; los animales, una proyección de sí mismo. Esta sensación de unidad de todo es la noción más antigua y más básica del ser humano. Todavía existe en nosotros, allá en el fondo del océano de la psique. La encontramos en el lenguaje de la poesía, donde todo se relaciona con todo, donde «todo está en todo», donde mi amor es un árbol y una muchacha es una rosa o es el Sol. Pero no sólo la encontramos en el arte: también en la sensación de «unidad de todo» que a veces nos invade como un éxtasis al contemplar la naturaleza. La sensación de que un cierto árbol soy yo, o de que una roca me espera y me conoce y sabe de mí. Y es que así es como se produce la evolución de la conciencia: no

pasamos de un nivel a otro, sino que añadimos un nuevo nivel al existente, de modo que todos los niveles de conciencia están siempre presentes en nosotros, el de los primitivos, el de los arcaicos, el de los hombres medievales. La mente racional y moderna cree haber establecido un corte con la visión mágica que tuvimos una vez, pero este no es el caso: todos los niveles de la conciencia, incluidos los puramente animales, los que corresponden al reptil o al pez que fuimos una vez, están vivos en nosotros.

El nivel número 0, decimos, corresponde a la humanidad primitiva, en la que no habían aparecido ni la simbolización ni la capacidad mitológica ni tampoco la individuación. Era éste el período en que «los hombres dormían sin soñar», de acuerdo con un antiguo autor chino. Los sueños eran, en esta época, indistinguibles de la realidad, y aunque los seres humanos no tenían individualidad y no sabían decir «yo», tenían todas sus capacidades psíquicas despiertas. Eran videntes: veían con toda claridad el aura humana rodeando los cuerpos con su aureola multicolor. Veían la energía de las plantas y de los animales. Eran telépatas: se comunicaban unos a otros sin necesidad de palabras.

¿Se corresponderá a esta época de la conciencia la nostalgia del «reino que estaba para mí», el mito de la Edad de Oro, la tristeza por el Edén perdido? ¿Sería esta la época del matriarcado que describe Marija Gimbutas?

En su obra enciclopédica *Origen y presente*, Jean Gebser llama a esta etapa de la conciencia «la etapa arcaica». De acuerdo con Gebser, hay cuatro etapas en el desarrollo de la conciencia: la «arcaica», la «mágica», la «mítica» y la «mental». Después de la mental vendría la «conciencia integral», hacia la cual nos dirigimos en un proceso lento y difícil que, según él (el libro apareció en los años cincuenta) se anuncia ya por todas partes.

#### EL NIVEL 1

El nivel 1 es el básico, el del ego y su instinto primario de supervivencia. Tiene que ver con lo instintivo del ser humano, con el esfuerzo físico, con la alimentación, la búsqueda de refugio y la sexualidad en su forma más primaria.

La conciencia del nivel 1 es «plana» y entiende las cosas literalmente. El número 1 posee individualidad y está claramente separado de la naturaleza: la fusión mística del hombre arcaico, la continuidad maravillosa de cuerpo y mundo, de sueño y vigilia, han dado paso a una separación dura y en ocasiones violenta. El hombre número 1 siente que, al estar separado del mundo, debe protegerse de éste.

El número 1 se preocupa por sí mismo y por los que son como él o bien «de» él: su familia, su tribu, su clan. A los que no son de su clan, los ve como enemigos a los que no dudaría en eliminar usando la violencia si fuera necesario. Entiende la vida en términos de lucha y de supervivencia. Comprende las relaciones en términos de recompensa o castigo, y no duda en castigar con fiereza a los que no le obedecen. El número 1 es capaz de grandes hazañas físicas, se alimenta de carne y ve a las personas en términos de amo o criado, superior o inferior, dado que sólo puede haber uno, un jefe, un líder, a ser posible yo, yo, siempre yo, y si no es yo, alguien que es superior a mí y ante quien me inclino en señal de respeto y aquiescencia. El número 1 considera que el hombre es el que manda y la mujer la que obedece, y entiende que las cosas tienen que ser lo que son, exactamente eso y nada más. Como las mujeres son madres, eso es lo que deben ser y nada más. El número 1 es incapaz de ver matices y de entender que una cosa puede ser muchas o que una proposición se puede entender de varias maneras. Para él todo posee una unicidad rotunda: lo malo es malo, los pecados se castigan, la ley no se discute.

El número 1 apenas posee el nivel de simbolización. Odia el dinero, por ejemplo, que le aleja de las piedras preciosas, el oro y la plata que salen de la tierra y se pueden tocar y pesar. Odia las interpretaciones: la filosofía le parece innecesaria, dado que las palabras para él tienen un significado obvio, literal y directo. La religión del número 1 será fanática, apegada literalmente al texto de su fe, que aplicará con la máxima dureza y sin atender a consideraciones. Su política se basará en el miedo y el castigo, en la obediencia y la sumisión. El número 1 considera que la obediencia es la mayor virtud, y admira la fuerza por encima de todo. No diferencia entre lo mundano y lo espiritual, ya que para él todo son hechos sólidos y precisos, y

no podrá comprender que exista una separación, por ejemplo, entre lo político y lo religioso. En el mundo del uno, todo es una cosa, una y la misma.

El número 1 también tiene virtudes, como es lógico. El buen número 1 es una persona de honor, odia la mentira por encima de todo, así como el engaño y la astucia, y es fiel y leal. El sacrificio no le asusta, ni el trabajo duro: es constante, esforzado y justo, dentro de su idea de la justicia. Es generoso, especialmente con las cosas materiales, ya que es una persona intensamente material que expresa sus emociones, sus principios y sus valores por medio de lo material, especialmente a través de fiestas, deliciosas y abundantes comidas y decoraciones que recuerdan su pasado de cazador (pieles, cabezas, cornamentas de animales). Al buen número 1 le gusta la risa, el humor, la familia (una extensión de su propia persona, la imagen del clan o la tribu, que es su medio social natural) y disfruta también respetando las tradiciones y honrándolas con entusiasmo. Todo lo sólido, lo formado, lo claro, lo clásico, lo heredado, lo definido, lo establecido por las normas, le gusta y le hace sentirse seguro en el mundo. Adora las celebraciones, los rituales, las ceremonias, ya sean familiares u oficiales, y no le incomoda la repetición ni la rutina. Desearía que nada cambiara nunca en el mundo, que cada cosa y cada persona tuvieran su lugar definido y claro: la esposa, el hijo mayor, la hija, el padre, la canción de bienvenida, las palabras que se dicen en el saludo, el ritual de recibir visitas, la forma de los zapatos, el color y corte de las ropas. Todo ha de ser como debe ser, como siempre fue. El número 1 no está interesado en la originalidad ni en los cambios, e ignora que exista la historia. Para él el tiempo es un mero espejismo, un tornasol que pasa sobre las cosas sin afectarlas en su esencia. Como para él todo es uno, la evolución es innecesaria. Para él el mundo está ya definido y el puesto de cada uno dentro de él ya están claros y no pueden ni deben cambiarse. Absurdo pensar en lo «moderno» o lo «progresivo» para el 1: lo considerará una traición, o al menos algo frívolo e innecesario.

También son virtudes del número 1 la entereza ante la adversidad, la capacidad de tomar decisiones en momentos de crisis, el impulso de supervivencia, la capacidad de hacer esfuerzos heroicos y casi sobrehumanos. Cuando nos sentimos en una situación de extremo peligro o de terror intenso,

aparece en nosotros en su plenitud la conciencia número 1, capaz de agarrar el brazo de alguien que cae, meterse en una casa en llamas para salvar a un niño o arrojarlo desde una gran altura con tal de salvar la vida.

En cuanto a lo negativo, nada puede ser peor que un mal número 1. La crueldad y el salvajismo del 1 no tienen paralelo. Es implacable en la venganza, en el castigo, en el sometimiento. Cree que infligir dolor es bueno y necesario. Así como defiende a los suyos y estaría dispuesto a dar la vida por su familia o por su clan, odia a los que percibe como extraños, y puede sentir la necesidad de defenderse de ellos o incluso de eliminarlos a todos sin misericordia, dado que la mera existencia de otros que no son como uno mismo ya supone una amenaza. Le gustan las lecciones ejemplares, la venganza (normalmente por cuestiones de honor), la pureza, la destrucción total del enemigo, los incendios, los potros de tormento. Carece de cualquier idea de hermandad universal y desde luego no considera que todos los seres humanos sean en modo alguno hermanos ni que todos merezcan ser tratados del mismo modo.

La mujer número 1 se adapta a este orden de cosas apoyando siempre a su hombre. Aunque es una mujer muy maternal y una abnegada esposa, aunque se sabe restringida a un orbe femenino que tiene sus propias leyes y sus propios límites, es también dura y fuerte. Es la esposa, la que organiza el hogar, la señora del castillo con su aro lleno de llaves, la que hace magia con sus manos en la cocina y en el telar, la que saca adelante a los niños, la que va a por agua, corta leña y trabaja como una bestia de carga. A la sombra del hombre, sumisa y siempre en segundo plano, es, en realidad, el cemento y la crema de la sociedad patriarcal en la que vive. Es la madre amorosa, la mujer que no tiene miedo al parto, que sonrío en medio de las dificultades, que es capaz de trabajar hasta el agotamiento y luego poner unas adenias cortadas en un vaso y hace que su casa brille. Es la que ayuda, la que no tiene miedo a la sangre, la curandera, la enfermera, la partera, la que ayuda al hombre en la guerra, la que defiende con orgullo las mismas leyes que la mantienen al margen del poder y de las decisiones. Con sus ropas modestas, con sus modales de sierva, es en realidad la más fuerte, la más resistente, el centro de la casa, la diosa de la familia, el eje de su mundo. Lo sabe, y en secreto se ríe de la vanidad de los

hombres.

Seguramente todos conocemos personas o sociedades (las sociedades no son más que personas muy grandes, y las personas, sociedades en miniatura) que tienden al número 1. Conocemos religiones número 1, personas número 1, líderes número 1, países número 1. Podemos imaginar cómo es el arte número 1, que se limita a respetar las tradiciones, la religión número 1, hecha de castigos, leyes y rituales complicados, el amor número 1, posesivo y obsesionado con la fidelidad y los celos, la racionalidad número 1, basada en una lógica implacable que no se cuestiona y que se basa en verdades consideradas inmutables...

## EL NIVEL 2

Está determinado por la dualidad. En este nivel se presenta la diferenciación en todo su esplendor: la simbólica (el fenómeno y su significado), la del bien y el mal, la de lo masculino y lo femenino. Es un nivel dominado por las emociones y las pasiones, intensamente creativo, abiertamente sexual. Si la sexualidad del número 1 se basaba en la procreación, con el número 2 comienza el erotismo, el amor romántico, la poesía de las rosas y el vino. El número 2 es un ser emocional, y todo lo vive de acuerdo con un sistema binario que separa la realidad en lo maravilloso y lo horrendo, el paraíso y el infierno.

El amor del número 2 es apasionado, admirable en su entrega. La amistad del número 2 es de la que pone lágrimas en los ojos. No hay mayor alegría ni felicidad que la del número 2. Los amigos para siempre, los enamorados que intercambian sus sangres, los encuentros hechos en el cielo, los predestinados, todos son número 2. Pero, ¡ay de aquellos que no pertenecen a esa élite de favoritos! El número 2 es tan devoto de sus amigos como implacable con los que no le gustan. El número 2 es una persona de favoritos –y odiados. Tiene favoritos y odiados en todo: colores favoritos, comidas favoritas, canciones favoritas, playas favoritas. Hay colores favoritos y luego hay colores horribles: el verde claro es favorito, el malva es horrible. Todo es maravilloso u horrible para el número 2. En su mundo nada puede estar

tranquilo, nada es neutro o indiferente: todo ha de juzgarlo de acuerdo con su apasionada naturaleza, hecha de afinidades y rechazos. Por supuesto, todo lo suyo es maravilloso y es lo mejor, y lo que no es suyo, es horrible, insoportable, ridículo. Sus amigos son las personas más admirables y deliciosas del mundo, pero los que no son sus amigos, incluso los amigos de sus amigos, son todos una pandilla de idiotas sin remedio. El número 2 es muy celoso y se siente fácilmente traicionado: necesita constantemente muestras de adhesión y de cariño, y si no se las dan, se sentirá herido y abandonado.

El número 2 es un amante romántico, delicado, misterioso, fascinante y es el mejor de los amigos, el más generoso, el más entregado, pero como todo en su mundo ha de ser emocional y todo ha de pertenecer a la clase de los favoritos o de los odiados, de lo mío o de lo no mío, sus relaciones sociales y su forma de entender el trabajo o la vida en común resultan de lo más pintorescas. El número 2 no está interesado en absoluto en la objetividad: es intensamente, apasionadamente subjetivo, y lo es hasta tal punto que es incapaz de darse cuenta de su falta de objetividad. El número 2 sólo entiende relaciones personales basadas en la emoción, de modo que tiene que hacerse amigo de sus compañeros de trabajo —o bien enfrentarse a ellos a muerte y considerarlos enemigos. Es esa persona (todos conocemos unas cuantas) que «se hace amigo» de todo el mundo, incluso de las personas a las que conoce de manera casual y no volverá a ver nunca jamás en su vida. El número 2 se hace amigo del portero, del cartero, del camarero del bar, del taxista (¡una amistad que dura quince minutos!), y cuando visita una oficina o un ministerio procura aprender enseguida el nombre de los empleados con los que trata y también conocer los detalles de su vida (si están casados, si viven sus padres, dónde pasan los fines de semana, si les gusta el fútbol, cuál es su patria chica, etc.). No sólo querrá hacerse amigo de todos sus compañeros de trabajo, sino también trabajar sólo con sus amigos. El número 2 es el clásico nepotista, que mete a toda su familia en la empresa donde trabaja (su sobrina de recepcionista, su tío de mensajero, su mujer de cajera, su primo de suministrador de material, su hijo de subdirector, la novia de su hijo de secretaria). Es el que funciona con enchufe y con recomendados, el que hace favores y el que debe favores y el que pide favores y al que se le deben

favores. Es el mafioso, el que no confía en las leyes ni en el estado ni en la autoridad ni en las normas cívicas y organiza los negocios por su cuenta, el que se niega a pagar impuestos, el que engaña siempre que puede y está convencido, por lo tanto, de que todo el mundo engaña todavía más que él (lo cual justifica que él mismo engañe, por supuesto).

Imaginemos una sociedad organizada por el número 2. Todo se basa en las afinidades, en la amistad, en los grupos de poder, en las élites, en los guetos de elegidos y en los guetos de excluidos. No hay normas objetivas y universales: eso resulta demasiado frío e inhumano para el número 2, porque el número 2 es humano, rabiosamente humano. Una sociedad organizada por el número 2 es caprichosa e injusta, y está basada en el favor y en la caridad, en las excepciones y en los regalos extravagantes. Es cierto que nada de esto es justo y que hay muchos que resultan perjudicados, pero para el número 2 la vida es así, una sucesión de luces y sombras, y todo depende necesariamente de la suerte o bien del destino, o del carácter, cosas que son, a la postre, lo mismo. El número 2 cree que uno se hace la vida con su carácter y también cree a pies juntillas en la suerte. Le encantan las historias de casualidades asombrosas y de violentos giros de la fortuna: el cuento del tonto que se casa con la hija del rey, el cuento de la mendiga que era en realidad una princesa perdida.

¡El romanticismo del número 2! ¡Su imaginación! El número 2 es el artista por antonomasia, y es en el mundo del arte, de la belleza y de la imaginación donde alcanza sus alturas más sublimes. Si en el mundo social y en el terreno de lo objetivo, de la ley y del trabajo el número 2 es un verdadero desastre, en el terreno del arte se encuentra a sus anchas. La novela, la pintura, la poesía lírica, el teatro, la danza, la música, todo surge del hombre número 2. Pero elaboraremos esto un poco más.

Al hablar del número 2 estamos hablando del centro de la sexualidad humana y, más específicamente, de la energía sexual. Esta energía es lo que el análisis llama *libido*, un término que en Freud tiene un sentido restrictivo, «energía sexual», pero que en Jung alcanza una formulación mucho más amplia como «energía psíquica». La libido no es algo relacionado exclusivamente con los órganos sexuales o con las funciones de apareamiento y reproducción. Es,

en realidad, la plenitud de la energía de la psique y el origen de su capacidad creativa e imaginativa. Y es que la sexualidad número 2 es algo infinitamente más desarrollado y complejo que la sexualidad del número 1. Es en verdad un universo entero, un color que tiñe toda la realidad. Porque es la energía de la vida que late en nosotros, todo el grito orgánico de la naturaleza. Es, en definitiva, el centro de nuestra vida porque representa directamente *nuestra vida*, eso que Rilke llamó «el río de la sangre», lo que mueve nuestro cuerpo, hace latir nuestro corazón millones de veces hasta que se para, ilumina nuestros sentidos, rutila en nuestro sistema nervioso. La energía sexual *es la energía de que disponemos los seres humanos*, y una de las condiciones necesarias para nuestra evolución es que seamos capaces de utilizar esta energía correctamente. Es «la» energía, he dicho, e insisto en que no tenemos otra.

Nada puede igualar el esplendor de vida, de entusiasmo, de pasión, de la energía sexual. La energía sexual es la felicidad del cuerpo, el movimiento alegre de nuestros miembros, las oleadas de sensaciones de la piel. Es también todas las delicias y las torturas de la percepción y de los sentidos, de las sensaciones y del placer, del dolor y del deseo. El número 2 es el nivel del cuerpo no como animal que busca cubrir sus necesidades físicas, sino como esplendor humano y canon de la belleza. En este nivel el hombre crea dioses bajo la forma de brillantes jóvenes y bellísimas mujeres. En los Vedas se describe a la Aurora, una de las principales deidades de su panteón, como una muchacha con los senos desnudos. El asombro ante la belleza del cuerpo llega a los griegos y a los romanos y resplandece en la Venus de Botticelli hasta desvirtuarse (como todo se desvirtúa en nuestra época cínica) en pasarelas de moda y en las *top models* de la publicidad. La belleza radiante de los actores y actrices de cine es un eco, un latido viviente, de esa visión de la belleza humana como representación divina.

Energía sexual, cuerpo divinizado, cuerpo de la imaginación, exaltación de los sentidos, paradigma de la belleza visual, camino del arte. El cuerpo hecho arte en la danza y en el teatro, representado en su esplendor en la escultura y en la pintura, exaltado a través del refinamiento de sus sentidos en la poesía y la música.

Pero ¿qué hacer con todo este caudal de libido, de energía sexual que estalla en nosotros y nos arrastra? La energía sexual tiene un lado creativo tanto como otro salvaje. Las orgías pueden ser de placer o de muerte. La imaginación inventa las más bellas obras de arte pero también armas nuevas y torturas nuevas. La imaginación enferma crea sistemas represivos de minuciosa crueldad. Hemos hablado de la crueldad salvaje e inmisericorde del número 1: pero el número 1 carece de imaginación y de refinamiento y no es sádico. El sadismo, el masoquismo, son formas enfermas de relacionarse con el propio cuerpo, de hallar placer en la humillación y el castigo, y corresponden al número 2 de la conciencia en sus niveles más bajos e instintivos. La energía vital que hay en nosotros sólo puede tener, pues, una finalidad: elevarnos por encima de nuestra naturaleza salvaje. Ya que es ella, precisamente, la que puede lograrlo y *la única que puede lograrlo*. La forma correcta de utilizar la energía sexual es utilizarla para la sublimación: lograr, a través de su impulso incontenible, subir a los niveles superiores de la conciencia, no ya al nivel 3, que es un nivel intelectual y tiene poco que ver con lo sexual, sino al nivel 4, el ámbito del corazón, y de allí a los centros superiores.

Esto es precisamente lo que hace el arte, y también lo que hace el amor en nosotros. El amor romántico es un amor sexual, y no podría no serlo. Cuando nos enamoramos, amor y deseo son inseparables. No sólo amamos a «una persona», signifique eso lo que signifique, sino que amamos a la totalidad de esa persona, su alma y su cuerpo. Estar enamorado de una mujer o de un hombre quiere decir estar enamorado de la persona y de su cuerpo. Sin embargo, a través del amor, este amor físico se espiritualiza. Sentimos amor por nuestros padres, por nuestros hijos, por nuestros amigos, pero no nos pasaríamos horas mirándolos: no amamos sus ojos, su piel, sus labios. Lo extraordinario del amor romántico es que a través de él logramos trascender la carne y llevarla a lo invisible. No, no se trata de olvidarse de la carne o de renunciar a ella, tal y como hace el monje, sino de unir en nosotros «el espacio que hay entre dos contradicciones» y comprender que la belleza que vemos con nuestros ojos es la forma exterior de una belleza invisible.

Cuando examinamos la obra de los místicos, encontraremos siempre en

ellos una excepcional capacidad imaginativa, es decir, una libido hiperactiva. Tomemos el ejemplo de nuestro mayor místico, San Juan de la Cruz. Sus tres grandes poemas, el «Cántico espiritual», la «Noche oscura del alma» y «Llama de amor viva» son apasionados cantos de amor erótico, poesía de los sentidos y de la belleza, de la naturaleza y la pasión. El «Cántico», su obra maestra y la obra central de la poesía en español, describe el encuentro amoroso de una mujer que busca a su «esposo» a través de la naturaleza, realiza actos de brujería (intenta descubrir el rostro amado en una fuente o en un espejo), se transforma en un pájaro mientras él se transforma en un ciervo, y se encuentra con el amado en una cueva, en un huerto, en una bodega, donde se entrega a él. Come y se recrea y bebe y se embriaga y pierde todo pudor y camina desnuda sin importarle lo que pueda pensar nadie. Vuela, remontándose por las alturas y contempla en la naturaleza que se extiende en valles e islas a través del océano hasta la lejana América, el cuerpo de su amado. Toda la tierra extendida ante ella a la luz del amanecer es el cuerpo desnudo de su amado, que es el mundo y que es Dios. Todo esto es energía sexual transformada, y no conozco ejemplo más claro de cómo el nivel 2 es capaz, a través del lenguaje sublimado del arte, de llevar la sangre a su contraparte sutil; de transformar la tierra, como quería Rilke, en el colmenar de lo invisible; de ascender desde el plexo del sexo al plexo del corazón. Ésta es la gran serpiente de la imaginación realizando su tarea. Es la serpiente convirtiéndose en pájaro.

El nivel 2 es el centro de la energía femenina, que está relacionada con la sexualidad y con el cuerpo. Es la energía del amor, del vínculo, de la danza. Todavía no es el amor incondicional y elevado del número 4, que es el amor verdadero que no elige y que no tiene una contrapartida de rencor o de odio, pero es lo que nos llevará hasta el corazón. El nivel 3, por su parte, es el centro del poder masculino.

### EL NIVEL 3

Su número es el tres, lo cual supone una gran evolución. El 3 es un nivel relacionado con lo intelectual, con lo mental, con la organización y con el

control. La aparición del 3 conlleva la aparición de la tercera dimensión y de la perspectiva. Por eso Jean Gebser llamaba a este nivel «lo perspectivico». La perspectiva aparece en la pintura a fines de la Edad Media y eclosiona en el Renacimiento (aunque ya había existido en el arte romano), y trae consigo un desarrollo del punto de vista y de la subjetividad: el mundo tal y como lo ve el ojo. Punto de fuga, punto de vista: la novela; el universo explicado desde un centro: la tonalidad funcional. La perspectiva, la novela y la tonalidad funcional son tres de las grandes creaciones del nivel 3.

Si el centro del nivel 1 es el valor y el del nivel 2 es el amor, el centro del nivel 3 podría ser la justicia. Si el nivel uno se relaciona con las glándulas suprarrenales y el dos con los órganos sexuales, el número tres se relaciona con el páncreas, que regula el equilibrio de las emociones y el orden de las costumbres. Se relaciona también con el ombligo como centro del cuerpo, con el vientre (no el bajo vientre, sino el que se redondea en los hombres y mujeres de una cierta edad y un cierto estatus) así como con el plexo solar. Es un nivel solar, masculino. Cuando el hombre deja atrás su época de mayor potencia sexual y de mayor poder de seducción, se consagra al dinero, al poder y a la posición social. Cuando la mujer deja atrás su época de fertilidad y de intenso poder de seducción, se siente atraída por el lujo, por lo material, por el estatus. El hombre quiere poseer, organizar, tener una gran butaca cómoda, disfrutar de objetos y bebidas de calidad refinada. La comodidad, el poder, los signos externos de riqueza son importantes en este nivel. Tener una casa grande, cara, oscura, llena de obras de arte y espesos jarrones, se convierte en un imperativo para hombres y mujeres. Puros, bolsos de piel, un coche de gran potencia, ropa interior de lujo cuando el cuerpo ya no es tan encantador como a los veinte años.

El lujo, el poder, el dinero, la posición, son sólo señales superficiales de este nivel de conciencia, que tiene que ver con las cualidades intelectuales, con la organización de la sociedad y con la capacidad para ordenar el mundo y modificarlo. El número 3 es el benefactor, el creador de proyectos, el que construye ciudades, el que cambia la historia. Es el que evoluciona, el que quiere mejorar las condiciones sociales, el adalid del progreso. El aprendizaje, la cultura, la lectura, los conocimientos profundos, la

universidad, los títulos, ser médico, ser arquitecto, ser alcalde, ser concejal, ser director, ser jefe de departamento, todo eso es importante para el nivel 3. El prestigio, el nombre, la posición social, el sueldo, y en otro nivel la fama, la admiración y el reconocimiento.

El número 3 es intensamente social. Sabe separar perfectamente el área privada de la pública. No mezcla la amistad con los negocios. Posee un elevado sentido de lo objetivo, que sabe deslindar perfectamente de la esfera subjetiva. Comprende que otros pueden tener otros puntos de vista y no pretende imponer los suyos a toda costa. Por eso hemos dicho en otro lugar que en este lugar ya no hay sólo YO, como en el nivel 1, ni sólo YO y TÚ, como en el 2, sino que aquí hay YO, TÚ y ÉL. El número 3 tiene un abanico de relaciones humanas más amplio y más sofisticado que el 2: su mundo no es sólo personal y familiar, no pretende moverse sólo en un mundo de parientes, amigos o personas afines, sino que se desenvuelve con soltura en medios sociales con los que sólo le vinculan el trabajo, la profesión, un proyecto común, los intereses comerciales o las obligaciones cívicas.

Es el hombre de la ley, el que cree en las normas, el que no cree en las excepciones ni el trato de favor. Es el creador de sociedades, el organizador. Su vista es muy amplia: le gustan las alturas, la claridad, el sol, las grandes ventanas de los altos edificios desde los que puede contemplar el mundo. Adora los mapas, los organigramas, los cálculos, las matemáticas y la ciencia. Es un hombre de mapas y de planos, y también un hombre de planes. Es el que construye fábricas y levanta empresas, el que traza autopistas y diseña puentes. Es el que quiere conquistar el mundo, saberlo todo, extender la civilización, conquistar la ignorancia y acabar con el salvajismo, el atraso y la violencia. Es el creador de la democracia, el animal político, el que lee los periódicos, el que se mantiene informado.

Disfruta del arte, y puede ser un gran melómano o tener una colección de pinturas exquisita, y desde luego disfruta del arte sentimental, de las canciones románticas, de la ópera, de las novelas o de la poesía, pero no es artista o, si lo es, crea obras intelectuales y frías de gran elaboración formal. Su arte es intelectual, como todo él, y muestra una preocupación por las cuestiones sociales, ya que el número 3 intenta siempre que el arte sea de algún modo

«útil» o que tenga un valor político. Zonas enteras del mundo del arte han sido devoradas por el número 3: por ejemplo la literatura moderna, que desde el siglo XIX se ha consagrado ferozmente al realismo documental y político, a la crítica social y a la sátira de costumbres, géneros que siempre habían existido pero nunca habían sido considerados las únicas opciones estéticas dignas de tal nombre. Para el número 3 el arte ha de tener un contenido intelectual o bien una gran complejidad formal que resulte «crítica» con los principios establecidos y también dura y difícil para el espectador o el lector: es decir, un arte que exija un esfuerzo mental. El placer, la belleza o el sentido de juego no tienen para el número 3 ningún valor en sí mismos. Es el pintor, el director de teatro, el novelista, que se pasa el tiempo hablando de política. Es el intelectual más que el artista. Es un falso artista, un semiartista. Nuestro mundo está lleno de este semiarte que odia, en el fondo, el lenguaje del arte y de la imaginación. Para el número 3 la imaginación es cosa de niños o de mujeres.

Tiene un temperamento práctico y es extrovertido: no es que no cultive su mundo interior o sus emociones, puede ser un gran padre, un gran amigo, un enamorado romántico, pero jamás renunciaría a su profesión en nombre del amor, y en todo caso sabe diferenciar perfectamente entre su círculo privado y sus placeres privados y sus obligaciones laborales y sociales. Es un intelectual, un filósofo, un ensayista, pero también puede ser un médico, dueño de un gran bagaje intelectual y de un inmenso acervo de información, o un empresario, o un político. En cualquier caso, alguien «con las ideas claras», un contable, un jefe. Todo aquello que está volcado al mundo, a la sociedad, pertenece al número 3.

Es científico. Es organizado. Desconfía de la intuición y de los impulsos, de la vaguedad y de la fantasía. No necesita de la fantasía, dado que vive en un mundo de hechos, de acción, de decisiones y de poder. El imaginativo crea un mundo a su medida para ejercer en él sus poderes creativos: el número 3 prefiere utilizar el mundo real para llevar a cabo en él sus proyectos. Es sistemático, cree en la razón y en la lógica, en el sistema y en el procedimiento.

Su mundo intelectual es enormemente sofisticado. Como tiene la capacidad de ver que una cosa puede ser varias cosas al mismo tiempo y también la

capacidad de separar la esfera personal de la pública, puede ser un hombre religioso y tener una visión muy práctica de sus negocios o su profesión al mismo tiempo. No es fanático, aunque puede convertirse en un fanático de la utilidad y de la eficacia. Como sabe ver las diferentes facetas de un problema, tiene un temperamento crítico, y necesita valorar todos los aspectos de su actividad. Valorar, medir, cuantificar, son cosas importantes para él. Por eso es también enormemente competitivo: quiere hacer las cosas bien, pero también quiere ser el mejor. Adora las competiciones, los premios, los triunfos, los deportes. Quiere ganar, quiere vencer, quiere ser el primero.

El número 3 puede ser obtuso, carente de imaginación, obstinadamente «realista» y negarse a aceptar nada que no sea objetivo o comprobable. Intensamente mental, representa al hombre o la mujer maduros que han perdido el juvenil impulso sexual, la alegría y la ingenuidad, y ahora son complicados, maniáticos, exigentes, difíciles de contentar. El número 3 puede ser muy materialista. No tiene tendencia a ser violento, porque las pasiones no son lo suyo, pero su amor por el orden puede alcanzar las zonas más oscuras de lo siniestro en la organización sin alma de los sistemas represivos, de las leyes implacables, de la explotación humana en nombre del interés, que puede ser el «interés común» de unos sistemas de represión o el «interés de las empresas» de otros de signo contrario.

Su vocación «práctica», «científica» y «realista», puede llevar a excesos de asombrosa maldad. Es posible que el hombre número 3 sea el responsable de las mayores matanzas de la historia de la humanidad. El número 1 es brutal y sanguinario. El número 2 es capaz de guerras de conquista y de guerras de liberación que dejan miles de cadáveres. Pero la furia sistemática y apagada del número 3 cuando organiza campos de concentración, soluciones finales o gulags por medio de leyes y burócratas resulta, a la larga, todavía más letal. Ningún general, ningún criminal común, ningún dictador que quiere sembrar el terror para terminar con la oposición, es capaz de matar tantos millones de personas como un burócrata ayudado con un buen sistema ideológico y un sólido sistema legal.

Otro lado oscuro del nivel 3 es su tendencia a instrumentalizar la vida. En su prurito por ser objetivo e impersonal, en su deseo de separar la emoción de

la necesidad, puede llegar a anular en sí la empatía y la compasión, y comenzar a tratar a las personas como meras fichas en un tablero. Pocas cosas hay más peligrosas en el mundo que la obsesión con la «utilidad», tan característica del pensamiento ilustrado del siglo XVIII que muchas veces se asocia con este paradigma. Porque hay muchas cosas profundamente humanas que no resultan en absoluto útiles o que puede parecer que no lo son en absoluto, cosas como el placer, la diversión, el ocio, el tiempo libre, las novelas, el arte, la ópera, la música... las humanidades, la filosofía, las ciencias sociales... a no ser que se transformen estas ciencias sociales en verdaderas «ciencias» inundándolas de estadísticas, gráficos, números y hechos «objetivos». Una sociedad basada en la noción de «utilidad» puede convertirse en una sociedad salvajemente deshumanizada. Es más «útil» que la jornada laboral sea de doce horas que de ocho y no invertir dinero en los ancianos, que ya no generan riqueza sino gastos. Ni los ancianos ni los enfermos ni la belleza ni la alegría son «útiles» en el sentido estricto del término. Los enamorados del racionalismo y de los ideales ilustrados (a los que unen, por desconocimiento, muchos principios que no son en absoluto ilustrados sino románticos, como la idea del compromiso político o de la revolución social) deberían pararse a considerar esta dialéctica de la ilustración.

Aunque el 3 es un signo masculino por su énfasis en lo intelectual más que en lo emocional, en el pensamiento más que en el cuerpo, en la sociedad más que en la familia, en nuestra sociedad se ha considerado que la mujer debía acceder a todos los puestos ocupados por el número 3, de modo que existe en occidente claramente una mujer número 3 que ocupa los mismos puestos, estudia las mismas carreras y alcanza el mismo reconocimiento profesional que los hombres. Las mujeres incluso han entrado en el ejército. En uno de los últimos gobiernos de España, la ministra de Defensa era una mujer, que cuando ocupó su cargo estaba, precisamente, embarazada. Todo un símbolo. Es curioso que siga habiendo profesiones en las que apenas hay mujeres: por ejemplo, pilotos, directoras de orquesta... En Alemania a las mujeres les cuesta acceder a la especialidad de cirugía, en medicina, tradicionalmente ocupada por hombres, y no hace mucho que en la Orquesta Filarmónica de

Viena se admitió la entrada de mujeres. La igualdad está lejos de ser perfecta.

Sin embargo, los que vivimos en una sociedad donde hombres y mujeres tienen los mismos derechos y, especialmente, los que creemos que es bueno que esto sea así, deberíamos reflexionar sobre lo que esto significa de manera profunda. La mujer ha logrado entrar en el nivel 3, pero el nivel 2 se olvida y se desprecia. La mujer se ha masculinizado pero el hombre no se ha feminizado en la misma medida. La «igualdad» de la mujer se ha logrado a costa de que la mujer pierda muchos de los valores del orbe femenino, que de este modo siguen quedando en un segundo plano. Porque los hombres y las mujeres no son en absoluto «iguales». Son de hecho, profundamente diferentes, no sólo por la anatomía y por el hecho de que las mujeres puedan tener hijos, sino porque sus mundos mentales y espirituales son también diferentes. Y es necesario que esto sea así. Son necesarios el Sol y la Luna, el día y la noche. Las dos energías, la masculina y la femenina, existen en todos nosotros: todos tenemos una parte solar y otra lunar, y todos debemos tener ambas armonías en equilibrio. Esta es, precisamente, una de las funciones de la meditación.

El ámbito femenino, el de los colores, la creatividad, el arte, la belleza, el cuerpo y toda la poesía del cuerpo (la danza, el contacto con la naturaleza, las actividades físicas realizadas por placer y no por competición), el mundo de la emoción y de los afectos, el mundo de la familia y de los hijos, el mundo de la espiritualidad, la intuición y la imaginación, todo eso está en nuestra sociedad sometido a severas presiones, cuando no al descrédito o a la burla.

#### EL NIVEL 4

El nivel 4 es el nivel del corazón. Corazón quiere decir centro, es decir, el lugar del que todo surge y al que todo desea volver. El corazón encuentra semejanzas y vínculos entre las cosas del mismo modo que la mente encuentra diferencias. El lenguaje del corazón es la imaginación, y el mensaje de ese lenguaje es siempre el mismo: el amor. Pero el amor del nivel 4 no es como el del nivel 2. No es el enamoramiento, que elige, prefiere e idolatra. El amor del corazón es absoluto, es universal, es incondicional, no elige, no prefiere y no tiene reverso oscuro. No tiene contrapartida: ama, pero no odia, ama, pero

no prefiere, ama, pero no exige nada a cambio. Es el amor a la naturaleza, a la tierra o al mundo. Es eso que llamamos «amor a la humanidad», la sensación de amor que nos producen la naturaleza o la música. El amor del nivel 4 es sublime y es incondicional.

Ya hemos dicho que el número 4 está fuertemente vinculado con el 2. El número 4 es la libido transformada. Es la energía sexual sublimada. Es el amor de San Valentín convertido en el amor de San Agustín. Es la imaginación de la exuberancia sexual del arte, con sus miles de colores, criaturas, voces y melodías, transformada en la imaginación sublime del arte como lenguaje universal.

El número 4 tiene pensamientos inmensos y hermosos. Vive en un mundo de belleza y todo lo entiende a través de la belleza. Para el número 4, la belleza no es un añadido o un adorno, sino una condición esencial de la realidad de las cosas. Ve la belleza unida a la verdad, de modo que no puede haber verdad sin belleza ni belleza sin verdad. Para el número 4 todo es luz, todo es paz, todo es compasión.

Puesto que el lenguaje del 4 es el amor y el vínculo, es aquí donde se hace realidad eso que en poesía se llama «metáfora»: la puesta en relación de dos realidades heterogéneas. Por eso para el 4 todo es poesía: también la naturaleza, también la propia vida. La unión y el vínculo son el centro del lenguaje del corazón: vínculo de amor y semejanza de la muchacha con el cisne, de la amapola con el sol, de la estrella con la esponja. Pero también de unos con otros, del hombre con el árbol, de mi yo con las nubes, con el mar o con un vasto paisaje. Esta sensación de unión, **de ser parte del mundo**, de que el viento que corre entre los olmos de una avenida también me atraviesa a mí, de que yo soy el mundo y el mundo soy yo parece traer recuerdos, también, del nivel 0 de la conciencia, ahora transformados en un lenguaje sublime. Del número 4 son los éxtasis de los místicos, las epifanías y las visiones, experiencias siempre raras y excepcionales, aunque no tan raras y excepcionales como se nos quiere hacer creer.

El número 4 todavía está en la mente, pero **no es esclavo de la mente**. Es posible que la mente le atrape algunas veces, pero no le domina. Puede tener complejos, miedos, obsesiones, pero no es esclavo de ellos y no dominan su

vida psíquica.

Estamos acostumbrados a separar el conocimiento en dos esferas, lo subjetivo y lo objetivo. Lo subjetivo se corresponde, más o menos, con el nivel 2, y lo objetivo con el 3. De acuerdo con el nivel de conciencia 3 que es el que domina en nuestro mundo, lo subjetivo no es de fiar. Sin embargo, lo subjetivo y lo objetivo han encontrado en nuestro mundo un compromiso en la noción de democracia. La democracia se basa en el principio de que nadie puede conocer verdades absolutas y que todo el mundo, en sus opiniones, está o puede estar equivocado. Por tanto, la única forma de vivir en paz y a la mayor felicidad de todos consiste en que la opinión de todos valga lo mismo. El sistema democrático ha demostrado ser el mejor sistema político. Se basa en el principio de que sólo la ciencia puede encontrar verdades objetivas, aunque estas verdades (esto a veces se olvida) se circunscriben al campo de la ciencia.

Por lo demás, la opinión, el punto de vista, etc., es lo que alimenta la política, la prensa, la «libertad de expresión», los medios de comunicación... cada uno tiene una opinión porque cada uno ve el mundo a su manera. Es la marca de nuestra individualidad, es lo que nos hace diferentes de los demás.

Relacionamos lo subjetivo con la imaginación, con las aficiones, con el gusto artístico. Nos entusiasma decir que las matemáticas son objetivas pero la historia del arte o la mitología no lo son. El valor de una hipótesis científica está en su capacidad de predecir hechos ciertos, pero ¿cómo determinar el valor de una obra de arte, de una novela, de una canción? Suponemos que en este caso el valor viene determinado por una serie de valores sociales que han sido establecidos en algún momento del pasado. Existe el acuerdo de que Picasso es arte con mayúsculas y *Tintín* arte con minúsculas, pero ¿acaso no son ambos acuerdos meras convenciones que no se basan en otra cosa que en sí mismas? De aquí procede gran parte del nihilismo posmoderno, que comenzó con la «fuente» de Marcel Duchamp. Duchamp cogió un urinario de unos baños públicos y lo puso en una galería de arte diciendo que era una obra artística. ¿Cómo decir que no lo es en un universo donde todo es subjetivo, donde todo es el resultado de acuerdos sociales arbitrarios?

Entendemos que lo que está fuera de nosotros es «objetivo», pero que todo

lo que está dentro de nosotros es «subjetivo».

En el nivel 4, sin embargo, las cosas son un poco diferentes. El número 2 entiende lo subjetivo y el número 3 lo objetivo, pero el número 4 va más allá de lo subjetivo y *encuentra de nuevo lo objetivo, pero en el propio interior*. La identificación de lo *interior* con lo *subjetivo* es uno de los mayores límites que posee nuestra cultura para evolucionar. El número cuatro, en cambio, vive en la cuarta dimensión, y comprende a la perfección que todo eso de «dentro» y «fuera» sólo existe en el universo tridimensional. En el universo de cuatro dimensiones, dentro y fuera son lo mismo o, por decirlo de otra forma, no hay nada que sea «dentro». En la cuarta dimensión, uno ve un cubo por todos los lados y también el interior del cubo: lo ve «desde fuera» y «desde dentro». Pensamos que el mundo está «fuera» de nosotros, pero en realidad el mundo está tanto fuera como dentro, y en nuestro interior existe todo el cosmos y toda la realidad con todos sus detalles. Por eso, **al entrar en el interior podemos conocer todo lo que puede ser conocido**, y podemos aprender, estudiar y deducir también acerca del mundo y de la naturaleza, del mismo modo que podemos aprender al leer libros o al estudiar directamente el mundo y la naturaleza. **Todas las cosas que sabían los antiguos las sabían de este modo**. Resulta curioso que casi nunca nos preguntemos cómo podían lo antiguos afirmar que sabían todas las cosas que sabían. ¿De dónde se sacaban Platón y Heráclito todas sus ideas? ¿La física, la medicina, la astronomía de los egipcios, de los caldeos, de los persas? Ciertamente, podían observar el cielo y diseccionar cadáveres. Pero ¿y todo aquello de lo que no podían en modo alguno tener experiencia empírica directa? ¿Los sistemas filosóficos, las religiones, las descripciones detalladas de vidas anteriores al nacimiento, las hipótesis alucinadas sobre los átomos y el tiempo, sobre la materia y la vida? ¿Se los inventaban? ¿Cómo es posible entonces que en todas las tradiciones se vengán a contar las mismas historias y se revele la misma sabiduría? ¿Cómo es posible que los antiguos textos indios o budistas describan con detalle fenómenos que ahora la física confirma? ¿Es una casualidad? ¿Poseían esos antiguos videntes una intuición extraordinaria? Y ¿qué diablos significa la palabra «intuición»?

En realidad los antiguos averiguaban todas esas cosas entrando en su

interior. Usando su *imaginación* descendían más allá del nivel psicológico, más allá de la mente y del ego, y alcanzaban esa oculta ventana que se abre, en lo más hondo de nosotros, de nuevo al cosmos. Allí aprendían sobre anatomía, sobre óptica, sobre física, sobre zoología, sobre el clima, sobre los átomos, sobre el tiempo y la muerte.

Normalmente consideramos que nuestro «yo» es como una pequeña habitación oscura que se encuentra dentro de nuestra cabeza, justo detrás de los ojos. Allí, escondidos, estamos nosotros. También siento que «yo» está en el centro de mi pecho, y allí es donde me toco con los dedos cuando digo «yo». Pero si mi «yo» está en el corazón, no cabe duda de que mi conciencia está en mi frente.

La habitación oscura se abre al mundo por medio de las ventanas de los ojos. A través de esas ventanas, como a través de los otros sentidos, nos ponemos en contacto con los otros, aprendemos cosas, tenemos experiencias, vivimos. Sin embargo, la pequeña habitación de mi conciencia está cerrada por la parte de atrás. Lo que hay allí dentro sólo yo lo conozco y sólo yo lo puedo conocer: mis recuerdos, mis pensamientos, mis sueños, mis obsesiones, todo eso que solemos considerar la esfera personal o «subjetiva». Y esta habitación está cerrada: no hay ninguna puerta en el fondo que la conecte con las otras habitaciones de los otros yoes. Podemos conocernos a través de los sentidos, en el mundo externo, hablando, escuchando lo que dice el otro, escribiendo, leyendo, etc. pero no podemos entrar en la pequeña habitación de otro, del mismo modo que el otro tampoco puede entrar en la nuestra.

Sin embargo, si nos ponemos a investigar en esta pequeña habitación, si de verdad nos decidimos a examinarla y a estudiarla encontraremos que es mucho más grande de lo que habíamos supuesto. No es sólo una habitación, sino varias. Hay pasillos que conectan con otras habitaciones, y escaleras que suben y bajan, y pisos por encima y por debajo, y todos esos lugares nos resultan desconocidos, jamás habíamos estado allí. De hecho no teníamos ni idea de que existieran.

Si nos dedicamos a recorrer estos pasillos y a subir y bajar por estas escaleras (y esto es, precisamente, lo que hacemos en la meditación) empezaremos a comprender que eso que habíamos tomado por una pequeña

habitación es en realidad una casa, una mansión, un palacio, una ciudad. Y más allá de la ciudad hay jardines y bosques atravesados de amplios ríos navegables. Pero ¿todo esto está también en mi «interior»? ¿Estos rebaños de búfalos, estos bosques centenarios, estas bandadas de cisnes que vuelan hacia las colinas? Sí, es un mundo inmenso, pero sigue estando cerrado a los otros. Es inmenso, pero es mi mundo, el mundo de mi interior. Nadie sino yo puede saber lo que sucede allí dentro.

Me pierdo por estos paisajes, y un día, tarde o temprano, descubro, en un lugar umbroso y húmedo, la boca de un pozo. Es un pozo muy viejo, construido con ladrillos oscurecidos por el tiempo, coronado con un cigoñal del que pende una cuerda. Me asomo a mirar y no veo el fondo. Y entonces, quién sabe por qué, siento el deseo de descender por allí. Puedo deslizarme por la cuerda, pero en realidad resulta más fácil simplemente dejarse caer y hundirse, hundirse, hundirse...

No sé cuánto dura la caída, pero es muy larga. Me hundo en la más profunda oscuridad y caigo, caigo, como una hoja seca, y sigo hundiéndome y hundiéndome en las profundidades de la tierra. Y así sigo, cayendo y cayendo, hasta que comienzo a pensar que este pozo no tiene fondo y que seguiré cayendo por él durante toda la eternidad. Pero no es así. El aire se hace más tibio. La oscuridad es tan absoluta que no puedo ver nada a mi alrededor. Pero llega un momento en que mis pies tocan el suelo, y comprendo que he llegado al fondo del pozo.

Hay un pasadizo que se abre ante mí, y al fondo se ve luz. Voy caminando por este pasadizo y al fondo veo la luz del sol. Y salgo a un maravilloso jardín. Hay figuras en este jardín, hombres y mujeres, y se ven edificios entre los árboles. Y los hombres y mujeres se acercan a recibirme, y se ofrecen a guiarme en este lugar.

Así descubrimos que en realidad esa «casa» o «habitación» que creíamos que era nuestro yo, carece de paredes que la circunscriban completamente. Al fondo se abre otra vez al mundo, y no sólo al mundo, sino también a los otros. Porque estas personas que encontramos aquí, en este mundo del interior del pozo, ya no son meras fantasías o creaciones de mi mente. Ya no son ilusiones ni visiones: son seres independientes, dotados de su propia conciencia y su

inteligencia propia.

Este lugar que se encuentra al fondo del pozo es el mundo de las almas. Aquí están todas las almas y todas las familias de almas y también mi familia de almas.

Existe en el corazón una sima muy profunda y oscura, llena de dolor y de tristeza. Todos guardamos allí un horrible miedo, lacerantes heridas. El miedo a no ser amados se une al miedo a no ser capaces de vivir esta vida que nos han entregado y con la que no sabemos muchas veces qué hacer. La horrible separación de la madre y de la nebulosa-estrella original que experimentamos al nacer nos ha dejado abandonados en este mundo lleno de incertidumbre y de frío. La tarea del corazón, que es también la tarea del nivel 4 de la conciencia, consiste en curar el corazón.

A través de ese pozo que se abre en lo más profundo de mí mismo, entramos en el nivel transpersonal de la conciencia y podemos ponernos en contacto con otras mentes. Nuestro «yo» ya no es esa cajita, esa pequeña habitación oscura separada de todo lo demás que inventó el siglo XVII, sino que se abre a las otras cajitas, a las otras habitaciones oscuras, y también a inmensas bibliotecas de información transpersonales.

Esta es la realidad de nuestro «yo». Sólo es psicológico o «subjetivo» en su parte superficial, la que corresponde al ego o yo mental, regido por el nivel 3 de la conciencia. Si profundizamos, entraremos de nuevo en contacto con otras conciencias y con el mundo. Por eso, a través de la meditación, el número 4 puede saber cómo se encuentra una persona lejana, y sentir con toda claridad el dolor o la alegría de las personas queridas. Si alguien querido, por muy lejos que esté físicamente, sufre un accidente o una enfermedad, el número 4 lo sentirá o lo percibirá al instante. Todos nosotros hemos tenido experiencias de este tipo alguna vez en nuestra vida. Si sabe, por ejemplo, que otra persona está sufriendo una operación, el número 4 puede ponerse en silencio (es decir, entrar en el estado de meditación) y comprobar cómo se encuentra, si la operación va bien, si hay problemas, si el otro necesita ayuda, si tiene miedo...

Por esa misma razón, el número 4 tiene despierta la capacidad curativa. Es capaz de curar a distancia, y como conoce los cuerpos sutiles (el aura, el

prana, los centros y canales de energía, el huevo luminoso) es capaz de prever enfermedades o de curarlas antes de que se manifiesten en el plano físico. La medicina del número 4 no se parece en nada a la que se administra en nuestros hospitales. El número 4 utiliza hierbas, medicinas y quirófanos cuando es necesario, pero su medicina, su Arte de la Salud, está completamente imbricado en la totalidad de la vida, y tiene que ver con el estado del alma, con el arte, con la alimentación, con las relaciones personales, con la forma de trabajar, de vivir y de celebrar. Una de las finalidades del arte, para él, es precisamente la curación. Su medicina tiene que ver con la alegría, con la imaginación, con la danza y con todas las técnicas sagradas relacionadas con el cuerpo, con la geometría, con las matemáticas, con la música. Toda la vida del número 4 es, en realidad, un proceso de sanación, de limpieza del pasado, de purificación energética.

Por su contacto con el nivel transpersonal, el número 4 tiene también una cierta capacidad de percibir el futuro, dado que el tiempo lineal sólo existe para nuestra mente inferior. Más conocimiento implica más responsabilidad. La vida no es para el número 4 esa inconsciencia total en la que vivimos normalmente, ese continuo vencimiento a la suerte, o a lo que nosotros llamamos suerte. Cuando algo va a salir mal, el número 4 lo sabe de antemano; cuando alguien cercano va a morir, el número 4 lo presiente con certeza. A veces el número 4 desearía no tener tantas capacidades transpersonales, vivir un poco más acorazado y aislado, como hace el número 3.

El número 4, puesto que vive en un gran silencio interior y tiene un contacto directo con el nivel transpersonal y con su Yo superior, recibe continuamente «mensajes» de los niveles superiores de la conciencia y tiene intuiciones y visiones que le dicen cómo debe actuar, qué camino debe tomar, cuándo debe y no debe hacer las cosas. No puede, como hacemos nosotros continuamente, echarle la culpa de lo que le pasa a la mala suerte o a las circunstancias. Sabe que las circunstancias dependen de la conciencia, y la llamada «suerte» de la energía. No vive en un universo caótico y dominado por el azar, como nosotros (un azar del que el 1 pretende librarse con la fuerza, el 2 con la pasión y el 3 con el razonamiento), sino en uno mucho más ordenado, en el que los acontecimientos parecen apuntar a un cierto sentido

conjunto. La vida del número 4 tiene, todavía más que la nuestra, algo así como una gran integración artística. Las cosas parecen sucederle por una razón, y armoniosamente se unen las «casualidades» para crear asombrosas historias que parecen novelas, óperas o películas. *El deseo oculto de nuestras novelas, obras de teatro, películas, poemas, es, precisamente, imaginar una vida donde todo tiene sentido, todo se entrelaza armoniosamente, todo es real y todo significa, como en las vidas del nivel 4.* Un arte 2 ó 3 absolutamente «realista» que reflejara nuestra vida exactamente como es, es decir, donde los personajes pasaran horas viajando en el metro, buscaran un documento importante sin encontrarlo, repitieran una y otra vez actividades aburridas y rutinarias o pasaran años y años sin conocer a nadie interesante, nos parecería insoportable. La vida del número 4 se parece a lo que apuntan y proyectan nuestras obras de arte: un tiempo rico y lleno de acontecimientos donde todo, como en una buena obra de teatro, tiene una función, donde todo significa, donde todo es interesante. Es el «tiempo de los magos», que nos permite vivir en un día el equivalente de un mes de nuestra vida corriente.

El número 4, al alcanzar el nivel transpersonal fácilmente en sus meditaciones, está en comunicación con el planeta, con la naturaleza, con la humanidad, con el cosmos. Su sensación de hermandad con los otros seres humanos y su inmenso respeto por los animales no es una bella idea, ni una creencia, ni un principio ético, sino una experiencia objetiva, tan real como tener frío o tener uñas. Pero precisamente porque se encuentra en ese nivel de conciencia, el número 4 siente una *responsabilidad* que para nosotros es casi por completo desconocida. Nosotros, que nos sentimos *culpables* por prácticamente todo lo que pasa, incluso por los fenómenos meteorológicos (si vamos al campo y llueve nos sentimos culpables), incluso por las cosas que nos hacen (nos sentimos culpables si nos roban o nos asaltan), no tenemos nunca la sensación de esta elevada responsabilidad con nosotros mismos y con el Espíritu.

En el número 4 las aventuras del ego se ven sustituidas por otra clase de aventuras. Siempre suponemos que abandonar la violencia o el odio nos dejaría con una vida muy aburrida. Sin duda un número 2 se aburriría si no pudiera tener odio a alguien, si no pudiera llorar, desesperarse, gritar o pensar

en suicidarse, pero, como bien sabemos, hay maneras muy distintas de divertirse. Para algunas personas estar de verdad enamorado de otra persona quiere decir sentir celos enfermizos, pelearse a gritos (y luego reconciliarse con infinita ternura), dar una paliza de vez en cuando y luego pedir perdón en una escena conmovedora, hacer regalos extraordinarios, cantar serenatas bajo la ventana, hacerse un tatuaje doloroso con el nombre del otro, sufrir, en definitiva, sufrir, sufrir, la máxima prueba de amor. Para otras personas, estar de verdad enamorado no incluye ninguna de las cosas anteriores, ni celos, ni peleas, ni palizas ni regalos extravagantes, lo cual no quiere decir que estas personas sientan menos amor (aunque los primeros puedan considerar que una relación de amor sin celos y sin peleas no es amor de verdad).

Cuando la conciencia se eleva y evoluciona, la necesidad de sufrir va disminuyendo y desaparece, también, el placer que causa el sufrimiento. A medida que se despiertan sensaciones y emociones más refinadas y más sutiles, uno deja de necesitar el sufrimiento físico (experimentado o contemplado) para obtener sensaciones que le conmuevan o le hagan sentir que está vivo. Seguramente muchas personas que se divierten viendo *reality shows* televisivos o yendo a los toros, no pueden entender cómo nadie puede divertirse leyendo un libro o yendo a un concierto de música clásica. Una de las grandes diversiones del número 1 es contemplar el dolor de otros: nada puede haber más divertido para el número 1 que contemplar un castigo público o una ejecución. El placer que todos nosotros sentimos al enterarnos de las malas noticias de nuestros conocidos (ese estremecimiento culpable y ávido que nos hace desear, inconscientemente, que esas malas noticias sean las peores posibles), el placer de ver cómo alguien se tropieza y se cae, o esa avidez con la que leemos las noticias de violaciones o torturas, deseando (y temiendo al mismo tiempo) que haya muchos detalles horribles, ese resto de nuestra conciencia más primitiva, ha desaparecido por completo en el número 4.

No podemos siquiera imaginar cómo sería una sociedad del nivel 4. Puesto que el ser humano nunca está en un nivel solamente, y puesto que cada nivel incorpora todos los anteriores, en una sociedad 4 habría también disensiones, discusiones, ocasionalmente una venganza, actos de violencia

esporádicos y muy excepcionales, pero la crueldad inaudita y la maldad que contemplamos hoy día en nuestro mundo sería absolutamente desconocida. En una sociedad número 4 podría darse el caso, quizá, de que hubiera alguna vez un asesinato en algún lugar del mundo, acontecimientos raros que ni siquiera serían castigados con especial dureza y que producirían (incluso en los mismos implicados) vergüenza y tristeza. Lo que en nuestro mundo son guerras, en el mundo número 4 serían discusiones. Habría pena y dolor, por supuesto, pero nadie cerraría su casa por la noche por miedo a ser robado o asesinado.

El número 4 no tiene pánico a la muerte. Tiene un conocimiento directo, a través de revelaciones, sueños y experiencias de meditación, de que la vida no termina tras la muerte, y sabe que nuestra alma volverá y volverá a este mundo. Este conocimiento, el de la recurrencia o la reencarnación, tiene una gran influencia en su forma de comportarse y de entender la vida. Al carecer de miedo, carece de violencia, y no necesita imponer su voluntad a los otros. Tampoco siente pánico ante los otros seres humanos, a los que ve como hermanos y hermanas, de manera que no tiene la obsesión de controlarlos. No tiene deseos de dominación ni de conquista: sabe que somos todos visitantes en esta tierra, que pertenece a todos, y considera su tarea suprema el lograr que la vida sea placentera y feliz.

El número 4, el corazón, se sitúa en el centro. En el tantra su *yantra* (símbolo mágico) es la estrella de seis puntas formada por dos triángulos superpuestos. Está entre los tres niveles inferiores y los tres superiores, los cuales pone en comunicación mediante su habilidad con los vínculos y también con su lenguaje de la imaginación. Vive entre dos realidades, la física y la sutil, y tiene abundantes e intensas experiencias espirituales. Conoce la realidad sutil directamente y tiene numerosas experiencias de viajes astrales, sueños lúcidos, saltos a otras dimensiones, encuentros con seres de luz, visiones y audiciones sutiles.

El número 4 vive en un mundo de milagros –o en lo que a nosotros nos parecería un mundo de milagros. Sus sueños son de enorme intensidad, y tiene la capacidad de despertar dentro de los sueños para saltar a otros mundos y realizar prácticas de creación. En sus sueños tiene encuentros con sus

maestros y con su familia de almas, cuyas presencias y cuyas voces le acompañan también en la vida consciente. Algunas veces puede ver la realidad sutil y las presencias sutiles con los ojos abiertos, e incluso contemplar las energías psíquicas que habitan el astral y juegan con nosotros. Por eso, aunque no es completamente inmune a las sombras y a los vampiros que se alimentan de nosotros, sabe reconocer sus presencias indeseables y apartarse de ellas.

El número 4 no ve el mundo como nosotros, sino que lo percibe como un lugar viviente. Para él todas las cosas están vivas y llenas de mensajes y de significado. Los árboles y las rocas le hablan, y él les escucha y les contesta. Los árboles son sus amigos, sus compañeros de confidencias. Un río, un estanque, un valle, una planta, son para él como personas.

El nivel 4 es el mundo de donde surgen las grandes ideas, los pensamientos hermosos, sublimes e inspiradores. Muchas veces estamos en ese reino, en ese estado, durante unos instantes o durante una tarde, al escuchar una sinfonía de Mahler o al dar un largo paseo por un bosque en otoño, o en esas raras ocasiones en que alcanzamos una iluminación o un éxtasis. Nos parece en esos momentos que comprendemos de pronto lo que significa estar vivo, que todo en nuestra vida encaja como en una gran obra de arte y que todo tiene sentido. Recordamos quiénes somos y qué hemos venido a hacer en este mundo. Pero esos estados no duran mucho. En seguida regresamos a nuestro mundo de preocupaciones, ajeteo, ansiedad y frustración.

#### EL NIVEL 5

En el número 5 el ser humano se adentra plenamente en la realidad sutil. El quinto centro de energía está asociado con la garganta, la comunicación, el lenguaje, la elocuencia y la capacidad de comprender y descodificar. También con lo multidimensional, con las realidades complejas, con los sistemas donde coexisten versiones distintas de lo posible o de lo real. Cuando comienza a despertar el quinto centro, la búsqueda espiritual se hace más intensa que nunca, así como el compromiso con el Espíritu. Éste es el momento en que el aspirante desea salir de una vez por todas de la nebulosa y la vaguedad en que

vivimos siempre y ascender por la montaña del conocimiento.

Si el nivel 4 corresponde al centro emocional superior, el 5 corresponde al **centro intelectual superior**. El 4 se vincula con el 2, y el 5 se vincula con el 3.

Si en el nivel número 3 lo intelectual está fuertemente limitado por la mente y por el ego, en el 5 la mente ya no es la que domina, y por eso la ciencia número 5 es totalmente distinta de la número 3. El número 5 no está limitado por el antropomorfismo y el psicologismo de la mente y posee la capacidad de comprender los símbolos, lenguajes y teorías más complejas. Es el nivel donde **se resuelven todas las contradicciones**, donde todo se hace claro, donde se desvanecen las limitaciones de la lógica o del razonamiento que parecen poner barreras infranqueables a nuestro conocimiento del universo. Las modernas teorías de la física, la teoría cuántica, las teorías sobre la naturaleza de la luz, la gravedad o el tiempo, la teoría de cuerdas, la teoría de la Membrana, temas de discusión como los agujeros negros, las singularidades o el multiverso, provienen todas ellas del nivel de conciencia número 5. Si la física de Newton se corresponde con la ciencia número 3, no cabe duda de que la física moderna nos lleva directamente al nivel 5 de la conciencia. Posiblemente en nada haya logrado el ser humano llegar tan lejos.

Desde principios del siglo XX, la evolución de la física ha tenido el efecto, dentro de nuestra cultura, de hacernos ver con toda claridad que el modelo mental en que nos basamos no es más que una construcción. Una y otra vez la física ha ido minando los principios básicos del modelo mental que solemos llamar «racionalista» (como si el razonamiento no fuera algo que está dentro de nuestra mente, sino ahí fuera, en la realidad de las cosas). Nos dice, por ejemplo, que una cosa puede ser dos cosas al mismo tiempo (la luz puede ser onda o partícula), que los fenómenos varían de acuerdo con el punto de vista del que los observa, que el tiempo tuvo un principio, que una partícula puede estar en dos sitios al mismo tiempo, que la materia es energía, que la inmensa mayoría de lo que existe es invisible e indetectable... ¿Qué puede hacer la mente con todo esto? Gracias a la evolución de la física teórica, el modelo racionalista de la mente ha quedado en entredicho. Nadie ha dicho que sea «falso», sino que es incompleto.

El número 5 quiere comprender la realidad hasta el último detalle. Se lanza al estudio y a la búsqueda de las cosas más remotas y ocultas y también de las más nuevas y arriesgadas. Es, por tanto, lo que los antiguos llamaban un mago. El nivel 5 es **el nivel del mago**.

En la Biblia, un libro que odia a los magos, encontramos, sin embargo, una buena definición: mago es aquel que hace «milagros», pero no con la ayuda de Dios, sino gracias a su conocimiento de las leyes de la naturaleza. Nosotros hoy en día le llamaríamos «científico».

Pero debemos comprender de manera profunda lo que es la magia. La magia no es «mágica». No es una suspensión de las leyes de la naturaleza, sino la aplicación de otras leyes más complejas o desconocidas. Se basa en tres principios:

- el vínculo
- la forma
- la unidad energía-conciencia

Las tres son lo mismo o aspectos de lo mismo. Por «vínculo» queremos decir que la magia sólo es posible cuando entendemos que las cosas están relacionadas entre sí por medio de vínculos, pero también que cada vez que relacionamos dos cosas o descubrimos el vínculo entre dos cosas, se produce un acto mágico.

La física nos ha enseñado que no existe materia separada de la energía: materia y energía son lo mismo. He aquí el primer vínculo. Falta otro vínculo más: el que une materia y energía con conciencia. El paradigma «moderno» afirma que la conciencia no existe, que es una fantasía romántica o una superstición. Pero la conciencia no es otra cosa que energía.

La magia del nivel número 5 descubre que existe un vínculo entre mi conciencia y el mundo, entre mi «mente» y mi cuerpo, entre mi imaginación y mis células. Si mi conciencia puede vincularse de algún modo con el mundo, entonces es que también el mundo tiene una cierta conciencia (esto es lo que los neoplatónicos llamaban, con su estilo poético y místico, «alma del mundo»).

El mago número 5 sabe utilizar la conciencia para crear acontecimientos y para modificar la realidad. Ya no vive en el mundo número 3, donde las cosas

sucedan de acuerdo con leyes impersonales, las famosas «leyes de la naturaleza», sino que es capaz de modificar esas leyes de acuerdo con sus necesidades.

El mago número 5 conoce el lenguaje de la forma. Sabe que la forma es un lenguaje universal de la conciencia-energía, y entiende todas las manifestaciones de las cosas como formas que interactúan y se interrelacionan. Entiende la relación de los colores con los sonidos y con las formas geométricas, por ejemplo. Entiende que todo lo que existe crea formas o patrones que representan fuerzas que resuenan mutuamente. Todo lo que existe resuena porque todo sucede en un gran campo de conciencia donde todos los elementos, por alejados que estén entre sí, influyen en todos los demás. Una lejana estrella me influye, pero yo también yo influyo en esa lejana estrella. En un universo tridimensional todas las cosas están separadas por enormes distancias, pero en el de 11 dimensiones que define la física moderna todas las moléculas del universo están unidas. Si con mi conciencia puedo influir en mi mano derecha, también puedo influir en la Luna. Todo está cerca, todo se toca.

Vínculo, eco, forma, resonancia. Éste es el territorio del mago: aquí y ahora. Todo lo que es «ahora» no lo es por una casualidad, sino por una conjunción de fuerzas. Todo lo que es ahora, lo que hay ahora, lo que sucede ahora, tiene un sentido. Todo está relacionado y sucede junto por una razón. Aquí y ahora es el momento de poder del mago porque es, en realidad, el único momento que existe. El pasado y el futuro sólo existen en la imaginación, pertenecen a la mente, pero el presente es real. Es, precisamente, lo que siempre perdemos, el lugar donde nunca estamos. Lo añoramos al haberlo perdido, pero cuando estamos en él, no podemos vivirlo. Mago es, precisamente, el que es capaz de vivir en el presente. Nosotros pensamos siempre que cualquier momento es mejor que el presente y cualquier lugar mejor que donde nos encontramos, pero el mago sabe que no hay circunstancias malas o buenas y que todo lo que se da en cada momento dado es una especie de jeroglífico de poder, una llave para salir de la cárcel en que nos encontramos.

Observa ahora, en este instante, tu postura corporal, el lugar donde estás, lo que tienes ante los ojos, y piensa que en todas esas cosas está la clave de

eso que llevas toda la vida buscando. Precisamente aquí y precisamente ahora.

El mago puede influir en la conducta de otros, hacerse invisible, quitar obstáculos, crear acontecimientos y conseguir lo que necesita. El mundo y sus leyes se pliegan, aparentemente, a su voluntad. No es la víctima de la vida, sino el dueño y el maestro de la vida. No se ve arrastrado por el río de los acontecimientos azarosos, sino que controla los acontecimientos. Las imágenes clásicas de magos creando tormentas con un mero gesto de sus manos (como el Próspero de Shakespeare) o haciendo que los leones y los lobos se sienten a su lado vencidos por su música (como en la leyenda de Orfeo), son meros símbolos del poder del mago sobre las circunstancias, de su poder sobre sí mismo.

Un mago tiene un gran control del cuerpo físico. Puede controlar las funciones automáticas del cuerpo y regenerar las células y los órganos. Domina el arte de la longevidad y puede mantenerse joven mucho tiempo.

También puede salir del cuerpo a voluntad y viajar por realidades alternativas. Conoce bien los mundos astrales y es capaz de entrar en otras realidades. Tiene la capacidad de dividir su conciencia y estar de manera consciente en dos dimensiones al mismo tiempo. Domina perfectamente el mundo de los sueños, que para él tienen casi tanta realidad como el de la vigilia.

Conoce el mundo de la «muerte», ve y reconoce las formas de conciencia del astral, los llamados «fantasmas», «desencarnados», «espíritus», etc., y no se identifica con ellos. Es libre de las influencias mentales, de las fuerzas y «voces» que a nosotros nos ocupan y nos utilizan sin que nos demos cuenta. Es autónomo y libre con respecto a las fuerzas y las «voces» que a nosotros nos devoran. Desconoce ese estado de miedo, frustración e insatisfacción permanente que es la vida habitual de los hombres número 3.

El mago es *libre* porque es el maestro y el creador de su propia vida. Tiene la capacidad de hacer tangible lo que sueña su imaginación. Hace realidad los deseos. Pero sus deseos no son ansias o carencias de una mente inquieta, sino que surgen de lo más profundo de su silencio, de las fuerzas espirituales superiores que actúan en él o en ella y siempre tienen como objetivo la paz, el conocimiento, la armonía, la felicidad y la evolución del

ser humano.

#### EL NIVEL 6

El nivel número 5 conoce a través de la forma y entiende todas las formas, todos los lenguajes, todos los símbolos. El número 6 comprende la «forma de la forma». Está establecido más allá de las formas. No necesita la forma porque percibe la energía directamente.

El nivel número 6 está en comunicación con las fuerzas superiores de la conciencia. Conoce estados inconcebibles de luz y de plenitud. Está en contacto con los mundos divinos y angélicos. Tiene la capacidad de entrar en comunicación con los maestros espirituales, seres resplandecientes que poseen un conocimiento trascendente de todas las cosas.

El lenguaje es forma, y por esa razón el número 6 no necesita el lenguaje ni el idioma, y se comunica directamente de conciencia a conciencia. Es intensamente psíquico. Al estar más allá de la mente y de sus categorías, está establecido en el Yo superior. Su vida posee una intensidad, una verdad y una realidad inconcebibles para nosotros. Ve el universo bajo el prisma de la belleza, y se encuentra siempre en un estado de felicidad y plenitud sin límites, que transmite sin palabras a todos los que se acercan a él, o a ella. Lo único que ensombrece esa plenitud es la tristeza que siente por el estado de la humanidad, la compasión que le embarga al contemplar la miseria y el dolor del hombre. Por eso el número 6 vive absolutamente dedicado a extender la luz en el mundo. Toda su existencia es servicio. La libertad absoluta trae consigo la total desaparición de la mente y sus modificaciones y también la total ausencia de deseos. El número 6 es puro amor y entrega.

El grado de conciencia de un número 6, argumenta Ouspensky, es de tal calibre que no es probable que exista en el mundo ni un sólo hombre o mujer número 6, porque si existiera su presencia sería notada. La aparición del número 6 traería una luz a este mundo que se haría inmediatamente visible. El número 6 ayudaría a los número 3 a acercarse al 4. Pero también es cierto que los esfuerzos del 3 por alcanzar el 4 ayudarían a la aparición de personas número 6.

Si el nivel 5 tiene la capacidad de modificar las circunstancias y de crear acontecimientos, el nivel 6 es el primer nivel de conciencia que tiene verdaderamente capacidad creadora. Todos los niveles tienen esa capacidad, es cierto, pero de forma muy indirecta y muy limitada, y casi siempre la principal limitación está en la ignorancia en la que viven los niveles primarios de la conciencia, ya que crean sin cesar su propia vida de desgracias sin saber lo que hacen y sin saber que lo hacen. La capacidad creadora del número 6 procede de un conocimiento directo de la fuente de la luz y de la conciencia.

#### EL NIVEL 7

El nivel 7 representa el fin de la posible evolución humana. Es el ser humano realizado, el Buda, el Cristo. Buda significa exactamente eso: el iluminado, el despierto. El nivel 7 es el ser humano que ha trascendido todas las limitaciones y se ha unido a la conciencia cósmica. Se ha hecho uno con el Yo real, el Yo que permea el universo. Expresado en el lenguaje de la religión, podríamos decir que en el 7, el hombre se ha unido a Dios. El individuo se ha liberado de sus envolturas y se ha encontrado a sí mismo, que no es otra cosa que la naturaleza divina de Shiva. Pura luz, pura conciencia, es ahora parte del rayo de la creación. Tiene la capacidad de crear porque es parte del proceso cósmico de creación. Crea mundos, crea seres, crea luz y materia.

El hombre número 7 es totalmente transparente, totalmente diáfano. Está totalmente vacío. No tiene nada, no guarda nada. No tiene personalidad, no tiene psique, no tiene mente. Es pura conciencia.

Existe en este plano terrestre y físico, pero en realidad está completamente volcado a los mundos superiores y a los niveles sutiles de la existencia. Ve este mundo, pero sólo como un velo o una apariencia multicolor, tras la cual brilla la verdadera realidad. Está en contacto con los guías y con los miembros de su «grupo» que no se han encarnado y permanecen en la dimensión sutil y conoce perfectamente su plan de vida y sus existencias pasadas. Está envuelto en luz, un resplandor irradiante perceptible a simple vista. Tiene la capacidad de transformar de manera radical a aquellos que se acercan a él, o a ella.

Toda su existencia es servicio. Sus pensamientos inspiran a millones. Un ser humano del nivel 7 tiene la capacidad de cambiar el curso de la historia humana. No ha habido muchos en la historia de la Tierra.

#### SOBRE EL EGO Y LOS DESEOS

Todos nosotros vivimos dominados por los deseos y por el ego. Por esa razón, muchas doctrinas nos dicen que el ego y los deseos son la fuente de toda la infelicidad y que debemos abandonarlos. Nos dicen que debemos borrar nuestro ego, intentar dominarlo, no alimentarlo, y que debemos renunciar a nuestros deseos. Los deseos no se sacian jamás, nos dicen, a un deseo le sigue otro deseo, y de este modo la rueda de la reencarnación sigue girando, pero ningún deseo trae la paz, porque en cuanto satisfacemos uno, surge otro. Lo mismo sucede con el ego. Hacemos las cosas para satisfacer nuestra vanidad y para sentirnos importantes. El trabajo espiritual debe consistir, por tanto, en borrar el ego y en renunciar a nuestros deseos.

Éste es uno de los errores más graves que existen en la práctica del autoconocimiento y la autorrealización, y también uno de los más extendidos. Porque si bien es cierto que nuestros deseos y nuestro ego son una fuente de infelicidad en una perspectiva espiritual amplia, también es cierto que son LO ÚNICO QUE TENEMOS EN EL PRESENTE, y que son además la mejor guía de que disponemos para avanzar. Si queremos borrar nuestro ego o nuestros deseos no seremos seres más evolucionados: seremos seres acobardados, desilusionados, frustrados, acoquejados y vacíos. Nuestros deseos son la fuerza más poderosa que tenemos, lo que nos ayuda, lo que nos orienta. Los deseos nos indican cuál es el camino que debemos seguir. NO HAY OTRA COSA. Renunciar a los deseos es como renunciar a uno mismo, y la tarea espiritual no consiste en renunciar a uno mismo, sino en ser uno mismo, en construirse a sí mismo, en alcanzar la plenitud y la libertad. Cuando un ser establecido en la mente se dice a sí mismo que ya no va a satisfacer los deseos de su ego, ¿quién es el que lo dice? Es precisamente la mente la que lo dice. Es precisamente el ego el que dice que quiere renunciar al ego. La mente no puede librarse de la mente, ni el ego luchar contra el ego.

Las doctrinas o enseñanzas que nos animan a abandonar el ego o a renunciar a los deseos son erróneas o peligrosas, o bien (lo cual suele ser el caso) nosotros las entendemos mal. Tienen el efecto de adormecernos y esclavizarnos todavía más que antes, como hacen las leyes morales o religiosas.

En el mundo en que vivimos y en nuestro nivel de conciencia necesitamos tener un ego. Taisen Deshimaru, el maestro zen, dice: «Un gran ego trae un gran *satori*». Debemos observarnos a nosotros mismos, observar nuestro ego, intentar no caer en sus redes, no dejar que nos esclavice, observar su mecanicidad, pero en modo alguno debemos ir contra nuestro ego. No tenemos las herramientas para hacerlo. «Esto me ha salido mal, pero es mejor así, porque de este modo castigo un poco a mi ego.» «He fracasado, no he conseguido lo que deseaba, pero seguramente es mejor así, porque eran deseos de mi ego; de este modo mi ego se hará un poco más pequeño.» «Quiero esto con toda mi alma pero no lo conseguiré porque lo quiero sólo por ego.» «En vez de poner la atención en lo que deseo, intentaré olvidarme de mí mismo, ponerme al servicio de los otros, intentar ser útil a los demás...» Toda esta clase de pensamientos son autodestructores, automutilaciones espirituales. No son sanos. Van en contra de las leyes de la evolución de la conciencia. Son pensamientos falsos, puras construcciones mentales. El ego es muy poderoso, pero el ego que dice que no quiere tener ego es tan poderoso como el otro, y además va contra uno mismo. Yo no puedo ayudar a otro olvidándome de mí mismo. Los grandes benefactores de la humanidad se realizan a sí mismos a través del servicio. Son benefactores porque eso es lo que desean ser. El alma no puede estar en lo que no desea hacer. Es una ley.

Últimamente, oigo a muchas personas hablar del ego. La práctica espiritual se extiende en nuestra sociedad, y sus principios empiezan a popularizarse. Oigo a muchas personas que dicen que tal persona actúa por ego, o que tal otra tiene demasiado ego. Pero hablar de este modo es no comprender realmente el problema. Todos, absolutamente todos los seres humanos tenemos un ego enorme que nos domina. Tú también. Yo también. El gran actor que recibe el aplauso de millones tiene un gran ego, pero el portero de la casa puede tener un ego igual de grande o mayor. El ego no es otra cosa que la importancia que

tiene uno mismo ante uno mismo. Pregúntate cómo de importante eres tú para ti mismo y si hay otra cosa en el mundo que sea para ti más importante, y tendrás la medida de tu ego. Todos somos así, todos vivimos y actuamos así. No hay excepciones. Decir que alguien tiene mucho ego o que actúa por ego es muy ingenuo, y sugiere, por otra parte, que nosotros somos diferentes. En realidad, todos lo hacemos todo por ego, porque vivimos la vida de nuestra mente. Por esa misma razón, el trabajo con el ego ha de ser indirecto y sutil. La mente no puede ver a la mente, ni ir más allá de la mente.

Emerson dice en uno de sus sermones, uno de los más hermosos, que la oración siempre es respondida y que la verdadera oración no es la que se hace en una iglesia o la que se dice con los labios, sino la que hace nuestra alma espontáneamente y de manera continua –bajo la forma de deseos. Los deseos, dice Emerson, son nuestras verdaderas oraciones, las más profundas y auténticas, y todas son escuchadas, todos los deseos son concedidos.

Considera tus deseos no como un obstáculo, sino como un mapa o como una brújula que te dicen por dónde avanzar en medio del bosque de la vida. Has venido a este mundo para satisfacer todos tus deseos, y hasta que no los satisfagas no podrás pasar a otra cosa. El meditador tiene un ardiente deseo de conocimiento y de liberación. ¿Debería, en buena lógica, renunciar a su deseo de avanzar en el camino de la meditación? Si tu deseo es enamorarse a una mujer o convertirte en bailarina de ballet, ¿qué otra cosa deberías hacer, más que intentar conquistarla o estudiar ballet todo el día? Conozco muchas personas que desean ser «espirituales» y que ven sus deseos «mundanos» como un obstáculo. Una mujer se convence a sí misma, por ejemplo, de que su deseo de ser bailarina surge de su vanidad y de su necesidad de ser aplaudida y admirada, y en vez de dar clases de danza se pone a meditar y a hacer yoga. Pero se engaña miserablemente. No hay ninguna separación entre lo «espiritual» y lo «no espiritual». Todo en la vida es espiritual: la hora que dedicas a la meditación y la que dedicas a comer. Todo es espiritual porque el cuerpo y el espíritu están unidos. No se puede avanzar en el camino de la conciencia despreciando la vida mundana o el cuerpo.

«No vivas de acuerdo con ejemplos», dice Carl Gustav Jung en el *Libro rojo*, sin duda su libro más importante, y también uno de los más importantes

que un buscador espiritual puede leer. «No vivas de acuerdo con ejemplos», dice Jung, porque tú tienes que vivir tu vida, tu propia aventura, no la aventura de otro.

Tu vida, tu rostro, tu cuerpo, tu condición física, el lugar donde has nacido, tus padres, tus talentos, tus limitaciones y tus miedos, todo lo que tienes y todo lo que eres, es lo que determina tu camino «espiritual», que es también el camino de tu cuerpo, que es tuyo y de nadie más, y que es diferente de todos los demás. Por mucho que lo intentaras, jamás podrías vivir la vida de otro, ni hacer el camino de otro, ni tener las experiencias de otro, del mismo modo que nadie podría tener las tuyas. Lo importante no es dónde estás, sino hacia dónde te diriges. Lo importante es dirigirse hacia la montaña lejana, no estar cerca o estar lejos, no si estás ya subiendo por la ladera y ves la cumbre muy cerca o si te encuentras en mitad de un desierto. Aunque la veas cerca, la cumbre puede estar todavía muy lejos, o puedes perder el camino. Aunque estés en medio de un desierto, recuerda que todos los desiertos tienen fin. Un desierto no es más que un camino, aunque un camino cuyos límites no se ven. En los caminos, incluso los que cruzan un florido paisaje, tampoco crece nunca la hierba. Todos los caminos son de arena.

Somos seres hechos de deseos. No podemos dejar de desear. Necesitamos una ilusión en la vida, un lugar al que dirigirnos. Cuando dejamos de tener deseos perdemos el gusto por la vida y entramos en la depresión. El que está deprimido, el que está agotado, el que duerme, el que ha abandonado toda esperanza, ya no tiene deseos. Pero tampoco se tiene a sí mismo. No te abandones a ti mismo. Cuídate, ámate, respétate. Inclínate ante ti mismo como tu mayor maestro –en tus mayores virtudes, pero sobre todo en tus mayores estupideces, que son las que te dicen la verdad: que no eres un gran sabio iluminado. Mírate en un espejo y dite a ti mismo que te quieres y te respetas. Acéptate a ti mismo. No luches contigo mismo. Acéptate, y sigue adelante. Lo importante no es dónde estás, sino hacia dónde vas.

El que tenga dudas sobre los deseos, que lea el *Taittiriya Upanishad*. ¿Qué es lo que más deseamos, y lo que desean todos los seres humanos todos los días y a todas horas? La comida. En el *Taittiriya Upanishad* leemos: «Dado que la comida es la primera puerta para la obtención del conocimiento

de Brahman, el buscador disfruta de la contemplación de Brahman a través del símbolo de la comida. El que medita en Brahman a través del símbolo del alimento, logra calmar su mente». En otras palabras: usa lo material para conocer lo sutil, porque ambos son lo mismo. Usa tus deseos para trascender tus deseos, y únete al Absoluto. Por supuesto, en el texto también se elogia una y otra vez a aquellos que están «libres de deseos», los sabios, y se afirma que para lograr el conocimiento son necesarias tres cosas: el estudio de los textos sagrados, la conducta justa y la erradicación de los deseos. También leemos en ese *Upanishad* que la mayor austeridad, la mayor penitencia, es la concentración de la mente en un punto. Lo que nos recomienda este antiguo texto no es que renunciemos a la fama, las posesiones, el alimento o las gratificaciones sensuales (que, por otra parte, nos anima vivamente a disfrutar) sino, sencillamente, que nos dediquemos a la práctica del *yoga*, que en este punto significa solamente práctica de la meditación: concentrar toda la atención en un punto. Para el *Taittiriya Upanishad* el camino no es renunciar a los regalos del mundo y del deseo, sino practicar la meditación. Otra cosa más leemos en este *Upanishad*: «No descuides tu bienestar. No descuides tu prosperidad».

Jung dice: cuando rechazamos o bloqueamos algo durante el día, regresará por la noche multiplicado por mil y convertido en un horrible monstruo. El lagarto que rechazamos durante el día regresa por la noche convertido en un dragón de cien cabezas. Todos conocemos esas terribles historias de abusos sexuales en la iglesia católica. ¿De qué sirve hacer voto de castidad cuando uno está lleno de deseos sexuales? Sólo una persona sin deseos sexuales, o con pocos deseos sexuales, debería hacer voto de castidad. Sólo entonces el voto de castidad tendría algún sentido e iría a favor del propósito de uno en vez de ir en contra. Los deseos son energía, como todo lo demás: si los reprimimos o los bloqueamos no haremos que desaparezcan, haremos que crezcan y que se conviertan en algo enfermizo y destructivo.

No hablamos aquí de las adicciones ni tampoco de las obsesiones o las fantasías, que no son verdaderos deseos. El deseo adictivo es una enfermedad, un desequilibrio del sistema. Es un problema químico: somos adictos a sustancias o a sensaciones, emociones o actividades que estimulan la

producción de esas sustancias. Hay otras explicaciones más profundas y esotéricas de la adicción, pero la contrapartida química siempre está presente. La adicción no es un deseo: es, en realidad, un antideseo, algo que nosotros, en nuestro ser más profundo, no deseamos en absoluto, e incluso rechazamos con todas nuestras fuerzas, pero que nos domina y esclaviza. Es algo que percibimos como dañino, que nos desequilibra y nos hace infelices.

La obsesión, surge de una fijación de la mente en un objeto que desplaza todas las otras posibilidades, de modo que nos obliga a vivir como si sólo existiera eso que nos obsesiona.

La fantasía surge también de la mente como una especie de droga, algo que nos gusta pensar e imaginar pero que probablemente nunca intentaríamos lograr realmente y cuyo precio nunca estaríamos dispuestos a pagar. Las fantasías suelen ser inofensivas, pero en algunos casos pueden hacernos perder el camino y convencernos de que deseamos algo que en realidad no tiene que ver con nosotros ni con nuestras posibilidades ni aptitudes.

Los verdaderos deseos no son adicciones que nos esclavizan, ni obsesiones que nos hacen pequeños y nos consumen, ni fantasías que no tienen que ver realmente con nuestra persona real, sino impulsos profundos de nuestro ser que nos mueven en una dirección u otra a través de la vida y el mundo y mediante los cuales podemos desarrollarnos, expresarnos y realizarnos como personas. Son la expresión de nuestros talentos, de nuestras capacidades, el cañamazo de nuestra existencia, el argumento de la historia de nuestra vida, nuestra tarea en este mundo. Son, también, aquello por lo que tenemos que pasar dentro de nuestro proceso evolutivo, los puentes y barrancos, fosos de fuego y arenas movedizas que se encuentran en el relato de nuestra vida. Nadie tiene derecho a calificarlos de grandes o pequeños, de serios o de frívolos: lo que para uno es pequeño, para otro es muy grande, y lo que uno considera muy serio a otro puede resultarle banal. Cada uno de nosotros es la medida de su propia vida. Uno no debe vivir su vida para que se acomode a los valores o criterios de otro, sino de acuerdo con sus propios valores y criterios.

En tu camino espiritual, nadie, ni el maestro más iluminado, puede decirte lo que debes hacer o lo que no debes hacer. Eres tú el que decide, eres tú el

que sabe, porque eres tú el que va a morir tu muerte. Nadie más va a morir por ti, nadie más morirá tu muerte. Cuando tengas dudas muy graves, piensa en el momento de tu muerte y en cómo verás las cosas entonces. Tu camino hacia la luz ha de llevarte a ti mismo. Eres tú el que debe recorrerlo. No puedes vivir el camino de otro, ni tampoco puedes hacer un camino que satisfaga o enorgullezca a otro. Pensar en lo que hacen otros, o lo que esperan otros, o lo que piensan otros de ti, no te ayuda. **Tu camino es tu vida.** Y tu vida es la que tienes, no otra imaginaria. Estás donde estás, no donde crees que deberías estar. Haz realidad tu vida, la que has venido a vivir a este mundo. Ten el valor de hacerlo. Atrévete a vivir. Piensa en el momento de tu muerte y en cómo verás las cosas entonces. Tu camino debe llenarte de ilusión y de alegría. Si tu camino te aburre, si se te hace pesado e insoportable, si no te interesa, entonces es que no es tu verdadero camino. Por mucho que intenten convencerte de que lo es, o por mucho que tú intentes convencerte de que lo es. No sigas por él, porque tu aburrimiento, tu falta de interés, la sensación de tedio o de pesadez o de vacío son mensajes que te envía tu Yo superior, no defectos de tu carácter. Usa tu disciplina y tu constancia, sin las cuales nada es posible, pero úsalas bien. Se astuto. Hay vidas de risas y vidas de lágrimas, y tu vida puede ser de las primeras o de las segundas. Pero tu camino debe traerte siempre esperanza, vida, sensación de novedad, de interés, de aventura. Lo importante no es dónde estás, sino adónde te diriges.

Si estás en un naufragio, busca un trozo de madera para agarrarte. Si estás en un trozo de madera, rema hacia la costa. Si llegas a la costa, construye una cabaña. Si tienes una cabaña, busca comida. No puedes construir una cabaña si estás en medio del mar.

Todos los seres humanos estamos perdidos. Todos estamos en un naufragio. Todos estamos en el desierto. Tu vida no es distinta de las otras. Pero ten la certidumbre de que la tierra firme existe, de que el desierto termina. Al otro lado del desierto, más allá de las dunas, hay unas montañas. Allá, entre inmensos abismos, en un valle apartado, hay un monasterio donde se encuentra el conocimiento. Hacia ese monasterio se dirigen tus pasos. También los míos. Sin duda nos encontraremos en el camino, tú y yo. Y cuando nos veamos nos reconoceremos, tomaremos té juntos y nos contaremos

historias del viaje. Quizá sigamos juntos el viaje, quizá no. Allá arriba, en las montañas, los hombres y las mujeres que viven en el Monasterio Perdido, los que ya han llegado, nos están esperando.

SEGUNDA PARTE

# MEDITACIONES

# Antes de comenzar

## 1. ANTES DE COMENZAR: EL ESTADO DE SALUD

Para practicar la meditación es necesario tener buena salud. Para meditar, el cuerpo debe estar sano, relajado y cómodo. Si estamos enfermos, si tenemos dolores o fiebre, meditar es muy difícil. Si tenemos mucha hambre, mucha sed o mucho sueño, si tenemos ganas de ir al baño, si estamos muy cansados o incómodos, si nos molesta la ropa, si tenemos el estómago pesado, meditar es muy difícil. Debemos dejar al menos dos horas sin comer antes de ponernos a meditar. Es difícil meditar en un lugar donde hay ruido, donde hay insectos o donde hace mucho calor o mucho frío. Para meditar hay que alimentarse bien y dormir bien. Si uno está muy débil, si no come suficiente o come demasiado, si tiene una vida desordenada o está enfermo, la meditación es muy difícil. Uno no puede meditar si ha bebido alcohol o ha tomado drogas.

## 2. ANTES DE COMENZAR: LA POSTURA

Para meditar, el cuerpo debe estar relajado y cómodo, en una postura que nos permita mantener la columna vertebral recta y vertical. Las piernas relajadas, el abdomen relajado permitiendo que se llene cómodamente con la respiración (debemos respirar con el abdomen, no con el pecho), los hombros relajados, la cara relajada. La cabeza erguida, sin inclinarse hacia adelante ni hacia arriba (esto último bloquea la corriente de energía en la nuca).

Podemos sentarnos en la postura del loto, o en medio loto, o sobre las rodillas, bien directamente sobre una alfombra o con la ayuda de uno o varios

cojines o bien usando un grueso cojín de meditación, lo que sea necesario para lograr que la columna esté recta y la comodidad sea perfecta. También podemos sentarnos en una silla de meditación o en una silla normal. Si nos sentamos en una silla, debemos hundirnos bien en el asiento para no cargar la espalda y no recostarnos, y debemos apoyar bien las plantas de los pies en el suelo. Debemos encontrar el eje del cuerpo, el equilibrio perfecto, la postura más sólida y la más cómoda.

Hay otras formas de sentarse en el suelo, pero no son recomendables. Sentarse con las piernas cruzadas, con las piernas extendidas o apoyando la espalda en la pared son posturas, en teoría, aceptables, pero en realidad es difícil mantenerse mucho rato inmóviles en estas posturas. Estar sentado con las piernas extendidas delante, por ejemplo, es muy incómodo al cabo de diez o quince minutos. Los muslos y las ingles se cargan enseguida, y el meditador comienza a moverse y pierde la concentración. Tampoco es aconsejable cruzar los tobillos cuando se tienen las piernas extendidas. Los que se apoyan en la pared consiguen tener la espalda recta, pero a veces tienen tendencia a apoyar también la cabeza en la pared levantando demasiado la barbilla, de modo que cortan el flujo de la energía por el cuello o caen en la somnolencia.

Sólo los que tengan práctica y puedan mantenerse durante media hora, cuarenta y cinco minutos o una hora en las posturas de yoga (loto, medio loto, diamante) deben utilizarlas y sentarse en el suelo. Muchas personas insisten en sentarse en el suelo porque les parece más «auténtico», pero están incómodas y al cabo de quince minutos comienzan a sentir dolores y a moverse, de modo que pierden por completo la concentración. Es mejor sentarse en una silla, o buscar un cojín de meditación que tenga la altura necesaria.

No se puede insistir demasiado en esto. Conozco personas que meditan durante años sin ponerse jamás en la postura en que les indican, quizá porque piensan que eso no puede ser tan importante. El resultado es que no logran ningún avance en la meditación.

Uno de los principios de la meditación es que el estado de conciencia depende de la postura. Ponte en la postura de un hombre desilusionado y abatido y te sentirás lleno de pensamientos de desilusión y abatimiento. Ponte en la postura de Buda, y sentirás que te llenan pensamientos de armonía y de

paz. Por eso la postura es tan importante. No se puede meditar en una postura de insatisfacción, miedo o inquietud.

### 3. ANTES DE COMENZAR: LA RESPIRACIÓN

Para respirar de la manera correcta debemos permitir que el abdomen se hinche cómodamente. Hay tres regiones en la respiración: el abdomen, las costillas y el pecho. Cuando estamos asustados o nerviosos, respiramos con el **pecho**. Es la respiración del pájaro, del pájaro asustado. Esta respiración es rápida, ansiosa, superficial. No llena bien los pulmones, acelera el corazón y nos llena de inquietud. Respiramos con las **costillas** cuando estamos físicamente agotados y necesitamos aire con urgencia. Es la respiración que hace que suban y bajen las costillas como en un fuelle. La respiración abdominal, hinchando el **abdomen** por debajo de las costillas, es la más profunda. Llena los pulmones completamente, ralentiza el ritmo cardíaco y trae una sensación de calma, de seguridad y de bienestar. Cuando sentimos alivio, cuando nos liberamos de una tensión o de una preocupación, el cuerpo hace espontáneamente la respiración abdominal.

Durante la meditación nunca debemos intentar cambiar la respiración, ralentizarla ni forzarla en modo alguno. Simplemente la observamos, la seguimos. Al observarla, comienza a tranquilizarse. La atención trae consigo calma. La ansiedad siempre surge de la inconsciencia, de la mecanicidad.

Cuando la respiración se calma, la mente se calma también. Cuando respiramos, hay mente, cuando no respiramos, la mente desaparece. Es importante saber que cuanto más rápido respiremos, más pensamientos tendremos. Con la respiración acelerada y ansiosa del pájaro, la mente se dispara, se vuelve loca. Cuando el ritmo respiratorio se ralentiza, la mente se ralentiza también. La respiración es la vida, y también el ritmo y la velocidad de la vida. Los animales que respiran muy deprisa viven muy poco, los que respiran lentamente viven muchos años. De acuerdo con el yoga, venimos a este mundo con un número de respiraciones asignado: por ejemplo, setenta millones. Cuando respiramos todas esas respiraciones, la vida se acaba. Por esa razón, si respiramos más despacio, nuestra vida será mucho más larga.

Respira siempre por la nariz, sin hacer esfuerzo, sin forzar la respiración de ningún modo. Relájate. Relaja las piernas, el abdomen, los hombros, la cara. La respiración ideal es casi imperceptible e inaudible. Inhala y exhala. Observa que después de la exhalación hay un breve espacio sin respiración. Pon la atención en este espacio: observarás que cuando la respiración se detiene, la mente se detiene.

#### 4. ANTES DE COMENZAR: EL LUGAR, LA HORA Y EL GRUPO

El lugar ideal para meditar es una sala de meditación que no se dedique a ninguna otra cosa y el concurso de un grupo de meditadores. Lo ideal es una sala de meditación siempre preparada, siempre acondicionada, limpia, cálida (o fresca), ventilada, agradable, siempre silenciosa, sumida en una agradable penumbra y en la que siempre haya personas meditando.

Una sala donde no se hace otra cosa más que meditar está completamente impregnada con la energía de la meditación. Las paredes, el suelo, los muebles del lugar todo está lleno de vibraciones de paz, de silencio, de armonía. Cuando entramos en un lugar de estas características sentimos la presencia de lo sagrado. Sentimos el silencio del templo.

Lo ideal es meditar en un grupo de al menos tres personas. De este modo es más fácil entrar en silencio, ya que el silencio de unos llama al silencio de los otros. Durante la meditación, nos hacemos sensibles a los pensamientos de los demás. Cuando estoy dirigiendo una meditación, siempre siento con toda claridad los pensamientos negativos o inquietos de los participantes. Supongo que es una cuestión de telepatía aunque, como decía un amigo mío chamán, «no hay que ser vidente, es evidente». Cuando se hace un poco de silencio interior, la sensibilidad para registrar los pensamientos de otros se agudiza. Por eso, alguien inquieto o lleno de pensamientos (no digamos ya de pensamientos negativos) perturba a los otros, pero el silencio de unos también ayuda a los otros.

Normalmente, cuando un grupo de personas se reúnen para meditar tienen el propósito de buscar el silencio. Cuando los seres humanos se reúnen con un propósito común, su energía se multiplica.

Meditar solo es muy difícil. Hay que tener mucha práctica para lograr entrar en el estado de meditación estando solo, y además mucha disciplina. Uno siempre busca excusas para no sentarse a meditar. El grupo nos ayuda de muchas maneras. El compromiso, el horario, tener que ir a un cierto lugar, incluso tener que pagar por participar, todo eso nos ayuda.

Hay horas del día mejores que otras para meditar. Es más fácil meditar al principio del día o al final del día. Uno debe meditar a una hora en que no esté adormilado, ni esté demasiado cansado ni tenga el estómago lleno.

#### 5. ANTES DE COMENZAR: EL MAESTRO

Se ha dicho muchas veces que uno no encuentra a un maestro, que es el maestro el que le encuentra a uno. También se ha dicho que uno no puede encontrar un maestro o una escuela por mucho que se lo proponga, pero que en el momento adecuado, el maestro y la escuela aparecen como por arte de magia.

Cuando uno siente el deseo de buscar, cuando la necesidad de conocer y de comprender se hacen imperiosas, comienzan a producirse de pronto una serie de casualidades que nos llevan a encontrarnos con las personas que pueden ayudarnos.

¿Se puede trabajar sin un maestro? Ésta es una de las preguntas más frecuentes, más repetidas y discutidas. Siempre se dice que sí, que es posible. Se habla del «maestro interior», que habita dentro de nosotros.

No cabe duda de que el maestro interior es el mejor maestro. La realidad, sin embargo, es que para entrar en contacto con ese maestro, para despertarlo y lograr recibir directamente su enseñanza, son necesarios muchos años de trabajo intenso. Cuando uno entra en contacto con el maestro interno, que no es otro que su Yo superior, ya no necesita otro maestro.

El conocimiento ha de recibirse de otro. Es una ley. Está bien que uno empiece a trabajar por su cuenta, a meditar por su cuenta. Así lo hice yo, así lo hemos hecho todos. Uno siempre empieza a trabajar solo, pero enseguida comprende que avanzar así es muy difícil.

Es muy difícil avanzar solo en el camino de la conciencia. Tan difícil que

equivale a decir que es imposible. En las biografías de los maestros leemos muchas veces que tuvieron una iluminación espontánea. Es posible que esto sea cierto en el caso de grandes luminarias como Aurobindo o Paramahansa Yogananda. Nosotros, simples mortales, no debemos confiar en ningún proceso de «iluminación espontánea».

En el sentido espiritual, un maestro es alguien que actúa por motivos que están más allá de su ego y su personalidad, es decir, alguien que tiene un compromiso impersonal con el Espíritu. Un maestro es, también, alguien que, por mucho que sea una persona como las demás, con sus contradicciones e imperfecciones, posee algo permanente en sí mismo. Este algo permanente es algo que ha obtenido a través del trabajo en sí mismo durante muchos años, un vínculo con las energías superiores, un conocimiento directo de la energía.

Un maestro no quiere nada de nosotros y no espera nada de nosotros a cambio de lo que puede darnos: nuestro compromiso no es con él o con ella, sino con el Espíritu, que es más grande que nosotros; lo que recibimos de él o de ella no procede de sus méritos o de su personalidad, sino del Espíritu. Un maestro no quiere seducirnos ni convencernos. Un verdadero maestro es una persona libre, o alguien que desea ser libre más que ninguna otra cosa, y desea que los que están a su alrededor sean libres también.

Un maestro no lo sabe todo y no debe nunca dirigir nuestra vida. Las grandes decisiones de nuestra vida son responsabilidad nuestra. Podemos pedir consejo, pedir ayuda, pero nadie puede vivir nuestra vida por nosotros. Todos los maestros, hasta los más elevados, hablan siempre desde su experiencia, desde su forma de ver el mundo, desde la cultura en que han nacido. Como cuando Sivananda, por ejemplo, afirma que no se debe ir al cine, que ver películas es nocivo para la evolución espiritual. No es un gran maestro el que habla en este caso, sino un hombre mayor, de otra época y de otra cultura.

Cuando uno encuentra a un maestro debe intentar aprender todo lo que pueda de él o de ella. Debe intentar estar lo más cerca que pueda de su maestro o de su maestra, incluso físicamente cerca, porque es la presencia, el aura del maestro, lo que más nos enseña. También debe observar su vida, su forma de relacionarse con los demás, con el dinero, con su familia. Una

persona no es lo que dice o lo que «sabe», sino *lo que es*.

Reconocemos a nuestro maestro o a nuestra maestra cuando al estar en su presencia nos sentimos en paz, inspirados, felices, cuando su mera presencia disuelve nuestras dudas y contesta nuestras preguntas.

Uno debe atreverse a hacer preguntas a un maestro, pero las verdaderas preguntas, no esas que se hacen para demostrar lo avanzado que uno está, o lo intenso que es su compromiso. Son las verdaderas preguntas las que valen la pena, y las únicas que un maestro contestará. También es necesario comprender que en el proceso de aprendizaje uno tiene que estar dispuesto a replantearse toda su forma de ver el mundo, y que hay que dar un voto de confianza a la enseñanza. Uno nunca debe abdicar de su libertad ni de su conciencia, pero sí debe poner en suspenso lo que sabe y estar dispuesto a salir de los senderos habituales para hacer cosas que jamás había hecho antes. De otro modo, es imposible avanzar.

## Las dos partes de la meditación

### *Aparición de la Otra Fuerza*

#### PRIMERA PARTE: HACER «COMO SI»

La primera parte de la meditación, que es la que se describe con cierto detalle en este libro, consiste en hacer «como si». Ésta es la parte en la que utilizamos diferentes técnicas para calmar la mente tales como poner la atención en un punto, observar la respiración, visualizar una cierta imagen, etc.

Muchas personas creen que aprender a meditar consiste en aprender a dominar estas técnicas. Pero es necesario comprender que estas técnicas son simplemente ayudas, no fines en sí mismos.

Mientras estemos *haciendo* algo, no estamos meditando.

La instrucción de Dharma es inequívoca: *pretend*, «finge», «haz como si». *Pretend you are in a state of deep meditation... pretend you are Lord Shiva.* «Haz como si estuvieras en un estado de meditación profunda», «haz como si fueras Shiva». Todas las técnicas, pranayamas, visualizaciones, kriyas, etc. que usamos para entrar en el estado de meditación son hacer «como si».

Se nos dice, por ejemplo, que visualicemos una fuente de luz que desciende de lo alto y entra por encima de la cabeza. Lo hacemos, pero no vemos ni sentimos nada. No importa: hacemos «como si» pudiéramos hacerlo, como si ya estuviera sucediendo. Con el tiempo, la luz aparecerá y la sentiremos con toda claridad.

Las instrucciones pueden ser muy complicadas: están diseñadas para ser complicadas, para ser prolijas, para ser incluso enojosas. El objetivo no es realmente dominarlas, sino poner la mente bajo nuestro control.

Puesto que vivimos en la mente, debemos utilizar la mente para ir más allá de la mente. En los *Upanishad*, en los *Brahma Sutras*, en el *Baghavat Gita* y

en el tratado *Vivekachudamani* del sabio Shánkara, se repite a menudo la idea de que la mente puede ser tanto causa de liberación como de esclavitud.

Pero dominar la visualización de un chakra o contar 108 respiraciones sin perderse no es todavía meditar.

## SEGUNDA PARTE: APARICIÓN DE LA OTRA FUERZA

La segunda parte de la meditación tiene lugar cuando la mente queda en silencio y **otra fuerza, otra luz**, se despierta en nuestro interior. En este punto, ya no tenemos que **hacer, intentar ni hacer «como si»**. La otra fuerza toma las riendas, por así decir, y entonces la luz se abre y comienza a llenarnos sin que nosotros tengamos que hacer nada. Podemos seguir visualizando o poniendo la atención en el tercer ojo, o cualquier otra cosa que estemos haciendo, pero ahora ya no tenemos que *hacerlo* nosotros, ni fingir que lo hacemos. Es como si se hiciera solo: de pronto, el tercer ojo se activa, y algo comienza a abrirse, a crecer, a inundarnos, a transformarnos. Es otra conciencia lo que aparece, que nos lleva a un estado de percepción mucho más sutil y nos trae sensaciones y certezas. Esta otra fuerza señala la presencia del Yo real. Es el fin del sueño, el cese de las modificaciones mentales. Es el comienzo de la realidad.

Hasta que esta «otra fuerza» aparezca, nuestra meditación no será nada más que una preparación, un mero ejercicio. Hasta que esta «otra fuerza» aparezca, nuestra meditación no será realmente meditación, sino una mera sucesión de ejercicios mentales. Es cuando la mente calla, cuando mi «yo» deja de hacer, de intentar, de pensar, de juzgar y de considerar, cuando la meditación comienza.

Pero ¿qué es esa «otra fuerza»? Por el momento no deberíamos intentar definirla ni apresarla en un nombre. ¿Es «Dios»? Pero «Dios» no es más que una palabra llena de ideas preconcebidas. ¿Soy yo, es mi Yo real? ¿Es mi cuerpo sutil? ¿Es el mundo del alma? Es todas ciertas cosas, en cierto modo. Es el vínculo con la realidad espiritual, la aparición de una nueva presencia en mí. Un nuevo estado de conciencia.

No sabemos lo que es esa fuerza, pero sí sabemos que está hecha de luz.

Es energía, una energía consciente, muy fina, muy intensa, plena y deliciosa. Sabemos que nos llena de una sensación exultante de vitalidad y de alegría. Sabemos que nos despierta y que abre las puertas de nuestra percepción. Sabemos que, quién sabe por qué, es benéfica y nos ayuda. Sabemos que está ahí como una gran cascada de luz, como un poderoso río de energía que nos inspira, que nos ilumina, que nos impulsa en nuestra evolución. Sabemos que es inteligente, que tiene consciencia propia, que desea actuar en nosotros y manifestarse en nosotros. Sabemos que se alimenta de atención, que nuestra atención la abre y la convoca. Sabemos que vive en el silencio, que es puro silencio. Sabemos que es plenitud, conciencia y felicidad.

Esta fuerza puede traernos curación, aliviar dolores físicos o bien mostrarnos cómo curarnos. Puede traernos inspiración, buenas ideas, soluciones para nuestros problemas bajo la forma de imágenes o de «voces» que nos hablan. Nuestro cerebro puede canalizarla como luz, como imágenes o como una voz amiga. Puede mover nuestro cuerpo físico, incluso hacernos bailar. Podemos sentirla como calor, como un cosquilleo de energía que corre por la columna, que bulle en las plantas de los pies y en las palmas de las manos. Sus efectos son variados, de acuerdo con la personalidad y la estructura energética de cada uno. Siempre es nueva, siempre nos toma por sorpresa, siempre es joven. Muchas veces nos trae sensaciones de la infancia o de épocas de nosotros mismos que ya no recordábamos. Nos trae el recuerdo de nosotros mismos. Nos dice: no te olvides de quién eres, no te olvides de que eres, no te olvides de que estás vivo aquí, ahora. Nos trae un intenso deseo de libertad y de ser. Nos trae una pluripotente sensación de compasión y amor por todos los seres, una sensación de unidad con el mundo y con todas las criaturas. Nos hace sentir que todos somos hermanos.

No estamos solos en el universo porque existe esa fuerza. Porque existe esa fuerza no somos simples bestias dejadas en medio de un jardín abandonado, condenadas a aparearse y a luchar por el alimento. Porque existe esa fuerza existe la posibilidad de la evolución y existe un sentido y una esperanza para nuestra vida en esta tierra.

Esta fuerza viene del Yo real y nos trae la sensación de ser reales, de «ser yo».

# Meditaciones

## MEDITACIÓN 1. MEDITAR EN EL TERCER OJO

Esta práctica básica de la meditación es la más sencilla, pero también la más difícil de todas.

Simplemente, siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y pon la atención entre las cejas, en la zona conocida como «tercer ojo». Eso es todo. Mantente absolutamente inmóvil y relajado, y pon la atención en el tercer ojo. Si aparecen pensamientos, si tu atención divaga, si te pones a pensar en otra cosa, vuelve a poner la atención en el tercer ojo. Intenta poner la atención en el tercer ojo de manera continua. No fuerces, no intentes, no te preguntes si lo estás haciendo bien o mal, no hagas caso a las voces que surgirán en tu cabeza. Simplemente, pon la atención en el tercer ojo.

Ésta es la meditación que me transmitió mi maestro, Dharma Mittra. En el yoga hay muchos caminos, unos muy largos y complicados y otros muy sencillos. Todos llevan al mismo sitio. Ésta es la meditación más sencilla que existe. De acuerdo con Dharma, no hace falta nada más para alcanzar la realización. Si tienes dudas, sigue meditando. Si no consigues avanzar, sigue meditando. «La práctica constante conduce a la perfección.»

Se tarda entre quince y veinte minutos en lograr que la mente se calme. Que se calme no quiere decir que se detenga o que quede en silencio, pero al menos no estará tan inquieta y combativa como al principio.

Cuando intentes meditar, te sucederán todo tipo de cosas. Oirás un ruido molesto. Sentirás un dolor o una tensión. Te preguntarás si lo estás haciendo bien. Te dirás que lo que haces es una estupidez. Pensarás que más tarde le contarás todo esto a un amigo, y empezarás a elegir las palabras con las que

armarás tu relato. Te dirás que por fin tu mente se ha calmado y que al fin has logrado mantener la atención de manera continua. Pensarás que no es tan difícil, o bien pensarás todo lo contrario, que es imposible, completamente imposible. La mente es incansable. Hará todo lo que esté en su mano para distraerte. Porque *la mente quiere seguir pensando* y no desea ceder el control.

No importa. Eso es lo que hace la mente y lo que siempre hará, porque ésa es su forma de funcionar. No te dejes embaucar por la mente (que te dirá, por ejemplo, que lo que haces es ridículo, que es inútil, ¡que es peligroso!). Simplemente, pon la atención en el tercer ojo.

Al cabo de quince o veinte minutos, comenzarás a sentir que algo sucede en la zona donde pones atención. Es posible que sientas calor, o que veas luces en esa zona. Los ojos intentarán mirar al tercer ojo, y se pondrán bizcos dentro de tus párpados cerrados. Relájalos y deja que giren suavemente hacia arriba, como sucede durante el sueño.

Cuando comienzas a sentir energía o luz en el tercer ojo, esto quiere decir que el centro de energía comienza a abrirse. A partir de entonces, todo resultará más fácil.

Es posible que veas colores con los ojos cerrados. Muchas tradiciones (el yoga, la alquimia) hablan de un color azul parecido al de la cola del pavo real. Si aparecen tales colores, a veces azul, dorado, rosa, verde, blanco, muy brillantes, obsérvalos. Además de colores podrás ver un sol, o bien un sol que explota o un sol del que surge otro sol, o bien un túnel color azul oscuro, muy oscuro, por el que avanzas a toda velocidad, como si hubieras entrado en un agujero negro...

No te quedes encandilado con estas visiones, no las busques si una vez se produjeron, no te sientas desilusionado si no regresan. Descubrirás que, con un cierto esfuerzo, puedes incluso crearlas a voluntad. No gastes tu energía y tu atención en hacer tal cosa, porque el objetivo de la meditación se perderá, y podrás acabar incluso más cansado de lo que empezaste o con dolor de cabeza. Confía. Confía en que la energía es real, en que la luz es real, y que volverá una y mil veces y con más fuerza.

La dificultad de meditar en el tercer ojo estriba en la cercanía física de los

ojos. Los ojos son el órgano principal de percepción y siempre quieren mirar y controlarlo todo. La frente es, además, un punto de tensión. Ten cuidado de no forzar los ojos y de no fruncir el ceño. Mantén la relajación todo el rato.

Cuando el tercer ojo comienza a abrirse o activarse, sentimos de pronto que nos invade una sensación de calma. Sentimos una sensación de cálida y balsámica energía que llena todo nuestro cuerpo, como si nos envolviera una especie de halo de luz similar al que rodea a la llama de una vela. De pronto, sentimos nuestro cuerpo de una forma mucho más sutil. Nos quedamos completamente inmóviles. Nuestra mente queda en silencio. Nos invade una alegría inexplicable. Sentimos como una fuerza que se manifiesta en nosotros y que tira de nosotros hacia lo profundo, hacia el centro, hacia lo real. ¿Qué es lo que sucede? Estamos entrando en el estado de meditación.

#### TÉCNICAS PARA ESTIMULAR EL TERCER OJO

El tercer ojo es un punto energético relacionado con el sexto chakra. Los chakras o «ruedas» o «lotos» de energía se encuentran a lo largo de la columna, en el interior del cerebro y en lo alto de la cabeza. El sexto chakra se encuentra en el interior de la cabeza, y está asociado con la glándula pituitaria. El tercer ojo no es realmente el chakra, sino un «punto de estímulo». Está situado entre las cejas.

La dificultad de concentrarse en el tercer ojo estriba en que está colocado justo entre los ojos y en el entrecejo, un punto donde suele haber tensión. Los ojos intentan observarlo todo y «mirar» todo lo que se hace, y el entrecejo tiene tendencia a tensarse. Cuando «pensamos», fruncimos el ceño. También cuando estamos contrariados, frustrados o airados.

Es muy importante relajar los ojos antes de meditar en el tercer ojo. Los ojos deben relajarse y girar suavemente hacia arriba, como hacen durante el sueño. Cuando sucede tal cosa, una enorme placidez y relajación invade el cuerpo.

Para estimular el tercer ojo, basta con poner la atención en esa zona. Pero hay muchas técnicas que pueden ser de ayuda. Algunas de ellas pueden considerarse meditaciones en sí mismas.

**Técnica 1.** Con los ojos cerrados, visualizamos un ojo entre las cejas. Lo visualizamos con el párpado cerrado. Intentamos abrirlo. Lo abrimos y lo cerramos varias veces. Cuando se abra, lo visualizamos con toda claridad: los párpados, las pestañas, la córnea, el iris, la pupila... Intentamos mirar a través de este ojo.

**Técnica 2.** Ponemos un poco de bálsamo de tigre o una sustancia similar en el tercer ojo. De este modo, al sentir frío en la zona, nos resulta más fácil poner allí la atención.

**Técnica 3.** Sentimos un latido en el tercer ojo. Si ponemos la atención durante un rato, enseguida comenzaremos a notarlo. A partir de entonces, tenemos que poner la atención en el latido.

**Técnica 4.** Visualizamos la llama de una vela en el tercer ojo. Esta meditación puede hacerse de la forma explicada en la meditación 7.

**Técnica 5.** Nos colocamos frente a un espejo, y ponemos la atención en el tercer ojo de nuestra imagen reflejada.

**Técnica 6.** Visualizamos un triángulo cuya base está en las fosas nasales y cuyo vértice está en el tercer ojo. Al inhalar, visualizamos el triángulo llenándose de color azul. Al exhalar, echamos sólo aire. Otra variación consiste en inhalar azul y exhalar rojo. Éste es un kriya muy poderoso, que obtiene efectos inmediatos.

**Técnica 7.** Con los ojos abiertos, observamos la punta de la nariz. Los ojos se ponen bizcos, por supuesto, y es posible que al cabo de un rato comiencen a dolernos. Entonces debemos parar. La punta de la nariz es un «punto de estímulo» del tercer ojo.

**Técnica 8.** Con los ojos cerrados, ponemos la atención en la punta de la nariz.

**Técnica 9.** Respiramos en el tercer ojo. Sentimos que el aire entra directamente por el tercer ojo y atraviesa profundamente la cabeza, y que al exhalar sale de nuevo por el tercer ojo. La manera tradicional de realizar este kriya es hacerlo 108 veces, o bien una fracción (54 ó 27). Se inhala contando 108 y se exhala contando 108; se inhala contando 107 y se exhala contando 107, y así hasta llegar a cero.

**Técnica 10.** Visualiza un círculo en el tercer ojo. Observa cómo crece y

crece y se hace cada vez más grande. Luego visualiza otro círculo que nace del tercer ojo y comienza a crecer. Sigue imaginando que del tercer ojo surgen un círculo tras otro. Puedes hacer crecer los círculos tanto como quieras.

Siempre debes buscar tu propia forma de visualizar.

## MEDITACIÓN 2. MEDITAR EN LO ALTO DE LA CABEZA

Ésta es mi otra meditación básica. Es la meditación del Cuarto Camino, la que Gurdjieff transmitió a Jeanne de Salzman, una de sus principales discípulas, y la que Jean de Salzman transmitió a sus grupos de trabajo parisinos, donde la recibió Alejandro Kahan, mi maestro en el Cuarto Camino, que me la transmitió a mí. Alejandro Kahan, violinista y director de orquesta nacido en México, vivió muchos años en París, donde entró en contacto con los grupos de Cuarto Camino que habían heredado directamente las enseñanzas de Gurdjieff. Llegó un momento en que el *trabajo* (en el sentido de Gurdjieff) se convirtió en la parte más importante de su vida. La meditación no es la parte más conocida de la enseñanza del místico armenio, pero es una de las más importantes. *Madame* de Salzman no hablaba de «meditación» sino de «*sitting*» (aunque ella, supongo, lo diría en francés): es decir, «estar sentado». Durante los años que estuve en el Cuarto Camino, nuestras sesiones comenzaban y terminaban siempre con una meditación o una «sesión sentados».

Siéntate en postura de meditación, relájate profundamente, y pon la atención en lo alto de la cabeza. Visualiza un hilo de luz o un rayo o columna de luz que desciende de lo alto, *desde lo desconocido*, y siente cómo entra por lo alto de tu cabeza.

Esta energía que entra por lo alto de la cabeza es enormemente limpia, enormemente fina, enormemente sutil. Viene de un sitio muy lejano, y trae la sensación de algo inmensamente refinado y elevado. Es energía consciente, dotada de su propia sabiduría: permite que entre en ti y te llene, recíbelas y recibe lo que te transmite. Si te hace moverte, muévete. Si se mueve por tu cuerpo, síguela. Si te trae sensaciones, imágenes o palabras, obsérvalas. No hagas nada. No decidas. No esperes. No fuerces. Simplemente, pon la atención

en lo alto de la cabeza y siente la energía que entra. Deja que esa energía te llene y te transforme.

### MEDITACIÓN 3. MEDITAR EN LO ALTO DE LA CABEZA. PRÁCTICA COMPLETA

Probemos a transcribir una meditación completa. Éstas son las palabras que podría decir la persona que guía la meditación. También es posible grabarlas y luego escucharlas. Cuando guíes una meditación, habla con voz tranquila, calma, natural. Habla desde el plexo solar (el estómago) o desde el ombligo, el centro energético de tu cuerpo. Recuerda que lo importante no es lo que dices, sino la energía de donde surge. Di las frases lentamente, pero con naturalidad, sin falsa solemnidad. Cierta monotonía es necesaria para entrar profundamente en el estado sin que haya sobresaltos ni cambios de ritmo. Deja tiempo entre unas frases u otras, el que tú sientas necesario. Deja que sea la energía la que te guíe y piense (esto es muy importante) que cuando llevas una meditación tú no haces nada, sino que permites que algo se haga a través de ti. Aquí comienza la meditación:

Nos preparamos para meditar.

Nos colocamos en una postura cómoda, con la espalda recta. Comprobamos que la espalda está recta, que el eje de nuestro cuerpo está vertical, que estamos en un equilibrio perfecto. Tiramos un poco de la cabeza hacia arriba, como si un hilo tirara de nosotros de lo alto de la cabeza. Luego el hilo se suelta, y la cabeza se coloca en su postura natural.

Relajamos las piernas. Relajamos el abdomen, y permitimos que se hinche cómodamente con la respiración. Permanecemos completamente inmóviles, lo único que se mueve es el abdomen hinchándose y vaciándose cómodamente con la respiración.

Relajamos los hombros. Relajamos los ojos.

Sentimos que iniciamos un viaje de regreso. *Regresamos a lo más evidente, a lo más fácil.* Regresamos al origen, a lo que siempre hemos sido, a lo que somos verdaderamente.

Nos quedamos absolutamente inmóviles. Observamos que todavía no estamos inmóviles del todo, que podemos estar todavía más inmóviles.

(Pausa.) Y más inmóviles. (Pausa.) Y todavía más inmóviles.

Ponemos la atención en la respiración. Sin cambiar nada, sin forzarla. Simplemente, ponemos la atención en la respiración.

Contamos siete respiraciones. Notamos cómo al poner la atención en ella, la respiración se calma, pero no la forzamos. (Pausa.)

No hay nada que hacer.

Nada que conseguir.

Nada que alcanzar.

Nada que defender.

Nada que demostrar.

No hago nada.

No intento nada.

No espero nada.

No defiendo nada.

No intento defender nada.

No intento «hacerlo bien».

(Pausa.)

Me doy cuenta de que todavía puedo sentirme más inmóvil.

Y todavía más inmóvil.

Pero para estar de verdad inmóvil tengo que soltar algo, algo que todavía sujeto, algo que todavía me produce tensión.

Suelto todos los pesos, las obligaciones, los compromisos.

Suelto todo el pasado.

Suelto todas las cargas que llevo, las mías y las de otros.

SUELTO EL MIEDO.

(Pausa.)

Yo no soy mi cuerpo.

Yo no soy ni nombre.

Yo no soy mi rostro.

Yo no soy mis pensamientos.

(Pausa.)

Alcanzo la sensación más fácil, la más natural.

Descubro que puedo estar todavía más inmóvil. Entonces encuentro una

inmensa sensación de libertad.

(Pausa.)

Pongo la atención en lo alto de la cabeza. Visualizo un hilo de luz blanca que desciende de lo alto. Un hilo, un chorro, una columna de luz blanca. Desciende de lo alto y entra por lo alto de la cabeza. *Es una energía enormemente sutil, enormemente fina, que proviene de lo desconocido.*

Siento en lo alto de la cabeza como si algo se abriera, como si algo se hiciera más suave.

Siento cómo esta energía entra por lo alto de la cabeza.

Siento cómo comienza a llenarme. Siento cómo va llenando toda la cabeza. Esta energía que trae consigo silencio, paz, conciencia, sensación de SER.

Siento cómo entra por lo alto de la cabeza, va llenando toda la cabeza y comienza a bajar por la columna vertebral.

Siento cómo baja por la columna hasta llegar al coxis, a la base de la columna.

Sigo sintiendo cómo esta energía entra por lo alto de la cabeza, desciende por la columna y ahora comienza a correr por las piernas. Siento cómo va llenando las piernas.

La siento en las plantas de los pies. Siento la energía de la planta de los pies.

Siento cómo esta energía comienza a llenar el abdomen. Cómo me va llenando, primero el abdomen, luego la región del estómago.

Y sigue entrando por lo alto de la cabeza.

Es blanca, luminosa, enormemente sutil, increíblemente fina. Es energía consciente.

Sigue llenándome, la siento en las costillas, en el corazón, en el centro del pecho. Cuando alcanza el centro del pecho, comienza a moverse por los brazos. La siento llenando los brazos, la siento en las palmas de las manos. Siento la energía de la palma de las manos.

La siento llenando la garganta. La siento llenando la cabeza. La siento en el interior de la cabeza.

Ahora, simplemente, pongo la atención en lo alto de la cabeza.

Sigo sintiendo cómo la energía entra por lo alto de la cabeza.

Es como un rayo de luz, como una cascada de luz.

Me limito a recibir esta energía, y a permitir que actúe en mí.

Recibo lo que me trae, permito que me llene y que actúe en mí.

(A partir de aquí dejaremos un largo trozo en silencio. Entre diez y veinte minutos. De vez en cuando, repetimos: «Pongo toda la atención en lo alto de la cabeza».)

(Larga pausa.)

Siento por última vez la energía que entra por lo alto de la cabeza.

*Yo quiero ser.*

Nos preparamos para terminar.

(Pausa breve.)

Y terminamos.

#### LA NOCHE OSCURA DEL ALMA. EL PICO DEL ÁGUILA

Contaré ahora lo que me sucedía durante una época al practicar la meditación. Mi práctica era más intensa que nunca, y sentía que avanzaba de manera continuada. Tenía muchas experiencias y visiones y alcanzaba estados de intensa paz, de felicidad inconcebible. Pero de pronto, llegaba a un punto en que mi yo, ¿cómo expresarlo?, se deshacía y estallaba en mil fragmentos. Y no podía ir más allá.

Cuando uno entra en el estado de meditación, pierde la sensación del cuerpo. Muchas veces también pierde la sensación de estar respirando. Entonces, comienzan a activarse los cuerpos sutiles, los chakras, los canales psíquicos, los sentidos astrales.

Cuando el tercer ojo se activa, los ojos físicos se relajan completamente. Entonces uno comienza a «ver» internamente con un ojo único. ¿Será esta la «otra manera de ver» de la que habla Emily Dickinson en uno de sus poemas? La visión con este ojo es enormemente clara y continua. Los ojos físicos son muy inquietos y nerviosos y están saltando siempre de una cosa a otra, pero este ojo interior, cuando se abre, no se mueve, ni salta de una cosa a otra. Cuando este ojo se activa, da la impresión de que la mente alcanza otro nivel de atención. Es una forma de visión poderosa, directa. Los ojos físicos han de

combinar sus imágenes para crear el mundo que vemos, y han de hacer siempre un esfuerzo. Pero este ojo único del tercer ojo parece pura claridad, pura visión. Cuando se activa, aparece la sensación de avanzar en un viaje o un movimiento continuo hacia adelante. A veces lo que uno ve se parece a uno de esos viajes a través de las estrellas, en las películas de ciencia ficción, cuando todas las estrellas comienzan a correr hacia atrás, o también al famoso viaje del final de *2001, una odisea del espacio*. Otras veces es como un túnel oscuro por el que se avanza muy rápido, cada vez más rápido.

Creo que este túnel es el tercer ojo. También Taisha Abelar, del círculo de Castaneda, describe un túnel azul que conduce al «mar de la conciencia». Los que sufren una muerte clínica ven también, muchas veces, ese túnel.

Entonces, llega un momento en que se alcanza la total oscuridad. Uno va avanzando por el túnel hasta que se llega a una inmensa noche infinita y sin fronteras y de pronto siente que ya no puede ir más allá porque el «yo», todo lo que yo soy, parece desintegrarse en esta noche sin fronteras. Es como si mi «yo», mi «identidad», se rompiera en una explosión de miles de fragmentos brillantes. No sé cómo describirlo mejor: es como sentir que la conciencia de uno mismo se rompe en miles de fragmentos, se deshace, se diluye, tras lo cual uno se queda hundido en la oscuridad más absoluta. Nada hay más oscuro que esta oscuridad. No hay en ella nada terrorífico ni inquietante, por supuesto. Es sólo una total negrura, una absoluta ausencia de luz. La disolución del yo no trae el desvanecimiento ni la pérdida de la conciencia, sino una sensación de vacío infinito, de sentirse perdido en un lugar donde no hay nada.

Son muchos los que han buscado la luz, o el Tao, o la iluminación, y sólo han logrado llegar a esta disolución y a este vacío. Seguramente San Juan de la Cruz se refería a esta experiencia cuando hablaba de la «noche oscura del alma». Pero siempre me ha parecido que lo que yo experimentaba en estos casos se parece mucho a la experiencia de eso que Carlos Castaneda llama «el águila».

Cuando uno muere, dice Castaneda, se encuentra con una forma energética inmensa que tiene, aproximadamente, la forma de un águila. Uno se va moviendo por las plumas, por el cuerpo, por las alas del águila, brillante y majestuoso, hasta llegar al pico. Una vez allí, el águila te mira con su ojo

terrible y te pregunta quién eres. Si no tienes la integridad energética necesaria, si no has logrado construir un doble de luz, entonces el pico del águila te destruye en mil fragmentos. Y regresas a este mundo para vivir otra vez.

¿Sería eso mismo lo que experimentaba yo al alcanzar la disolución del yo y la entrada en la total negrura? Había llegado a un punto en el que tenía que dar un salto para el que todavía no estaba preparado. Porque más allá de ese túnel oscuro está... ¿cómo podemos llamarlo? El mar de la conciencia... la «segunda atención»... la libertad... lo que está más allá de la vida... el mundo del alma... Pero uno no puede llegar hasta allí si su energía no está armonizada, si no ha logrado la coherencia y la consistencia necesarias. Es necesario crear un cuerpo de energía que nos permita entrar en la realidad sutil. Es necesario crear un alma, como decía Gurdjieff y como antes había dicho Keats. Si carecemos de ese cuerpo, entonces nuestro ego, que no tiene verdadera realidad ni consistencia, se deshace en los cien mil fragmentos que lo componen.

#### MEDITACIÓN 4. MEDITACIÓN DE INMOVILIDAD (SIN SEMILLA)

La meditación en la inmovilidad también es una práctica básica.

Siéntate en postura de meditación, y concéntrate en la inmovilidad. Intenta quedarte completamente inmóvil. Descubrirás que siempre puedes estar más inmóvil, y más inmóvil, y más inmóvil.

Al cabo de un rato descubrirás que si no estás inmóvil del todo es porque, aunque tu cuerpo está completamente quieto, tu mente sigue moviéndose.

Pon la atención en la inmovilidad y descubre que todavía puedes estar más inmóvil. Y más inmóvil. Y más inmóvil. Finalmente, la mente acabará parándose.

Si logras la inmovilidad total, entrarás en el estado de meditación.

Éste es el estado de las maravillas y de los descubrimientos. ¡Quién sabe lo que verás, lo que comprenderás, lo que experimentarás! Es distinto cada vez y es distinto para cada persona. Lo que encuentres será aquello que corresponde a tu nivel de evolución y aquello en lo que estás trabajando en

este momento de tu vida.

Este tipo de meditación, en el que uno no se concentra en nada en especial, recibe el nombre clásico de «meditación sin semilla».

#### MEDITACIÓN 5. MEDITACIÓN SIN SEMILLA

La meditación sin semilla consiste en quedarse inmóvil y no concentrarse en nada. Es muy difícil no concentrarse en nada, no pensar nada, no centrarse en nada. Para avanzar en la meditación sin semilla es necesario apartar o borrar los pensamientos que surgen y evitar que la atención se pose en ningún sitio concreto. Es difícil, pero cuando se domina, uno de pronto comienza a sentir una inmensa libertad y ligereza, siente que se expande inmensamente y entra en el estado del vacío y del silencio.

Lo que sucede a partir de aquí es diferente para cada uno.

#### ¿QUÉ SE RECIBE, QUÉ SE APRENDE, QUÉ SE «VE» EN LA MEDITACIÓN?

Cada uno según su personalidad, su nivel de evolución, la situación en la que se encuentra en su vida, su karma, el efecto de las tendencias latentes de su mente (*samskaras*), el estado de su energía, puede recibir cosas muy diferentes.

Éstos son algunos ejemplos. Ninguno es inventado. Todos les han sucedido a personas que conozco, a amigos meditadores o a personas que participan en cursos de meditación llevados por mí, o que me han sucedido a mí mismo.

Hace sólo unas semanas, una amiga que lleva meditando conmigo un par de años me contó que durante la última meditación, había visto a una persona conocida, pero que no sabía quién era. Era una persona muy próxima, quizá de su familia, estaba como recostada en una ventana y se dirigía a ella diciéndole cosas que ella no conseguía recordar.

Unos días más tarde, mi amiga me contó que ahora ya sabía quién era esa figura que había encontrado en su meditación. Al parecer, en el momento en que estábamos meditando, una tía abuela suya había muerto. Nuestra

meditación era de seis a siete, y su tía abuela murió a las siete y media. Era una mujer muy mayor (tenía cerca de cien años), pero era una persona muy vital y muy optimista y tenía la mente muy clara. Murió tranquilamente mientras dormía.

Mi amiga me contó que ahora reconocía con claridad la figura que había visto, y también la ventana en la que estaba recostada. Era una ventana de su casa de Segovia, al lado de la cual estaba siempre sentada, charlando o mirando la calle. Sin embargo, seguía siendo incapaz de recordar sus palabras.

Una de las mujeres de mi grupo de meditadores se dedica a los negocios. Ha contado muchas veces que durante las meditaciones le vienen ideas para hacer negocios.

Una chica que meditaba con nosotros por primera vez, en un curso de fin de semana que celebramos en un diminuto pueblo de Guadalajara, me contó que durante la meditación se había visto a sí misma crecer inmensamente de tamaño, quizá ocho o diez metros. La sensación no era en absoluto desagradable. Desde allá arriba, se veía a sí misma y veía el resto del grupo de los que meditaban.

Yo le expliqué que es normal salir del cuerpo durante la meditación, y que probablemente eso era lo que le había sucedido: había salido del cuerpo físico con su cuerpo de energía y veía todo lo que sucedía en la habitación desde lo alto.

Ella me dijo que estaba muy asustada, que ella era católica y que creía en Dios y que todas esas cosas le asustaban mucho. Yo le expliqué que la meditación no interfería con ninguna creencia ni con ninguna religión, y que podía perfectamente seguir siendo católica y yendo a misa y meditar al mismo tiempo. Le dije también que lo que le había sucedido era una experiencia, algo que le había sucedido realmente, no un sueño o algo que le hubieran contado, y que puesto que era real, debía considerarlo una parte de la realidad. Le dije también que ese tipo de experiencias no tienen un valor en sí mismas, y que su importancia radica en que son algo así como regalos que nos envían como para asegurarnos de que nuestra práctica es real. Que así debía tomarlo: como una experiencia más en el camino, y como un regalo.

Pero ella siguió diciendo que estaba muy asustada y consiguió convencerse a sí misma que de verdad estaba asustada, y lo hizo con tanta eficacia que jamás volvió a meditar.

Hace unas pocas semanas, cuando estaba acabando de revisar este libro, hice una meditación breve (de unos veinte minutos) al final de una clase de yoga que daba mi mujer. Al terminar la relajación, una de las mujeres del grupo estaba llorando tendida en el suelo. Le preguntamos qué le pasaba y nos contó que había salido del cuerpo, se había visto a sí misma desde lo alto y se había asustado muchísimo. Es muy raro salir del cuerpo de forma consciente y verse desde fuera. Cuando esto sucede uno suele llevarse un susto y regresa inmediatamente al cuerpo. Pero ella no regresó. A pesar del miedo que sentía, siguió viajando por fuera del cuerpo, atravesó el techo de la casa, voló por encima de las nubes y todo el rato pensaba que no podría volver al cuerpo y que ni siquiera había podido despedirse de sus hijos, a los que había dejado solos. Esta experiencia es extraordinaria, porque en estos casos normalmente el cuerpo da un fuerte tirón del cuerpo de energía y el viaje se termina al instante. Finalmente, volvió a entrar en su cuerpo de acuerdo con las instrucciones de la meditación.

Yo intenté tranquilizarla diciéndole que eso que había vivido era algo completamente normal, y que el cuerpo sale del cuerpo todas las noches cuando uno está dormido, que salir del cuerpo no entraña peligros y tampoco quiere decir que uno vaya a morir. Le dije también que lo que le había sucedido era un regalo, porque ella ahora sabía que la conciencia era independiente del cuerpo, y que la muerte del cuerpo no implicaba el fin de la existencia, y que lo sabía porque lo había vivido Pero ella sólo sentía miedo.

Al principio el Espíritu nos hace muchos regalos de este tipo. Su valor no es otro que ayudarnos a confirmar que la práctica que estamos realizando es real. Voy a contar uno que me hizo a mí.

Yo llevaba varios años en el camino espiritual y hacía yoga y meditación a diario. En esa época vivía en Nueva York, y tenía muchos amigos que eran devotos de Gurumaji. Gurumaji es una célebre gurú de La India. Era entonces una mujer india muy guapa, joven, muy esbelta, morena, de grandes ojos oscuros, e iba siempre con ropas rojas, con casacas rojas de seda y preciosos

pañuelos rojos y morados y un bonete de lana o de fieltro, y parecía una estrella de cine. Su tradición, *siddha yoga* («*siddha*» significa «poder yóguico») pertenecía a la escuela *bhakti*, es decir, de yoga devocional, de modo que los adeptos de Gurumaji lo que hacen, sobre todo, es cantar, cantar y cantar durante horas, y también inclinarse con gran devoción ante los pies del gurú. Como yo deseaba conocer a todos los maestros que pudiera, un fin de semana fui al *ashram* que la organización tenía en los montes Catskills, al norte del estado de Nueva York, para hacer un retiro. En esa época yo tenía una práctica muy asentada, tenía un maestro y no buscaba otro maestro, pero mis amigos estaban obsesionados y me repetían una y otra vez que cuando conociera a Gurumaji todo iba a cambiar para mí y por fin iba a ver la luz. El *ashram* de Gurumaji es como una pequeña ciudad de templos, residencias, dormitorios y comedores, situada en medio de un paisaje de laderas verdes, lagos y bosques. Es tan grande que hay un servicio de autobuses dentro del *ashram* que comunican unos edificios con otros. Nada más llegar al *ashram* tienes que llenar un impreso y te hacen una foto. Nada de esto me resultó simpático. En la casilla de «profesión» yo escribí «escritor», y eso levantó una oleada de alarma entre los empleados del mostrador. Me dijeron que tenía que esperar y me tuvieron esperando más de una hora (era tarde, después de un largo viaje en autobús y yo ni siquiera había cenado) hasta que apareció una mujer vestida con un sari de seda, una alta personalidad del *ashram*, al parecer, que se sentó conmigo y me dijo muy sonriente y con esa divina dulzura que tienen siempre las personas de un *ashram* (y mucho más en el de Gurumaji, el más dulce y divino lugar de todos en esta bendita tierra) que, aunque yo era escritor, no podría nunca escribir nada de lo que viera o viviera en aquel lugar. No recuerdo cuál fue mi reacción. Supongo que dije que yo no era un periodista, sino un novelista, y que no iba allí por curiosidad ni para cotillear, sino que era practicante de yoga. Fuera como fuera, me sentía agobiado e incómodo.

Finalmente pude cenar algo y fui a dormir a la habitación que me habían asignado, que estaba llena de literas de gente ya dormida. Tuve que trepar a una litera en la oscuridad. Me sentía paranoico, claustrofóbico (dos cosas que soy en abundancia) y me decía que había sido un imbécil por ir a aquel

*ashram* cuando ya tenía un maestro y una práctica y ninguna necesidad de someterme a un régimen orwelliano. Estaba tan nervioso (no soporto las literas y mucho menos dormir en una habitación llena de desconocidos) que me vestí y salí de la habitación, y me dije que buscaría algún lugar solitario donde pudiera dormir en paz. Salí del edificio y me puse a caminar. Estaba en mitad del bosque. Una luna brillante iluminaba el prado húmedo que se extendía hasta la línea oscura de los abetos. Caminé y caminé. Encontré en el bosque un pequeño pabellón de madera con un banco en el interior, y me dije que dormiría allí dentro. El techado me protegería del rocío mañanero, y la altura del banco de los animales, ya que es bien sabido que los bosques americanos están llenos de toda clase de bestias temibles: zarigüeyas, mofetas, serpientes, tejones, mapaches... Me tumbé dentro del pequeño pabellón, cerré los ojos y me puse a meditar. Como en esa época estaba meditando continuamente y también trabajando con chamanes, tenía una gran capacidad para conectar con la energía de la tierra y con las fuerzas de la naturaleza. De pronto, vi la pradera literalmente llena de pequeñas criaturas, pequeños elfos, hadas, duendes de todo tipo. Eran formas energéticas elementales, inofensivas, que se limitaban a estar por allí, a rodearme, a observarme, dado que los elementales siempre sienten atracción por los seres humanos. Y ellos no me molestaban, desde luego. De modo que intenté dormir, cerré los ojos y me relajé.

No llegué a dormirme. Cuando cerré los ojos, vi a Gurumaji que me hablaba. Había visto muchas imágenes de Gurumaji, e incluso vídeos y películas, por lo que no tenía la menor duda de que se trataba de ella. Y ella me decía, con su encantadora sonrisa y su estilo sublime y leve al mismo tiempo: «Mañana, cuando vengas a verme, fíjate en este símbolo; así comprenderás que soy real.» El símbolo era algo así como una esfera que estaba rodeada de dos aros concéntricos que se cruzaban en forma de cruz, un aro horizontal y otro vertical, todo de metal negro.

Al día siguiente, Gurumaji iba a dar *darshan*. *Darshan* es la bendición del gurú: sentada en su trono, una gran silla de mimbre, rodeada de flores y de incienso y de acólitos vestidos con ropas de seda, los discípulos o visitantes se iban acercando uno por uno, se arrodillaban ante ella, tocaban el suelo con

la frente, y ella les golpeaba lánguidamente con una larga pluma de pavo real. Eso es el *darshan*: inclinarse ante el gurú y que éste te roce con una pluma de pavo real. Claro está que uno no se arrodilla ante una persona cuando se arrodilla ante el gurú, sino ante el Yo, es decir, ante sí mismo. Pero sea como sea, resulta muy extraño tener que levantarse, atravesar una gran sala llena de hombres y mujeres maravillados y sonrientes y arrodillarse delante de una mujer india sentada en un trono y rodeada de flores.

Yo me sentía escéptico, cansado (no había dormido nada), hastiado y paranoico: tenía la sensación de que todos los guardianes del *ashram* tenían los ojos clavados en mí, el escritor que estaba allí para contar todos sus secretos. No tenía problema en levantarme y en arrodillarme ante Gurumaji, porque en esa época sentía grandes deseos de ponerme a prueba a mí mismo y pensaba que las circunstancias extrañas o difíciles eran una gran oportunidad para *trabajar* en el sentido del Cuarto Camino. Y entonces, algo captó mi atención. En la gran sala, encima de Gurumaji, había una lámpara. Había muchas lámparas, por supuesto, y altavoces, y toda clase de cosas en aquella sala inmensa (había miles y miles de personas aquel fin de semana en el *ashram*), pero justo encima de Gurumaji había una lámpara que era una esfera con dos aros alrededor que se cruzaban en forma de cruz, uno horizontal y otro vertical.

Entonces recordé la visión que había tenido la noche anterior, y cómo Gurumaji me había dicho que me iba a dar ese símbolo para que comprendiera que, a pesar de toda la parafernalia y la masificación y la socialización molesta que crea una organización tan grande, ella era real. De pronto, mi malhumor y mi fastidio desaparecieron.

Uno siempre piensa en estos casos que se trata de una casualidad, pero ¿cómo puede ser posible una casualidad así? Yo jamás había estado en aquella sala ni había visto jamás un objeto tan extraño como aquella lámpara. La noche anterior había llegado al área de recibimiento, un enorme *lobby* parecido al de un hotel de lujo, y luego había ido a un comedor medio vacío y medio apagado donde había comido algo, y de allí al edificio donde tenía que dormir. No, no había habido casualidad alguna. Aquel fenómeno era completamente inexplicable.

En aquella época, los fenómenos de este tipo eran relativamente corrientes en mi vida. Podría contar decenas y decenas de experiencias como ésta, que vienen a demostrar que existen formas de comunicación que no dependen de los sentidos externos, que nuestra conciencia está vinculada con las otras conciencias, que es posible la comunicación de conciencia a conciencia y que al entrar en el interior uno puede acceder a vías de información que son objetivas y empíricas. He hablado de esto más arriba, a propósito del nivel 4 de la evolución de la conciencia.

Contaré otra historia más, para completar este capítulo. También me sucedió a mí, pero en este caso no es una mera anécdota curiosa, uno de esos pequeños «regalos» que nos hace el Espíritu para hacernos saber que no estamos locos ni somos tampoco unos ilusionados muy fáciles de sugestionar. Se trata también de un regalo, pero de un gran regalo.

Esto sucedió en la sierra de Gredos, cerca de Casavieja. Había allí una casa rural en mitad del bosque donde solíamos hacer bastantes retiros. Era un lugar muy bonito, todo construido de madera. Eran varios edificios. Había una especie de residencia donde estaba la cocina, el comedor y las habitaciones y luego, ladera abajo, varios *bungalows* de madera y más abajo una gran sala de meditación coronada por una pirámide. Nos gustaba mucho aquel lugar, lleno de prados, helechos, grandes robles y pinos y alisos y grises roquedales suspendidos sobre el valle del Tiétar.

En uno de los retiros que hicimos allí, la última tarde hicimos una visualización guiada. El hecho de que fuera yo el que guiaba la meditación no quiere decir que yo no participara o no me metiera en el estado. Todo lo contrario: encuentro que el que guía es, generalmente, el que más profundamente entra en el estado de meditación.

Por aquella época yo estaba muy preocupado por mi hermano. Porque mi hermano tenía un problema muy grave con el alcohol, una situación que se había creado al final de nuestra adolescencia y que no había hecho sino crecer y crecer, y ahora los dos éramos adultos, y él tenía una hija, y el problema parecía no tener fin, estaba destrozando su vida, estaba destrozando a mi madre, había destruido su matrimonio y ahora amenazaba con destrozarle a él. Yo no sabía cómo ayudarle. Lo había intentado todo: hablar con psicólogos,

intentar convencerle de que fuera a Alcohólicos Anónimos, intentar convencerle de que fuera a terapia. Todo era inútil, porque los alcohólicos tienen miles de formas de negar que tienen un problema y de evitar enfrentarse con la realidad.

Me dije que durante esa meditación iba a preguntar cómo podía ayudar a mi hermano. Sabía que los retiros de fin de semana, en los que se hace una práctica muy intensa durante tres días, suelen ser ocasiones en las que hay muchísima energía. De modo que al llegar la meditación, en un momento determinado, pregunté: ¿cómo puedo ayudar a mi hermano? Entonces sucedió algo extraordinario, aunque ya sé de antemano que fue extraordinario para mí y que nada de esto puede contarse. Dentro de la visión de mi meditación, vi a mi hermano ante mí. Le vi con su rostro serio, triste, los ojos muy abiertos, y le abracé, preguntando todavía cómo podía ayudarlo. Le abracé y sentí un enorme amor por él, un amor fuerte, limpio, y también un enorme dolor, una tristeza devastadora. Sentía como si él no tuviera fuerza, como si se cayera y yo, con mi abrazo, le estuviera sosteniendo. Él se caía y yo le abrazaba e impedía que cayera. Le envolvía con mi amor. Y entonces, de pronto, me di cuenta que no era a mi hermano a quien abrazaba, sino a mí mismo. Me di cuenta de que ese hombre al que sostenía entre mis brazos estrechándole contra mi pecho, era yo, mi rostro, mis ojos, mi cuerpo, mi peso. Y entonces recibí este mensaje: tu hermano no existe. Tu hermano eres tú. No hay otro. No hay tú y otro, porque tú y el otro sois lo mismo. Sois *el mismo*. Si quieres ayudar a tu hermano, ayúdate a ti mismo. Si quieres que tu hermano se libere de su adicción, libérate tú de tu adicción.

Esta experiencia fue tan intensa que cambió para siempre mi forma de comprender las cosas. Comprendí entonces (pero no con la mente o con el intelecto, sino con la totalidad de mi persona y de mi conciencia) que no existe otra persona, que el otro y yo somos el mismo ser, porque sólo hay un ser verdaderamente en el universo, sólo hay *un yo*. Por eso mismo, hacerle daño a otro es hacerte daño a ti mismo. Y por eso mismo, amarte a ti mismo es amar a los otros.

A partir de entonces, ya no sufrí tanto con los problemas de mi hermano. No dejé de ayudarlo o de intentar ayudarlo, pero esa sensación de impotencia

y de soledad desaparecieron, porque ahora sabía que los dos estábamos unidos y que éramos en realidad lo mismo, y que la distancia o la incomunicación que parecía haber entre ambos era una mera apariencia. Poco tiempo después, mi hermano decidió ponerse en tratamiento y dejó de beber. Y a partir de entonces, su vida cambió radicalmente. Estuvo en tratamiento, yendo periódicamente a la consulta de un psiquiatra, durante varios años, y consiguió superar su adicción. Yo entonces pensaba que mi hermano era más débil (era alcohólico) y yo más fuerte (yo no lo era), pero desde entonces me he dado cuenta de que lo que ha logrado mi hermano en su vida aparentemente modesta es algo que está al alcance de muy pocos: conquistarse a sí mismo. Yo no sé si sería capaz de hacer tal cosa. No sé si me he conquistado a mí mismo, pero siempre pienso que no en la medida en que él lo ha logrado, y que de los dos es él el que ha ido más lejos en su vida y el único que ha logrado realizar una hazaña verdaderamente heroica.

#### ESQUEMA Y DURACIÓN DE UNA MEDITACIÓN

Ésta es una sugerencia para una meditación de media hora.

Hay que pensar que el cuerpo y la mente tardan más o menos quince minutos en comenzar a calmarse. Es difícil profundizar mucho con una meditación de menos de veinte minutos. Es distinto si la meditación viene al final de una larga práctica que te ha dejado en un estado de profundo silencio. En ese caso, incluso diez minutos pueden llevarte muy lejos.

En toda meditación debe haber

- unos minutos de preparación y colocación en la postura
- unos minutos de relajación
- unos minutos para poner la atención en la respiración
- unos minutos para trabajar en la inmovilidad
- unos minutos para observar la mente y lograr que se calme

A continuación, viene la parte de concentración: ponemos toda la atención en un punto (el tercer ojo, el centro del pecho o lo alto de la cabeza). Nos ayudamos de la visualización, que describiremos con la mayor claridad y nitidez posible.

Finalmente, silencio. Sólo repetimos de vez en cuando unas palabras que nos recuerden el punto de concentración.

Breves palabras para terminar.

Aproximadamente, quince minutos hablando y quince en silencio. Estas medidas pueden variar de acuerdo con la experiencia de los meditadores, su capacidad de concentración, etc.

En mi experiencia, entre media hora y una hora es una buena medida para una meditación. Quince minutos para los que se inician. Media hora para los que están en nivel básico. Cuarenta y cinco minutos para los intermedios. Una hora para los avanzados. En las prácticas más avanzadas se pueden estar dos o tres horas meditando, aunque en muchos casos la incomodidad, el dolor de la postura o el simple cansancio pueden hacer que esas meditaciones tan largas no sean eficaces. Es mejor, por ejemplo, hacer otro tipo de prácticas preparatorias y meditar una hora por la mañana y una hora por la tarde. Si dedicamos un día entero a hacer prácticas preparatorias (*hatha yoga*, pranayama, trabajo en la naturaleza, canto de mantras, trabajo consciente, ejercicios de atención o de concentración, etc., etc.) una hora de meditación al final del trabajo de la mañana y otra al final del trabajo de la tarde, nos llevarán muy lejos.

Hay escuelas, por ejemplo, el vedanta, que practican las meditaciones muy largas, de horas y horas o incluso de días enteros. Sin embargo el vedanta tiene una cierta tendencia a olvidarse de las exigencias del cuerpo.

Es probable que si nos ponemos a meditar un día entero nos pasemos la mayor parte del tiempo con la mente vagando de acá para allá. No cabe duda, sin embargo, de que este sistema funciona y puede lograr resultados muy poderosos, aunque representa el camino más arduo, una vía ascética que no exime del agotamiento y persigue, precisamente, el dominio sobre el cansancio y el aburrimiento.

Yo no tengo un temperamento ascético. No me gustan el aburrimiento ni las penalidades. Prefiero la felicidad y el éxtasis. Por las prácticas en que me he formado, creo que es mejor *trabajar con el cuerpo* para alcanzar el estado de silencio que trabajar directamente con el silencio. *El cuerpo es el gran vehículo*. El yoga físico, las prácticas chamánicas, el trabajo en la naturaleza,

la práctica con la percepción, con la respiración, con la energía, producen otro tipo de agotamiento que no sólo calma la mente, sino que nos trae salud, fuerza, elasticidad, y despierta en nosotros la percepción de la realidad sutil. Este tipo de práctica variada es más sano, es mucho más atractivo para nuestra alma novelesca y deseosa de experiencias y nos deja, finalmente, en un estado de paz y silencio en el que la meditación se hace mucho más fácil.

Sea como sea, los dos caminos son válidos, el del asceta y el del yogui. El asceta vive en la austeridad, el yogui en la belleza. El asceta vive en el silencio de una cueva vacía, el yogui en un templo lleno de flores, perfumes y frutas. ¿Qué camino es mejor? Depende del temperamento de cada uno. En el silencio de su cueva vacía, al asceta le puede suceder lo mismo que a San Antonio: que su mente llene la oscuridad de todo tipo de flores, perfumes y frutas, visiones y fantasías. Mientras que el yogui, al no causar conflicto a su cuerpo ni a su mente, al aceptar su naturaleza enamorada de los sentidos y hecha de deseo, los sacia y los calma suavemente, de modo que al final alcanza el vacío total y el silencio perfecto.

#### MEDITACIÓN 6. MEDITACIÓN CON UNA VELA (*ANTAR TRATAKA*)

Ésta es una meditación clásica. Yo la he practicado durante años, porque es una de las que enseñaba y practicaba Dharma Mittra, aunque he de decir que me parece más una práctica previa que una meditación completa. Tengo la sensación de que es muy difícil y, quizá, que se corresponde a otra época o a otra cultura. Pero estoy seguro de que habrá personas que la encuentren muy útil.

Coloca una vela en el centro de la habitación, con una llama grande y visible. O bien, coloca una vela encendida frente a ti, a una distancia tal que la veas con claridad. Es mejor que la habitación esté a oscuras o casi a oscuras, de modo que la llama de la vela destaque.

Siéntate en postura de meditación. Dedicar unos minutos a la relajación, la estabilidad, la calma de la respiración. A continuación, observa la llama de la vela con los ojos entrecerrados. En esta práctica, los ojos no están cerrados pero tampoco abiertos del todo. Al abrir los ojos, uno tiene que parpadear

continuamente. Si los entrecerramos, es posible mirar durante mucho rato sin parpadear. Dejamos que entre sólo un poco de luz en los ojos, la necesaria para observar con claridad la llama de la vela.

A continuación, cerramos los ojos y seguimos viendo la llama de la vela en nuestro tercer ojo. La práctica consiste en ir alternando la visión de la vela con los ojos entrecerrados y la visualización de la misma llama en nuestro tercer ojo con los ojos cerrados. Después de unos veinte minutos, cerramos los ojos y seguimos visualizando la llama de la vela en el tercer ojo de manera continua.

#### MEDITACIÓN 7. MEDITACIÓN EN LA LLAMA DE UNA VELA

La llama de una vela es uno de los fenómenos más misteriosos y extraordinarios que podemos contemplar. Algo tan común, tan vulgar, tan poco importante.

Observemos la llama de una vela. Tiene varias partes. No todas las llamas son iguales, pero normalmente en la base hay una zona oscura, la que se llama «zona fría». Por encima hay a veces una zona coloreada de azul, de rojo o de naranja. Luego, la pluma de intenso color amarillo. A veces la zona intermedia forma como una especie de ojo de cola de pavo real. A veces es de color naranja. A veces el color pavo real rodea por debajo la zona fría. Está también el pabilo de la vela. Y la punta de la pluma, donde se produce un fino rizo de humo. De acuerdo con las corrientes de aire de la habitación, la vela puede estar completamente inmóvil o bien moverse o «danzar».

(Es posible controlar la llama de una vela con la atención. En una ocasión, en un retiro de yoga en Palencia, había una vela en el centro del círculo cuya llama danzaba y se agitaba en todas direcciones. Dije: «Vamos a poner toda nuestra atención en la llama de la vela y vamos a hacer que se quede quieta». Unos minutos después, la llama estaba completamente inmóvil. Estos pequeños fenómenos nos indican, una vez más, que la conciencia no es algo que está «dentro» de nuestro cerebro. Algunos de los participantes sonreían al ver la llama de la vela inmóvil. Estaban felices, sentían que algo (aunque fuera minúsculo y sin importancia) había pasado. ¿Se trató de una casualidad? Es

posible. Pero no puede haber *tantas* casualidades...

Una parte del entrenamiento Rosacruz *de los principiantes* consiste en colorear la llama de una vela de diversos matices, verde, azul, rosa, mediante la atención.)

En esta meditación, observamos la llama de la vela con los ojos abiertos, e intentamos ver toda la vela al mismo tiempo. Una llama parece algo muy pequeño, fácilmente abarcable de una mirada, pero en realidad no lo es. Observaremos que para nuestros ojos, ver toda la vela al mismo tiempo resulta muy difícil. Tenemos ojos de depredador, hechos para fijarse en un punto, no para ver totalidades. Tenemos ojos de lobo o de leopardo, de águila o de zorro, no de pez o de antílope. Los peces y los antílopes tienen los ojos a ambos lados de la cabeza, porque necesitan ver en derredor. Los cazadores, por el contrario, tienen los ojos en la parte delantera de la cabeza, porque sólo necesitan mirar a un punto: el lugar donde está su presa.

Al intentar ver toda la vela al mismo tiempo, nuestra mente debe ceder el control. Lo que hacen los ojos es mirar la base de la llama, mirar el interior de la llama, mirar la corona de la llama, mirar el pabulo, mirar la vela, es decir, ir saltando de un punto a otro. Pero debemos intentar que ese movimiento desaparezca, que los ojos vean toda la vela *al mismo tiempo*.

De este modo, los ojos se calman y miran continuamente, y la mente se calma también y nuestra atención se fija de manera continua.

Esta práctica trae un estado de profunda calma y de enorme claridad mental. Normalmente, notaremos los efectos de esta meditación cuando salgamos de la sala y echemos a caminar por la calle. Entonces notaremos la diferencia del estado en el que entramos y el estado en el que salimos. Notaremos, por ejemplo, que vemos los colores muy bonitos y brillantes, que tenemos de pronto una enorme profundidad de visión, que somos capaces de ver con todo detalle imágenes muy lejanas, que vemos el mundo como en una película. Sentiremos felicidad, sorpresa y gratitud. Todo nos parecerá interesante.

Esto es algo que decía Ouspensky a los que se inician en el trabajo de sí mismos: «A partir de ahora, ya no necesitaré ir al cine.»

## MEDITACIÓN 8. MEDITACIÓN CON UN YANTRA

Los yantras son dibujos «mágicos» que se usan para practicar la concentración (*dháрана*) y alcanzar el estado de meditación. Los yantras están asociados con divinidades. Hay que comprender que en el pensamiento indio, las divinidades no son «personas», sino configuraciones energéticas, representaciones de fuerzas psíquicas. El yantra no es una representación ni un símbolo de la divinidad, es la divinidad en sí.

Los yantras suelen ser dibujos geométricos complicados. Normalmente el yantra está inscrito en una flor de loto que tiene un número determinado de pétalos, y la flor está inscrita a su vez en un «templo», una forma arquitectónica que la rodea. En el centro del yantra siempre hay un punto: se trata de *bindu*, el centro, que se usa como ayuda para la concentración.

El principal yantra es el Shri Yantra. Está compuesto por nueve triángulos que se entrecruzan creando a su vez otros triángulos y muchas otras figuras. Es un yantra muy dinámico. Es simétrico, pero no está en equilibrio. Todo en él sugiere proceso, movimiento, acción. Precisamente por eso contemplar el Shri Yantra tiene efectos poderosos en nuestra percepción. Impone una visión en movimiento, ya que es una representación de la energía cósmica en su constante fluir, girar y danzar.

Todo en nosotros es movimiento y proceso. Vamos hacia las cosas o salimos de ellas. Anhelamos o recordamos. Esperamos o añoramos. Nada hay inmóvil en nuestra vida. Todo es caminar. Todo es buscar y esperar. Siempre estamos en alguna parte de un proceso, nunca llegamos realmente a ningún sitio ni alcanzamos la paz. El Shri Yantra representa los ciclos universales del macrocosmos que nosotros reproducimos en nuestro microcosmos. Precisamente por eso, lograr una visión inmóvil del yantra, es decir, lograr verlo en su integridad de forma continuada, nos lleva a otro estado de conciencia, precisamente a ese que trasciende el tiempo, la manifestación y lo causal. Nos lleva a la totalidad y al origen.

Colocamos el yantra frente a nosotros de manera que podamos verlo con claridad. Relajamos los ojos e intentamos verlo completo sin saltar de un punto a otro. Podemos comenzar con el punto central. Fijamos allí la atención,

e intentamos ver todos los triángulos entrecruzados al mismo tiempo. No nos molestamos en incluir la flor o el templo: ver el yantra en sí ya es demasiado trabajo.

Sucedarán muchas cosas. Las líneas se iluminarán o se teñirán de colores. Comenzaremos a ver con más claridad las horizontales que las inclinadas o viceversa. Notaremos cómo nuestra mirada quiere *elegir* y quiere *construir*. No puede simplemente mirar lo que tiene delante, no está acostumbrada a hacer tal cosa. Está todo el rato eligiendo y construyendo: elige las líneas «principales», decide qué triángulos son importantes y cuáles no lo son. Construye formas dentro del yantra. Construye espacios: esto es dentro, esto es fuera. Construye zonas principales y secundarias. Y sobre todo *se mueve* de un lado para otro. No puede parar.

Esto es lo que hacen nuestros ojos porque es, también, lo que hace nuestra mente: elegir, construir y moverse. No se limitan a mirar y a ver lo que tienen delante. En realidad, «ver lo que tenemos delante» es una de las cosas más complicadas que hay en la vida. Todo lo que vemos es el resultado de una construcción basada en una selección previa.

Debemos tener paciencia y seguir observando el yantra con los ojos relajados, poniendo la atención en todas las líneas al mismo tiempo y evitando que los ojos se muevan de un lado a otro. Esta práctica nos llevará a un profundo estado de concentración y de introversión.

Es posible que al cabo de un rato el yantra comience a abrirse o a moverse de una forma distinta. Es posible que empecemos a percibirlo no como una serie de líneas dibujadas sobre una superficie plana sino como un objeto tridimensional, o como un entrecruzamiento de objetos tridimensionales. También es posible que el yantra se «abra» hacia dentro, como si se tratara de una puerta o de la entrada de un túnel. Entonces podremos «entrar» en su interior y comenzar a avanzar por ese túnel.

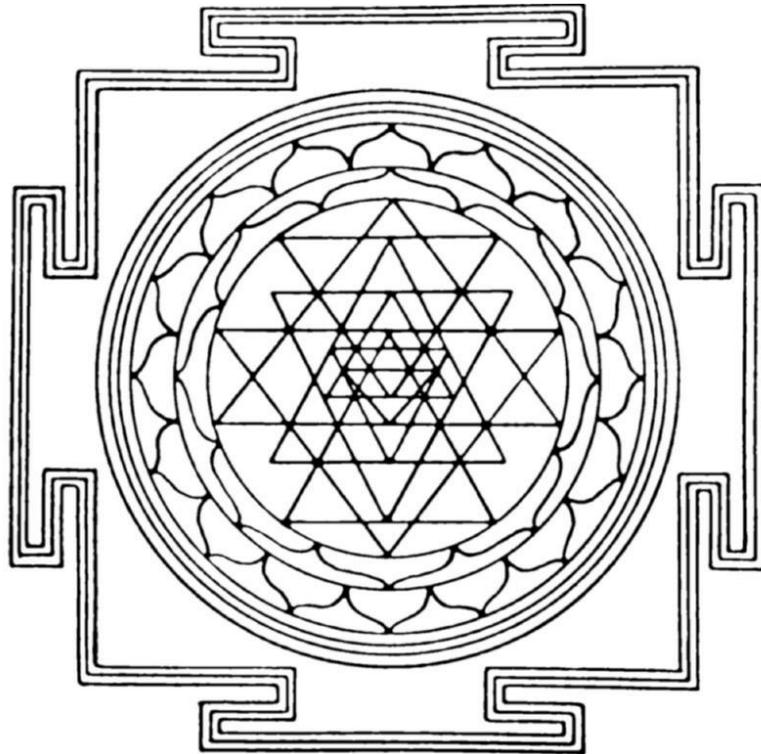
Ya que eso es precisamente el yantra: es una puerta a otra dimensión y es también un túnel que nos conduce a otro mundo.

Es también una forma de estimular el tercer ojo. Si sucede lo que acabamos de mencionar, es que nuestro tercer ojo se está abriendo.

A partir de aquí, el viaje será diferente para cada uno. Es posible que nos

sintamos muy cansados y deseemos terminar en este punto. Los beneficios, el aprendizaje, el mensaje que recibamos, serán diferentes para cada persona.

Shri Yantra



En muchas escuelas de meditación se utilizan formas geométricas o patrones para entrar en el estado de meditación. Probablemente los floridos y complicados diseños de las alfombras persas tienen, o tuvieron tiempo atrás, un objetivo similar. A veces basta un papel de la pared, una imagen reticulada que repite una malla de formas simétricas, la imagen conocida como «la flor de la vida», compuesta por una sucesión de círculos que se entrecruzan formando «flores», mosaicos que repiten o entrecruzan líneas... Muchos motivos artísticos que encontramos en diversas culturas, desde las primitivas de Polinesia hasta los rosetones góticos, pueden ser en realidad herramientas de meditación.

He encontrado a veces estas figuras en los ensueños. De hecho, los encontré durante los primeros ensueños que tuve al comenzar a trabajar con los chamanes. Se trataba de ensueños espontáneos, por así decir, porque

sucedían sin que yo supiera a qué se debían ni tampoco qué eran exactamente. Aclaro que un «ensueño» es, dentro de la enseñanza de Castaneda, una técnica para despertar dentro del sueño y aprender a moverse por los distintos mundos, reales y objetivos, a los que se puede acceder desde allí. Un sueño corriente es una especie de fantasía mental surgida de recuerdos, miedos, preocupaciones, etc., pero un ensueño es una experiencia real de nuestro «cuerpo de ensueño», es decir, el cuerpo astral o cuerpo de energía. En un sueño psicológico no estamos en otro sitio más que en nuestros recuerdos o nuestros deseos, mientras que en los ensueños estamos en mundos o dimensiones objetivas y ajenas a nuestra psique.

El primero de estos ensueños tuvo lugar cuando mi mujer y yo estábamos empezando a trabajar con un chamán mexicano. Acabábamos de conocerle y los dos estábamos intrigados y fascinados. Hubo un retiro de fin de semana. Los dos queríamos ir al retiro, pero yo no podía porque mi madre venía a visitarnos a Nueva York y llegaba justamente el viernes. De modo que mi mujer se fue a Long Island a una casa en mitad del campo para comenzar aquel trabajo nuevo y misterioso y yo me quedé en Nueva York. La noche del sábado, tuve un sueño muy extraño. No era realmente un sueño, y yo sentí que no era un sueño, o que era un tipo de sueño distinto a cualquier otro que yo hubiera tenido antes. Era la primera vez que me sucedía algo así, y yo no podía entender a qué se debía. Como siempre sucede con los sueños, la experiencia es muy intensa para uno mismo y muy aburrida para un tercero. Lo contaré rápidamente. En mi sueño yo estaba en Madrid, por la noche, en una zona de callejuelas estrechas iluminadas con farolas de luz dorada. Era el centro, por la zona de Echegaray, o quizá por la plaza de Ramales. Ví una calle muy estrecha y larga. Al fondo había alguien, sin duda el chamán mexicano, y otros más del grupo, a los que no distinguía. Yo quería acercarme a ellos. Entonces toda la calle se iluminó desde el fondo. Ahora que escribo esto, reflexiono que quizá esa «calle muy estrecha y larga» es la forma en que mi mente interpretó lo que era en realidad un túnel. Sentí una fuerza tremenda que surgía del fondo de la calle, donde estaban las figuras a las que quería acercarme. De pronto, en el aire apareció algo así como un dibujo simétrico, una especie de yantra (yo entonces jamás había visto un yantra), un círculo de

rayas doradas que se animaba, se abría, y tiraba de mí hacia el fondo. La impresión fue muy fuerte. Tenía la sensación de que lo que me sucedía no lo estaba «soñando», sino que estaba sucediendo de verdad, y que de pronto yo estaba entrando en otra realidad.

Tardé bastante tiempo, quizá años, en reconocer las imágenes y sensaciones de este sueño y darme cuenta que en realidad se trataba de un «ensueño», una técnica chamánica que yo comenzaría a practicar de manera consciente y rigurosa algo más adelante.

Es evidente que yo tuve aquel ensueño porque mi mujer, con la que siempre he tenido una fuerte comunicación psíquica, estaba en esos momentos participando en una ceremonia chamánica.

No sé muy bien en qué consisten esos dibujos geométricos ni esas «puertas», pero me las he encontrado en otras ocasiones en mis meditaciones y en mis ensueños. Unos meses después, cuando había empezado a trabajar con el chamán mexicano que he mencionado, que entonces daba cursos junto con una sanadora y vidente de Barcelona de la que también aprendí muchas cosas, tuve otro de esos «sueños» que no son sueños. En este sueño yo descendía a un sótano donde había una especie de comedor social, una especie de restaurante universitario, con mucha gente y muchas mesas. Era todo oscuro y amarillento. No era un lugar muy atractivo, pero yo sabía que todo lo que había allí era una mera apariencia, y que en realidad si lograba entrar allá abajo llegaría al mundo de los brujos. Me acerqué a la entrada y me pidieron algo así como un santo y seña para pasar. Yo dije que quería entrar, que tenían que dejarme pasar. Entonces vi, de nuevo, una especie de figura geométrica frente a mí, en esta ocasión mucho más grande y compleja. Era tan grande y tan compleja que con sólo mirarla yo sentía que mi mente empezaba a transformarse, que mi atención se abría, que mi conciencia se expandía. Sentí que me deshacía y que me fundía con ese dibujo, que era en realidad algo así como un vórtice, la entrada a un espacio que se prolongaba en un túnel hacia el fondo.

¿Se trata del tercer ojo? ¿Existen realmente «puertas» o «túneles» que nos conducen a otras dimensiones, a otros estados de conciencia? Lo cierto es que aparecen en todas las culturas y en miles y miles de testimonios por todo el mundo. ¿Son las llamadas «experiencias cercanas a la muerte», que han

experimentado tantas personas al hallarse a punto de morir o bien al experimentar una «muerte cerebral» que puede durar períodos de tiempo relativamente largos? Yo creo que sí, que son lo mismo. Creo que la meditación nos pone en contacto con lo que está más allá de la vida.

#### MEDITACIÓN 9. MEDITACIÓN EN UN PUNTO

Ésta es una meditación extraña y fascinante. Consiste en pintar un punto de unos tres milímetros de diámetro en el centro de una hoja de papel blanco, o en el centro de un tablero o de una pared blanca, y poner toda la atención en este punto de manera continua.

Esta experiencia tan sencilla tiene efectos sorprendentes. Al cabo de un rato de observar el punto negro en medio del fondo blanco, y a pesar de que lo estamos mirando con los ojos abiertos, entramos en el espacio interior. El punto estimula nuestro tercer ojo, de manera que comenzamos a «ver» el tercer ojo con los ojos abiertos.

Es muy difícil controlar los ojos, y ya sabemos que controlar los ojos significa controlar la mente.

La primera vez que fui a La India, cuando todavía no meditaba ni hacía ningún tipo de trabajo interior, fui a Bodhgaya, el lugar donde Buda alcanzó la iluminación. Bodhgaya es un lugar maravilloso. No hay ninguna ciudad allí realmente, sólo templos, muchos templos, en medio de bosques, palmerales, campos de arroz y lagos infinitos llenos de flores de loto. Todos los países budistas tienen templos en Bodhgaya. Recuerdo con especial fascinación el templo japonés. Cuando mi mujer y yo entramos allí, sentimos que nos encontrábamos en el lugar más maravilloso del mundo. Nunca he encontrado un edificio, un espacio interior, una sala, tan maravillosamente acogedora como aquel templo japonés de Bodhgaya.

En la tienda de uno de los templos compré un libro de meditación budista que tendría una gran importancia en mi vida. Se trata de *A Manual of Abhidhamma*, una edición del tratado *Abhidhammattha Sangaha*, en lengua pali, con comentarios de Narada. Yo leía y leía aquel libro extrañísimo y no entendía ni palabra. Pero fue allí donde comencé a tener algunas nociones de

psicología budista, y allí también donde leí por primera vez acerca de la meditación. La psicología budista es asombrosamente complicada. Cada uno de los elementos del pensamiento o de la mente se descomponen en sus partes constitutivas, que a su vez se descomponen en sus partes constitutivas, que a su vez se descomponen en sus partes constitutivas, y así hasta el vértigo total. Todo está clasificado en estos textos budistas: los tipos de felicidad, los tipos de sorpresa, los tipos de olvido, los tipos de recuerdo, y cada tipo se subdivide a su vez en otras clasificaciones, como en un fractal interminable. La argumentación o el relato se ven sustituidos en estos textos por una ramificación y una taxonomización constantes. Pero una cosa quedó para mí muy clara después de indagar en este libro extraño y agotador: que los occidentales jamás nos habíamos planteado seriamente qué era la mente y qué era pensar, y que nuestra visión de esos fenómenos era simplista y esquemática.

El sistema de meditación que se propone en el *Abhidhammattha Sangaha* consiste en utilizar una imagen, una imagen cualquiera, y poner la atención en ella de manera continua. La imagen puede ser, por ejemplo, un círculo dibujado en barro rojo. El meditador ha de pasarse días, semanas o años mirando el círculo. Luego deberá ser capaz de visualizar el círculo con los ojos cerrados. A continuación, de concentrarse con los ojos cerrados borrando la imagen del círculo. De modo que primero hay que concentrarse en una imagen, luego en una imagen mental y finalmente en algo invisible, algo así como la cualidad o la forma secreta de esa imagen. A esto se le llama en pali *jhana*, que se corresponde con el término sánscrito *dhyana*, a su vez origen del término japonés *zen*. «Concentración de la mente en un punto», tras lo cual, de acuerdo con el tratado budista, el aspirante alcanza el *samadhi*. Claro está que no hay un sólo tipo de *samadhi*, sino varios, que se subdividen a su vez.

De modo que la meditación en un punto es una de las técnicas más antiguas. En la meditación tántrica, este punto se llama *bindu*, que es también el nombre de la mancha de color que algunos hindúes se ponen en la frente o en el entrecejo, y también el nombre de un chakra secundario situado en el punto de nacimiento del pelo, en la coronilla.

## MEDITACIÓN 10. MEDITACIÓN EN EL CORAZÓN

Ésta es la tercera meditación básica. Las tres meditaciones básicas son las que consisten en poner la atención en el tercer ojo, en la parte superior de la cabeza o en el corazón. Es decir, en los chakras cuarto, sexto o séptimo. No suele meditar en la garganta.

Cuando hablamos de «corazón» no nos referimos al órgano cardíaco, sino al corazón espiritual, que está situado en el centro del pecho. Se dice tradicionalmente que en el lado derecho del corazón, que está aproximadamente en el centro del pecho, existe un hueco del tamaño de un dedo pulgar, y que en ese hueco se asienta *jiva*, el alma individual.

El centro del pecho es el lugar del cuarto chakra, representado por una flor de loto de 12 pétalos en cuyo interior hay dos triángulos superpuestos formando una estrella de seis puntas.

Para muchas personas, el centro de su vida y de su trabajo espiritual es el corazón espiritual. Para otros es el tercer ojo. Para otros el ombligo o el plexo solar. Cada uno debe encontrar su centro, lo que es para él el centro. Si me pongo a meditar, mi atención se va casi siempre al tercer ojo, aunque yo no haga nada por estimular esa zona. Me resulta más difícil meditar en el corazón, aunque he practicado esta meditación muchas veces. De hecho, la experiencia de meditación más importante que he tenido nunca, y la que me hace sentir, más que ninguna otra, que tengo el derecho o incluso la obligación de escribir este libro, la tuve durante una meditación con Dharma Mittra concentrándome en el corazón.

La meditación consiste en poner la atención en el corazón espiritual, es decir, en el centro del pecho, y mantener la atención en esa zona de manera continua.

Con el tiempo y perseverando en la práctica, el chakra del corazón comienza a abrirse. Éste es un momento mágico de la vida de un meditador, porque cuando el corazón se abre, todo un universo de maravilla, amor y belleza comienza a derramarse en la vida.

Siempre hay que ser muy delicado con el corazón. Todos tenemos el corazón roto. Todos tenemos heridas en el corazón. Abrir el corazón puede

producir lágrimas y también una gran tristeza. De pronto, comenzamos a sentir como nuestro todo el dolor del mundo. Abrir demasiado el chakra del corazón cuando la energía no está bien armonizada puede resultar peligroso. Las emociones se desatan. Uno llora continuamente, se siente frágil y vulnerable. Si tal cosa se produce, es necesario cerrar el corazón y protegerse.

#### MEDITACIÓN 11. MEDITACIÓN EN EL CORAZÓN. LA HORNACINA

Se puede hacer *antar trataka* en el corazón. Se practica el *kriya* con la llama de la vela contemplándola con los ojos entrecerrados, pero luego se cierran los ojos y se visualiza la llama en el corazón.

Visualizar la llama de una vela, o una vela entera colocada dentro del corazón es una buena visualización para estimular el chakra y facilitar la concentración.

Se puede visualizar en el centro del pecho una hornacina como la de un templo, y dentro de esta hornacina una vela encendida. La hornacina es el hueco del tamaño de un dedo pulgar que está al lado derecho del corazón. Pero es que además siempre visualizamos el corazón como un hueco, como un espacio, como un templo. Para los indios, un templo no es un gran edificio, sino simplemente un hueco que tiene sólo una entrada, y dentro del cual habita el dios.

Podemos visualizar nuestro cuerpo como una escultura de piedra que lleva mil años colocada al fondo de un jardín (esta visualización es una gran ayuda para la inmovilidad), en cuyo centro existe una pequeña hornacina donde hay una vela roja encendida. Tener una vela encendida delante de nosotros y observarla de vez en cuando puede ayudarnos en la visualización. Finalmente, cerramos los ojos y los mantenemos cerrados, poniendo la atención en la llama que arde en el corazón.

Todo se llena de luz y de amor al meditar en el corazón. Si meditamos de forma continuada en el corazón, todos a nuestro alrededor notarán un cambio en nosotros. Nuestra vida se hará más fácil y más suave, porque muchos de los conflictos en los que siempre vivimos desaparecerán. Estaremos más en paz con nosotros mismos y con los demás. Tendremos más paciencia y seremos

más objetivos. Dejaremos de sentir angustia, miedo y resentimiento. Seremos más atractivos físicamente, nos brillarán los ojos y nuestra piel estará limpia y brillante.

#### MEDITACIÓN 12. MEDITACIÓN EN EL CORAZÓN. EL NUEVO YO

Después de colocarnos en la postura, relajarnos, poner la atención en la respiración, quedarnos inmóviles, etc., ponemos toda la atención en el centro del pecho.

Visualizamos allí una hornacina en la que arde una vela. A medida que avanzamos en la meditación, vemos cómo la luz de la llama crece más y más. Visualizamos una figura dentro de la hornacina sentada en postura de meditación. Observamos que la llama de la vela arde, en realidad, en el centro de su pecho. Sentimos que alguien nace en nuestro corazón. Es una presencia, un nuevo yo, el yo del corazón. Lo visualizo igual que yo: si soy un hombre, como un hombre, si soy mujer, como una mujer. Siento cómo la llama de la vela ilumina a esta presencia que nace en mi corazón, y cómo toda la figura acaba envuelta en una gran llama rosa. Rojo, amarillo, anaranjado y rosa son bonitos colores para el fuego, pero el rosa es el color del corazón.

Observo cómo esta figura que nace en mi corazón comienza a respirar en el centro de mi pecho. Observo cómo abre los ojos y crece. Observo cómo respira. Siento su inhalación y su exhalación, y siento cómo a cada inhalación se hace más grande y más real, y como la llama que le envuelve, o que la envuelve, se hace cada vez más brillante.

Siento que estoy naciendo de nuevo en el corazón. Siento que la nueva criatura que nace en mi corazón es mi yo verdadero. Y con cada inhalación crece más y más, y brilla más y más.

Finalmente, la nueva criatura que nace en mi corazón se hace tan grande como yo.

Yo soy la nueva criatura que nace en el corazón. Crezco más y más con cada respiración, y brillo más y más.

Permanezco un largo rato en silencio, simplemente manteniendo la atención en el centro del pecho y sintiendo cómo la luz que mana de allí me

empapa completamente y se extiende en todas direcciones. Mantengo la atención en el centro del pecho, y dejo que las cosas funcionen por sí solas. Cuando el corazón se abre, el yo del corazón me llena y me conduce a su estado de conciencia. Pero esto ya no puedo hacerlo yo ni visualizarlo yo: sucede por sí solo, en el silencio. En el silencio.

Ésta es una meditación muy poderosa. Hay que tener en cuenta que el corazón está íntimamente relacionado con la respiración y con los pulmones. Al estimular el corazón y el «yo que nace en el corazón», se estimulan también los poderes de la respiración. Hay «otra» respiración por debajo de la respiración, la respiración de otra cosa, de otro ser. Pero de estas cosas no se debe hablar mucho.

#### MEDITACIÓN 13. MEDITACIÓN EN EL CORAZÓN

Ponemos la atención en el corazón. Sentimos una luz que nace en el corazón. Hacemos que crezca y crezca hasta envolvernos por completo. Luego hacemos que crezca hasta llenar toda la habitación donde meditamos, con todos los que están en ella. Metemos en esa luz a nuestras personas queridas y a nuestros guías. Hacemos que la luz crezca y abarque toda la casa. Hacemos que crezca y alcance a todos los seres humanos del planeta. A todos los seres vivos del planeta, animales y plantas. Hacemos que la luz envuelva a todo el planeta.

#### MEDITACIÓN 14. MEDITACIÓN CON *SO HAM HAM SA*

Si *Om* es el mantra más importante de todos, el segundo en importancia es *Soham*. *So Ham* es un mantra que nunca se pronuncia en voz alta: se escucha en el aire que entra y sale con la respiración. «*So*» suena en la inhalación y «*ham*» en la exhalación. Significa «yo soy eso», o «yo soy Él». Todos los seres que respiran, animales y plantas, están cantando este mantra continuamente con la respiración. Según Dharma Mittra, «repetimos este mantra unas veintiuna mil veces al día. A través de la respiración, el Señor nos dice “tú no eres tú, tú eres yo, no te engañes”. Y todos los seres que

respiran repiten este mantra, y a través de él el Señor les recuerda quiénes son verdaderamente». Estas notas las tengo en mi cuaderno negro, y provienen de mis años en Nueva York con Dharma.

La meditación: escucha las sílabas del mantra en el sonido del aire que entra y que sale. Escucha *So* al inhalar y *Ham* al exhalar.

Esta meditación puede practicarse casi en cualquier sitio, en cualquier situación. Se puede practicar también durante las posturas de *hatha yoga*.

El mantra tiene una versión más larga: *So Ham Ham Sa. Ham Sa* significa «eso soy yo». *Ham sa, So ham*: «Yo soy eso, eso soy yo». *Ham sa* en sánscrito también significa «cisne», por lo que una traducción fantástica de este mantra sería: «Yo soy eso, yo soy el cisne». El cisne es un animal simbólico que aparece a menudo en las meditaciones mencionadas en los *Upanishad*. Ese gran pájaro blanco que vuela con las alas extendidas es un símbolo del vuelo del alma hacia el Sol.

Inhalamos del corazón espiritual al tercer ojo y escuchamos *Ham* en el aire que entra. Exhalamos del tercer ojo al corazón y escuchamos *So* en el aire que sale.

A fin de escuchar el aire podemos lanzarlo suavemente hacia el velo del paladar. Debemos intentar no hacer ruido externo al respirar para no molestar a los otros que meditan. El más leve roce del aire ya nos permite escuchar las sílabas del mantra. Otra forma de escuchar el aire que entra y que sale consiste en practicar *Ujjayi pranayama*. Para realizar este pranayama es necesario relajar la glotis e inhalar como si el aire entrara y saliera directamente por la garganta. Se produce un suave ronquido, parecido al que hacen los bebés al dormir. Este pranayama tiene un efecto inmediato en el sistema: calma la mente, produce una intensa sensación de paz y ralentiza el corazón.

«El corazón –dice Dharma Mittra–, es un templo. A través de la meditación uno se convierte en un templo que camina. Ya no hay que ir a ninguna iglesia.»

#### ALGUNOS COMENTARIOS DE DHARMA MITTRA SOBRE LA MEDITACIÓN

«Hasta la sensación de estar atento pertenece a la mente.»

«Cuando eres tú el que medita, entonces es la mente la que medita.»

«Si practicas la meditación media hora al día, el resto de la jornada estarás bajo control, tranquilo. Las ansiedades y deseos disminuyen. Todo el sistema se revitaliza. Se previene el dolor y el sufrimiento. Durante la meditación, el proceso de pensamiento se detiene, con el consiguiente ahorro de energía. La práctica constante conduce a la conciencia cósmica (*samadhi*). En ese momento, todas las dudas desaparecen. Para tener éxito en la meditación es necesario cultivar un intenso deseo por la liberación.»

«La meditación constante es el centro de la práctica.»

«Cuando la *kundalini* (energía) alcanza el tercer ojo, la realización viene acompañada de visiones, y las visiones ya nunca te abandonan. Uno tiene visiones de seres luminosos. Es un viaje sin retorno. La técnica consiste en sentarse y concentrarse en el punto entre los ojos (glándula pituitaria). Ahí es donde se estimula el sexto sentido (glándula pineal).

»Siéntate, concéntrate en el punto entre los ojos. Haz *jnana mudra* con las manos, y adopta la postura del loto, medio loto o diamante.»

«Con la práctica se ven colores, luces, imágenes, etc. Se trata de ignorar las visiones y perseverar. Cuesta mucho alcanzar lo que no tiene forma.»

Sobre la meditación con colores:

«Se trata de visualizar bellas imágenes con colores. Es buena para las personas que dominan el lenguaje y tienen un amplio vocabulario. Describir un paisaje con flores, sol, animales, un río, etc. Describir una cristalera de colores con el sol fuera. Un arco iris. Columnas de mármol (un templo) de más de cien metros de altura, los dibujos del mármol, las pinturas del techo, el altar, el perfume. El que medita se encuentra allí dentro en un estado de felicidad espiritual.»

»Describe la Luna, el cielo, la Tierra. *Describe cualquier cosa que te guste, con especial énfasis en los colores.*»

(Estas palabras, que Dharma probablemente repitió muchas veces a lo largo de las clases y también en los retiros, son el origen de este libro. Siempre sentí que esas palabras «las personas que dominan el lenguaje» iban dirigidas a mí.)

«Trucos para avanzar en la meditación:

- imagina que eres el chakra
- finge (*pretend*) que estás en estado de meditación
- haz como si (*pretend*) fueras el maestro
- haz como si fueras el Señor Buddha.»

Cuando estaba en el *ashram* con Yogi Gupta, todos intentaban recordar sus instrucciones y apuntar todo lo que decía. Lo que yo hacía era imitarle. Me ponía en la misma postura que él y hacía como si fuera él. Un día le comenté que esto era lo que hacía, más que intentar recordar las instrucciones, y me dijo que hacía lo correcto.»

«En el lado derecho del corazón hay una pequeña cavidad del tamaño de un dedo pulgar. Allí están todos los colores del arco iris, como en un CD.»

«En el corazón están guardadas todas las impresiones del pasado. En el corazón está la persona. El Señor, tu yo verdadero, vive en el corazón. Concéntrate en una imagen del Señor (Buddha, Cristo, Shiva).»

«Imagina la luz del corazón creciendo cada vez más, cubriendo el pecho, inundando todo el cuerpo.»

«El corazón es un templo. A través de la meditación uno se convierte en un templo que camina. Ya no hay que ir a ninguna iglesia.»

«Poco a poco alcanzarás lo que no tiene forma.»

«*Shiva is not “a” god. Shiva is the utmost being of all creatures.*» «Shiva no es “un” dios. Shiva es el ser profundo de todas las criaturas.»

«*Please, be receptive to the grace of God.*» «Por favor, sé receptivo a la gracia del Señor.»

«*Be kind to others. Don’t hurt anyone.*» «Sé bondadoso con los demás. No hagas daño a nadie.»

Estas tres últimas frases son el resumen de la filosofía de Dharma. «Sé receptivo» es la instrucción fundamental para el meditador, ya que meditar es dejar de «hacer» y ponerse en actitud de recibir.

#### MEDITACIÓN 15. MEDITACIÓN *SO HAM HAM SA* (LARGA)

Esta meditación es un kriya, pero puede ser también una meditación completa o una preparación para una meditación. Kriya significa «acción». Los kriyas

son técnicas o ejercicios que incluyen mantras, ejercicios de respiración y retención del aliento (*pranayama*), visualizaciones, contracciones (*bandha*), conducción de la energía (*prana vidya*), etc., con el objetivo de calmar la mente, despertar la conciencia sutil y ponernos en disposición de meditar.

La técnica es complicada porque se trata de saturar a la mente con innumerables instrucciones.

Nos sentamos y colocamos las manos sobre las rodillas con las palmas vueltas hacia arriba. Cuando inhalamos, cerramos suavemente los dedos, y cuando exhalamos los entreabrimos. Seguimos haciendo esto durante todo el rato, abriendo y cerrando los dedos al tiempo que inhalamos y exhalamos. Todo lo que tenemos que hacer, aparte de esto, es escuchar el sonido de la sílaba del mantra en el aire que entra y que sale. Inhalamos y escuchamos *Ham* en el aire que entra, exhalamos y escuchamos *Sa* en el aire que sale, inhalamos y escuchamos *So* en el aire que entra, exhalamos y escuchamos *Ham* en el aire que sale. Toda nuestra atención tiene que concentrarse en escuchar el sonido del mantra en el aire que entra y que sale, y en ninguna otra cosa. Si nuestra atención se va a otra cosa, volvemos de nuevo a escuchar la sílaba del mantra en el aire que entra y que sale.

Ésta es una secuencia completa:

HAM SA SO HAM      SO HAM HAM SA      SO HAM HAM SA      HAM SA SO  
HAM

Para escuchar el sonido del aire de la respiración podemos lanzar muy suavemente el aire hacia el velo del paladar. O bien relajar la glotis e imaginar que el aire entra directamente por la garganta. Esta técnica se llama *Ujjayi pranayama* («el pranayama victorioso») y es una vieja técnica tántrica para calmar la mente y relajar el corazón.

Si practicamos este *kriya* durante quince minutos entraremos en un profundo estado de concentración. Sus efectos son muy poderosos. Después, simplemente, quedamos inmóviles con los ojos cerrados y ponemos toda la atención en el tercer ojo.

Nos colocamos en postura de meditación. Nos relajamos.

Visualizamos una pirámide de luz que incluye a todo el grupo de meditadores. Visualizamos una pirámide azul o plateada. Visualizamos la pared de la pirámide que tenemos detrás, la de la izquierda, la de la derecha, la de enfrente, la base de la pirámide y el vértice superior. Esta pirámide azul o plateada (o azul por dentro y plateada por fuera) es una protección psíquica para las influencias exteriores. No permitimos que nada ni nadie atraviese la pirámide. Sólo en lo alto, en el vértice superior, permitimos que entre un rayo de luz blanca. Esta luz proviene de los niveles superiores de la conciencia, de lo desconocido.

Siempre con los ojos cerrados, visualizamos a los otros que están en el círculo meditando con nosotros. Ponemos también en el círculo a nuestros maestros, conocidos o desconocidos, y también a nuestros guías, conocidos o desconocidos. Ponemos también a las personas de nuestra familia espiritual y también a todos aquellos seres queridos que deseamos que se beneficien de esta meditación: familiares, amigos. No importa si ya han abandonado este mundo o si son de los que «no creen en nada». Visualizamos uno por uno a las personas a las que vamos colocando en el grupo. Vemos sus ropas, su rostro, su postura. Vemos sus rostros. Les miramos a los ojos.

Visualizamos un rayo de luz que entra por lo alto de la pirámide. Cerrada por todas partes a las influencias psíquicas extrañas, está abierta sin embargo para recibir la energía de los niveles superiores de la conciencia. Sentimos cómo esta luz llega a lo alto de nuestra cabeza y entra en nosotros. La sentimos en lo alto de la cabeza, llenando la cabeza y descendiendo por la columna vertebral.

Sentimos la pirámide llena de luz.

Una visualización alternativa: visualizar en el centro de la pirámide una columna de luz blanca o azul. Visualizar una columna de luz que desciende lo alto y al tocar el suelo de la pirámide crea una especie de pira de fuego blanco. Un gran resplandor de fuego blanco en el centro, en cuyo interior adivinamos una imagen del Espíritu. Puede ser una forma humana, una imagen de Shiva o de Buda, o de un maestro conocido de nosotros, o de nosotros mismos sentados en un trono, o bien sólo luz, pura luz irradiante. Nos situamos

en el centro y nos fundimos con esta luz irradiante. Sentimos cómo la luz que entra por lo alto de la pirámide entra por lo alto de nuestra cabeza y nos empapa y nos inunda completamente.

A partir de aquí, la experiencia de cada uno será diferente.

La visualización de la pirámide es una protección energética. Podemos utilizarla para meditar o para realizar otro tipo de prácticas, por ejemplo curaciones energéticas.

## NECESIDAD DE LA LIMPIEZA ENERGÉTICA

### *Protección psíquica*

Visualizar una pirámide es una protección energética básica. Todas las personas que practican la meditación deben aprender a hacer protecciones psíquicas. En realidad, todo el mundo debería aprender a hacerlo, porque todos estamos sufriendo continuamente ataques psíquicos. Los «pensamientos» flotan libremente a través del aire y entran y salen de las cabezas de los transeúntes de una avenida. ¿Qué son, pensamientos o dáimones, «factores socioeconómicos» o demonios, «tendencias» o insectos astrales? Todos nosotros interactuamos psíquica y energéticamente con todas las personas con las que nos relacionamos. Nuestra energía posee algo así como tentáculos que interactúan con los tentáculos de las personas que nos rodean, las personas con las que discutimos, los que nos caen mal, los clientes, los compañeros de trabajo, los jefes, pero sobre todo los amigos, los miembros de nuestra familia, ¡nuestros amantes!, con todos se enredan nuestros tentáculos de energía. Son tentáculos que brotan de la región sexual, del plexo solar, del corazón, y enredan a los de los otros y se dejan enredar por los de otros. Toda nuestra vida está determinada por estos enlaces energéticos en los que «robamos» energía de otros y en los que perdemos nuestra propia energía. Es lo que sucede, por ejemplo, con la atención: exigimos y «robamos» la atención de los demás, y al mismo tiempo ponemos todo nuestro interés y nuestra atención en los otros. Deseamos ser importantes para otro, «seducirle»,

atraparle psíquicamente, y al mismo tiempo ponemos toda nuestra estima y nuestro amor por nosotros mismos en la opinión y en los ojos de los otros. Todo esto crea enlaces energéticos continuos y un continuo desgaste de energía.

Dharma dice: «Las cárceles están llenas de personas que “no querían hacerlo” [*didn't mean it*]. Eso no quiere decir que no sean responsables. Pero recogieron alguna tendencia que les venía de fuera, un pensamiento.»

Los pensamientos, dice el Yogi Gupta en *Yoga and Yogic Powers*, son energía y siempre actúan. Actúan a favor de ti o en tu contra, nunca son neutrales.

### *La limpieza energética*

La limpieza energética es una necesidad humana tan básica como la limpieza del cuerpo. Si nos comparamos con los hombres y mujeres de la Antigüedad, que no tenían la menor noción de higiene y vivían vidas malolientes en casas inundadas del olor de la orina y las heces, veremos que nuestras vidas modernas son casi químicamente puras. Nos lavamos continuamente en nuestras casas llenas de chorros de agua limpia, fría y caliente, y no toleramos el menor olor a suciedad. Los españoles nos duchamos todos los días y nos cambiamos de ropa todos los días, y aunque no todos los pueblos tienen las mismas costumbres no cabe duda de que en el mundo moderno la limpieza y el buen olor corporal son necesidades personales y sociales imperativas.

Sin embargo, no sucede lo mismo con la mente. Jamás limpiamos, ni bañamos ni duchamos nuestra mente, que está tan sucia como el cuerpo de un porquerizo medieval. La diferencia que hay entre un rufián medieval que jamás se cambiaba de ropa, hacía sus necesidades en una caja de madera y se bañaba en el río una vez al mes y nosotros es la misma que hay entre nosotros y la humanidad que ha incorporado la meditación como práctica diaria.

La sensación que nos proporciona la meditación es, de hecho, muy similar a la que sentimos cuando nos damos una buena ducha después de un largo día de sudor y de cansancio. Una sensación de limpieza, de frescura, de optimismo, de ligereza. La sensación de ser más jóvenes. La sensación, no se

puede decir de otra manera, de estar limpios.

Muchas personas que se adentran en el camino de la meditación llenos de ideas previas sobre mística y silencio, sobre elevación, pureza y plenitud espiritual, se sienten a menudo mortificados al encontrarse con una meditación de limpieza en la que se les pide, por ejemplo, que visualicen sustancias oscuras, malolientes y pringosas como el lodo o el alquitrán manando por los orificios de su cuerpo. Se parecen a aquella anciana señora que decía que los que se bañan todos los días será porque están sucios.

La limpieza energética incluye todo el cuerpo por dentro y por fuera. Dado que el cuerpo físico y los cuerpos sutiles están relacionados, partimos siempre de la visualización del cuerpo físico, de las distintas partes del cuerpo, órganos, tejidos, etc. Visualizamos aquello que deseamos limpiar como humo oscuro, suciedad, grasa, telarañas, materia espesa y maloliente, colores pardos y desagradables, parásitos, animales asquerosos, insectos, larvas... Utilizamos, como siempre, el idioma de la imaginación, que es el vínculo entre lo material y lo espiritual.

#### MEDITACIÓN 17. MEDITACIÓN DE LIMPIEZA

Dedicamos el tiempo habitual a alcanzar el estado de calma, silencio interior e inmovilidad.

Nos visualizamos caminando por un maravilloso parque lleno de praderas, de grandes árboles, de flores, de estatuas blancas, de pájaros de plumas de preciosos colores. Una música muy agradable llena el aire. Hay delicados olores de flores y de hojas frescas. Todo está iluminado por el sol.

Vamos caminando por este parque para hacer una ceremonia de limpieza energética. Descendemos por una pradera que se dirige hacia un río bastante ancho, al otro lado del cual se eleva un templo blanco. Visualizamos con toda claridad las aguas de este río, las orillas de hierba llenas de diminutas flores azules y amarillas que llegan hasta el agua. Las aguas son límpidas y transparentes. Al llegar a la orilla nos quitamos toda la ropa que llevamos y la dejamos sobre la hierba. Luego avanzamos unos pasos y metemos los pies en el agua. Sentimos la sensación deliciosa del agua fría en nuestros pies

descalzos. Sentimos cómo el agua fría nos limpia los pies por dentro y por fuera. Avanzamos un poco más y hundimos también los tobillos. Sentimos cómo la fuerza del agua de este río limpia completamente la articulación del tobillo llevándose todo lo sucio, lo oscuro, lo viejo, lo pesado. Avanzamos un poco más y entramos hasta la rodilla. La corriente de este río es bastante fuerte y sentimos cómo sus aguas limpian completamente nuestras piernas y nuestras rodillas, y cómo al correr van arrastrando todo el cansancio, la decepción, la tristeza, por dentro y por fuera, por dentro de los tejidos, por dentro de las articulaciones, dejándolo todo limpio, transparente, luminoso, lleno de energía. Todo lo oscuro, viejo, sucio y pegajoso que hay dentro de nuestro cuerpo se deshace y se va, arrastrado por las aguas. Si tenemos cosas oscuras, barro oscuro, sustancias grasientas, parásitos de algún tipo, el agua que corre lo deshace, lo disuelve con facilidad y lo arrastra.

Avanzamos más, y nos hundimos hasta la cintura. Sentimos cómo las aguas del río limpian nuestros muslos y los glúteos, cómo limpian las ingles y los órganos sexuales, cómo limpian el abdomen y toda la región de las caderas. Sentimos el agua entrando por dentro de las caderas y limpiando todas las cosas oscuras, los restos del pasado, las larvas, parásitos o animales que pueda haber por allí. Este agua luminosa, fresca y llena de energía tiene la capacidad de disolver todo lo sucio, todo lo viejo, todo lo anquilosado y dejar todos nuestros órganos limpios y rejuvenecidos.

Avanzamos un poco más por el fondo del río y nos hundimos hasta el cuello. Sentimos cómo el agua del río va limpiando todo el abdomen y los órganos de la cavidad abdominal. Observamos todos los rincones, los huecos que hay entre los órganos, el interior de los órganos. Piel, órganos, huesos, músculos, venas y arterias, nervios. Sentimos cómo la corriente del río limpia las costillas, los pulmones y el corazón. Sentimos cómo limpia toda la espalda y todas las vértebras hasta dejarlas blancas y brillantes. Sentimos muy especialmente cómo la corriente deshace todas las heridas del corazón, como restaña todas las heridas, cómo deshace toda la sangre seca de las viejas heridas del corazón. Porque todos tenemos muchas heridas en el corazón, mucha tristeza, desilusión y rencor acumulado en el corazón. Pero la corriente del río lo deja todo limpio, rejuvenecido, lleno de brillantes colores. Sentimos

cómo se limpian nuestros hombros, los brazos y las manos. Sentimos cómo el agua limpia todos los huecos, todas las articulaciones. Todo lo oscuro, lo sucio, lo enfermo, se deshace, se diluye, se disuelve y se va con la corriente. Observamos si tenemos parásitos en alguna parte del interior del cuerpo. ¿Insectos, larvas, gusanos, pequeñas mariposas oscuras, pequeños batracios grisáceos, animales tristes y horrendos? Si es así, vemos cómo la fuerza del agua los disuelve y los deshace por completo y los arrastra y cómo el lugar donde estaban queda completamente limpio y lleno de luz. A veces estos seres se resisten con gran tenacidad a marcharse. No importa, seguiremos visualizando hasta que el agua de curación los disuelva y los arrastre.

Finalmente avanzamos un poco hasta sumergirnos completamente en la corriente del río. Sentimos cómo el agua del río limpia nuestra garganta, el cuello, toda la cara, la lengua, la boca, la nariz, los oídos, los ojos... toda la cabeza, todo el cuero cabelludo, el cerebro... Sentimos cómo el río limpia nuestra cabeza por dentro y por fuera y muy especialmente el cerebro. Visualizamos la fuerza del río limpiando los pensamientos del cerebro, la tristeza, las obsesiones, los juicios, las preocupaciones, las emociones negativas. Los parásitos.

Ahora que todo el cuerpo está perfectamente limpio por dentro y por fuera lo observo por última vez para ver si queda algún resto oscuro en algún rincón.

Luego sigo caminando por el fondo del río y voy saliendo del agua. Cuando alcanzo la otra orilla, dejo que el sol me seque y me cargue de energía. Hay una túnica blanca doblada sobre la hierba. Me la pongo. Luego sigo caminando por la hierba en dirección al templo blanco.

Hay otras personas por aquí, también vestidas con túnicas, que salen a recibirme. Son hombres o mujeres, jóvenes o viejos, humanos o no humanos. La forma que adopten no importa, aunque es posible que reconozcamos a algunos de ellos. Siento una gran felicidad al volver a encontrarme con estos seres, con estos hombres y mujeres que son parte de mi familia espiritual, a los que conozco desde hace mucho, mucho tiempo, y que son los que me ayudan y me guían en mi existencia en la Tierra.

Me conducen a la entrada del templo y luego a una gran sala sobre la que

hay una cúpula blanca. El suelo es de madera oscura y hay ventanas a través de las cuales entra la luz del sol y se ven los árboles y las praderas del parque. Un rayo de luz blanco entra por lo alto de la cúpula y llega hasta el suelo creando una columna de luz. Hay un círculo de hombres y mujeres meditando, sentados cada uno en un grueso cojín. En el centro de la habitación, dentro de la columna de la luz, hay un cojín vacío. Me conducen allí y me siento sobre este cojín. En postura de meditación, siento cómo la luz entra por lo alto de mi cabeza y me impregna por completo.

Siento cómo la luz me inunda, me llena, me transforma.

Larga pausa. De vez en cuando repetimos: siento cómo la luz entra por lo alto de mi cabeza, me llena, me transforma.

Podemos seguir así todo el tiempo que nos lo permita la comodidad física.

Esta meditación primero nos limpia de todas las cargas del pasado y luego nos carga de energía. Cuando termine la meditación, observa las caras de los otros meditadores. Verás cómo todas las caras brillan y cómo todo el mundo parece mucho más joven. O, simplemente, observa lo bien que te sientes.

#### MEDITACIÓN 18. MEDITACIÓN DE SILENCIO INTERIOR

Ésta es una meditación pero también un *kriya* que puede practicarse en cualquier momento del día y en cualquier situación de la vida.

Una de las mejores meditaciones de silencio interior es *Antar Mouna*, tal como la explica Swami Satyananda Saraswati, uno de los grandes maestros modernos de yoga.

Para practicar *Antar Mouna* debemos prepararnos y calmar la mente de la misma manera que lo hemos venido practicando en las otras meditaciones. Una vez alcanzado un cierto nivel de silencio y concentración (unos quince minutos al menos), comenzaremos la técnica.

Tiene cuatro partes.

En la **primera parte**, observamos nuestra mente. Muchas veces al poner la atención directamente sobre la mente parece que todo se paraliza. Es como cuando un extraño entra en una casa: todos los niños de la casa corren a esconderse. Quién sabe por qué hacen esto los niños, pero siempre lo hacen.

Permanecen escondidos un rato, y luego poco a poco van saliendo y al cabo de un rato están dando gritos y saltando por encima de los muebles. Los pensamientos hacen lo mismo porque también son como los niños, criaturas caprichosas e irresponsables. Observamos la mente y parece que no hay nada. Me dicen que observe mis pensamientos y yo me digo: «¡Caramba, si no tengo ningún pensamiento! ¡mi mente está completamente en silencio!». Pero no es cierto.

Si observamos la actividad de nuestra mente, veremos que está compuesta de pensamientos, ideas, imágenes, voces, «personajes», sensaciones, recuerdos, preocupaciones, obsesiones, juicios, estados de ánimo, etc., etc. La técnica consiste en sorprender al pensamiento, imagen, voz, etc., en el momento en que aparece. Atrapamos el pensamiento, por así decir, y lo observamos con toda atención, lo «pensamos» con toda la intensidad que podamos. Luego vamos a otro, y a otro, y a otro.

**Segunda parte.** En esta ocasión, observamos un pensamiento que se presenta, lo pensamos durante unos instantes y luego lo borramos, lo deshacemos por completo, lo hacemos desaparecer. Es importante observar primero el pensamiento con atención, intentar verlo con claridad o «pensarlo» con claridad, y a continuación borrarlo por completo, desintegrarlo, que no quede de él ni rastro.

Esta parte es muy importante, y tenemos que desarrollarla por nuestra cuenta. Quiero decir que cada uno debe construir por su cuenta el arma que permite destruir pensamientos. Puede ser como borrar una pizarra y volver a dejarla completamente negra. Puede ser como lanzar un rayo desintegrador que hace trizas el pensamiento, lo deshace, lo borra, lo desintegra por completo. A veces el pensamiento se niega a desaparecer: hay que lograr desintegrarlo del todo y para siempre.

**Tercera parte.** Lo que haremos a continuación es crear pensamientos a voluntad. Ya no permitimos que los pensamientos se manifiesten de forma espontánea. Creamos un pensamiento, lo pensamos unos instantes con la mayor claridad y atención posibles, y luego sacamos nuestro rayo desintegrador y lo desintegramos.

Podemos crear pensamientos típicos nuestros, las preocupaciones, quejas,

juicios, obsesiones que se nos vienen diariamente mil veces a la cabeza, o bien crear cualquier otro pensamiento. Por ejemplo, crear una imagen de algo, y luego borrarla. Podemos alternar pensamientos que nos preocupan, que nos alegran, que nos enorgullecen, que nos humillan, que nos dan miedo, etc. Todos y cada uno son reducidos a la nada gracias a nuestro rayo destructor de pensamientos.

**Cuarta parte.** En esta parte no permitimos que se manifiesten los pensamientos, ni tampoco los creamos a voluntad. Cuando un pensamiento, del tipo que sea, va a manifestarse, simplemente le impedimos que se manifieste.

A continuación, ponemos toda la atención en el silencio, y permanecemos en silencio el resto de la meditación. Si un pensamiento, imagen, voz, idea, etc., intentan manifestarse, sean cuales sean, los borramos.

Ésta es una técnica muy poderosa, que puede salvarte la vida. Lo digo así, con palabras que pueden sonar a exageración o a retórica, porque a mí me la ha salvado varias veces. Es una de las armas más poderosas que conocemos para prevenir la depresión. Ya que la depresión no es otra cosa que un abandonarse a esas voces interiores que desean destruirnos, que nos dicen cosas horribles para hacernos perder toda esperanza y que abandonemos todo amor a la vida. Cuando notemos que la mente comienza a lanzarnos mensajes negativos (y lo hará, porque la mente raramente hace otra cosa), podemos utilizar esta técnica para bloquear los pensamientos.

Toda nuestra educación, basada en las simplificaciones bienintencionadas de eso que llamamos «racionalismo», nos dirá que esto no debe hacerse, que uno debe «enfrentarse» a sus miedos, a sus preocupaciones, etc., etc. Sin embargo, bloquear los pensamientos negativos no quiere decir olvidar el problema ni comportarse como un avestruz. Bloquear los pensamientos no es otra cosa que bloquear la mecanicidad de la mente, y nos permite enfrentarnos a la situación de una manera más objetiva y mesurada.

#### SOBRE LA NEGATIVIDAD DE LA MENTE

Todas las cosas negativas, tristes, desesperadas y horribles que nos dice la mente son mentira. No hay nada que «aprender» de todo ello, nada que tener

en cuenta, nada que sirva para nada. Todas las voces de nuestro interior que nos hacen sentir angustia, miedo, desvalimiento, furia, envidia, desazón, inquietud, tristeza, no pretenden otra cosa que destruirnos. No hay ninguna «lucidez» en la desesperación, el asco o el horror, por mucho que varias generaciones de filósofos (o pseudofilósofos) del siglo XX quieran hacernos creer lo contrario. El horror, el miedo, la envidia, la angustia, la desesperación, la lástima de sí mismo, la sensación de no ser valorado en lo que uno se merece, la sensación de inferioridad o de superioridad, todas las emociones negativas, en fin, pertenecen a la mente, y son mecánicas. Son las emociones de una máquina.

Ciertamente las emociones negativas tienen una función dentro de nuestra vida, y están relacionadas con nuestra supervivencia. Necesitamos miedo, rabia o envidia en un cierto grado, ya que estas emociones nos ayudan –en un cierto grado. Lo mismo sucede con las sensaciones negativas del cuerpo, tales como el asco, el frío, el dolor, el hambre, el vértigo. Todas ellas son advertencias de un peligro, señales que nos indican que algo no va bien o que hay algo a lo que debemos prestar atención. Pero la parte funcional de estas sensaciones y emociones negativas es mínima. Lo cierto es que nos dominan por completo, igual que caballos desbocados. El callado horror en que pasamos nuestra existencia, consumiéndonos en pequeños temores o furias mediocres, esos infiernos apacibles y externamente serenos en que transcurren tantas vidas humanas, no son más que una consecuencia de la mecanicidad de la mente, una máquina que se ha vuelto loca y que se apodera de nuestra luz, de nuestra energía, de nuestra felicidad y de nuestra vida.

Nunca debemos prestar atención a las emociones negativas, y nunca hemos de creer lo que nos dicen. «Nadie te aprecia en lo que mereces.» «Estás sola, completamente sola, nadie te quiere y nadie te querrá jamás.» «Eres feo, y las mujeres no se sienten atraídas por ti.» Este tipo de pensamientos pueden convertirse en el *leitmotiv* de una vida. Normalmente, tienen algo o mucho de verdad. El hombre obsesionado con su fealdad es verdaderamente feo. La mujer sola está verdaderamente sola. Precisamente ahí radica la fuerza de estas voces que nos hablan: que muchas veces lo que nos dicen es cierto, que muchas veces *tienen razón*. Sin embargo, aunque lo que digan sea verdad,

nunca es toda la verdad. Somos un poliedro, no una figura plana. Vivimos en muchas dimensiones, no en una sola. El hombre feo a pesar de todo encontrará una mujer que le adore. La mujer sola en realidad no soporta compartir la vida con nadie. La falta de apreciación de los demás es real, es cierta, ¡no hay derecho!, es una injusticia, pero tienes que aprender a vivir con ella y a ser feliz a pesar de todo. Hay momentos, mañanas soleadas de primavera, en que todos nuestros problemas parecen haber desaparecido. ¿Qué ha cambiado externamente? Nada. Lo que ha cambiado es el lugar donde estamos dentro de nosotros mismos. Uno no siempre está en el mismo lugar dentro de uno mismo, y hay lugares muy malos y lugares muy buenos.

La mecanicidad de la mente es la enfermedad pandémica de este planeta: nos convierte en seres unidimensionales, dominados por una afrenta o una tristeza que nos pasamos toda la vida intentando vengar, intentando paliar. Al detener la mente mecánica no nos olvidamos de nuestros problemas, ciertamente, pero alcanzamos un cierto grado de silencio interior que nos permite darnos cuenta de que hay muchas más cosas en nuestra vida, otras posibilidades que desarrollar, otras sendas por las que caminar.

No permitas que los pensamientos negativos te devoren. Enfrentate a ellos igual que un héroe antiguo se enfrenta con un dragón. Utiliza una espada de hielo azul, un sable láser, un fusil de rayos cósmicos, lo que quieras. Córtalos, no les dejes manifestarse, redúcelos al silencio. No alimentes los pensamientos negativos. No los expreses en alta voz y habrás ganado la mitad de la batalla. Observa en ti esa avidez con que te lanzas a la negatividad, cómo ves en ella una oportunidad codiciada de sentirte mal, de sufrir y de gritar. Niégate el placer absurdo y enfermizo de sentirte maltratado, de ser una víctima inocente del destino. No te quejes. No protestes. Y obsérvate a ti mismo. La mente es inconstante en todo, y el ataque de negatividad no durará siempre.

Porque estamos en una guerra, y todos nosotros somos, lo queramos o no, guerreros dentro de esa guerra. Estamos todos dentro de una batalla implacable y cruel que no podemos ganar de ningún modo y en la que todos y cada uno acabaremos por sucumbir. No luchamos para vencer o para no morir, sino para que nuestra muerte sea hermosa. Sólo los que alcanzan la liberación

pueden abandonar la batalla y alcanzar la pradera de la paz. Pero ¿cuántos son los que se liberan?

## MEDITACIONES EN LOS CHAKRAS

Los chakras son centros de energía descritos por la tradición tántrica de La India. La introducción clásica al tantrismo (para aquellos que deseen leer libros) es *El poder de la serpiente* de Arthur Avalon, un prestigioso especialista en el tantra. Una buena introducción moderna es *Tools for Meditation* de Janesh Johari, un libro que cuenta además con muy bellas y útiles ilustraciones. Entre la inmensa bibliografía que existe sobre el tema de los chakras me gustaría destacar, además, un libro muy especial por diferentes motivos: *Manos que curan*, de Barbara Ann Brennan. Es un libro que trata sobre los chakras, el aura, los cuerpos energéticos y la curación mediante la energía. Tiene mucha información interesante y unas buenas ilustraciones que ayudan a comprender nuestra estructura energética (y, en muchos casos, a comprender lo que uno ve).

Hay siete chakras principales y también unos cuantos chakras secundarios. Son centros de energía que se encuentran en el cuerpo sutil, no en el cuerpo físico, pero que tienen vínculos directos con el cuerpo físico. Están tradicionalmente asociados con ciertos órganos, colores, estados de evolución, sonidos, imágenes, etc.

Los tres chakras básicos son, curiosamente, los más difíciles de localizar. El primero (*Muladhara*) está situado en la base del tronco, en la región del perineo, o bien en la base del coxis, es decir, en la base de la primera vértebra, también llamada «sacro», que es en realidad varias vertebra fundidas en una. Ningún texto antiguo lo relaciona con la vagina, ya que estos textos parecen estar escritos exclusivamente para hombres, pero si el chakra se relaciona con el ano y el perineo, entonces también debería poder sentirse en la vagina. Está relacionado con la parte baja del abdomen, las piernas, las glándulas suprarrenales. Su color principal es rojo, su mantra semilla «*Lam*». El elemento, tierra.

El segundo (*Swadhishtana*) está situado a la altura aproximada de los

órganos sexuales, en la parte superior del coxis. Se relaciona con los órganos sexuales y el bajo abdomen. Su color principal es naranja, su mantra semilla «*Vam*». El elemento, agua.

El tercero (*Manipura*) está situado en la columna a la altura del ombligo. El ombligo es un punto de estímulo de este chakra. Otros textos y otras tradiciones sitúan el chakra en el plexo solar, es decir, a la altura del estómago. El meditador tiene que explorar por su cuenta. Algunos textos afirman que se trata de dos chakras diferentes, y que el del plexo solar es secundario. Otros, que el ombligo es el chakra antiguo, y que el del plexo solar el que corresponde a los tiempos modernos. En mi práctica, imagino un gran sol en esa zona, una bola de luz amarilla incandescente que ocupa el espacio que hay entre el ombligo y el plexo solar. Dado que este chakra señala el límite del desarrollo de nuestra conciencia por el momento, es de suponer que es grande y poderoso. Su color es amarillo. Se relaciona con el páncreas y con el bazo. Su mantra semilla es «*Ram*». El elemento, fuego.

El cuarto chakra (*Anahata*) está situado en el centro del pecho, en el lado derecho del corazón físico. Se relaciona con el timo. Su color es verde. Su mantra semilla, «*Yam*». El elemento, aire.

El quinto chakra (*Vishuddhi*) está situado en la base de la garganta. Se relaciona con la glándula tiroides. Su color es el azul turquesa. Su mantra semilla es «*Ham*».

El sexto chakra (*Ajna*) está situado en el interior del cerebro, aunque su punto de estímulo principal es el «tercer ojo», el punto situado entre las cejas. Se relaciona con la pituitaria. Su color es el añil, o bien el color humo. Su mantra semilla es «*Om*». En la tradición del *siddha yoga* se habla de una «perla azul» situada dentro de la cabeza, porque cuando se estimula este chakra se ven destellos azules o luces azules. En la tradición tántrica, heredera de las tradiciones indias más antiguas, se habla de un huevo dorado situado en el interior de la cabeza. Este huevo dorado es la sede la conciencia y también mi «forma» real.

El séptimo chakra (*Sahasrara*) está situado en lo alto de la cabeza. No está «en» nuestro cuerpo sutil, sino ligeramente por encima, ya que representa nuestro vínculo con la conciencia cósmica. Su color es violeta, pero también

blanco. No tiene mantra semilla: cuando atravesamos el tercer ojo y el sexto chakra se disuelve, entonces el vínculo con el séptimo queda abierto.

Hay tres chakras inferiores y tres chakras superiores, y un chakra en el centro: *Anahata*, el corazón espiritual.

Aunque hemos dicho que el estadio de conciencia del ser humano está pasando del tercer nivel al cuarto, es decir, del tercer chakra al corazón, eso no quiere decir que los chakras superiores estén inactivos o «cerrados». Todos los chakras están activos en todos los seres humanos, dado que los chakras regulan funciones en todos los cuerpos, incluido el cuerpo físico. En la terapia energética, se comprueba que todos los chakras estén activos, que todos estén abiertos, que todos estén en armonía. Pero todas esas consideraciones exceden con mucho los propósitos de este libro.

Podemos meditar en todos los chakras, aunque normalmente suelen utilizarse el tercero (ombligo/plexo solar), el cuarto (centro del pecho), el sexto (tercer ojo) o el séptimo (parte alta de la cabeza).

Para meditar en un chakra, simplemente nos sentamos en postura de meditación, cerramos los ojos y ponemos la atención de manera continua en el chakra. Con el tiempo, comenzaremos a sentir cómo el chakra se activa y se abre. Podemos visualizar el color correspondiente, o bien el yantra correspondiente, o el loto correspondiente, o bien cantar internamente el mantra del chakra en la zona correspondiente. Cuando la energía comienza a activarse, entonces es ella misma la que nos dice lo que debemos hacer.

Podemos visualizar el chakra como una esfera de energía o de luz de la que brotan dos focos o vórtices de energía, uno hacia adelante y otro hacia atrás. El primer chakra es sólo un foco hacia abajo, hacia el centro de la tierra, y el séptimo sólo un foco hacia arriba, hacia una estrella blanca.

#### MEDITACIÓN 19. MEDITACIÓN EN LOS CHAKRAS

Una forma de estimular los chakras es meditar en ellos. Ésta es una meditación poderosa que se convertirá, probablemente, en parte del trabajo personal del meditador.

Sentados en postura de meditación, y después de tomarnos el tiempo

necesario para relajarnos, calmar la respiración, quedarnos completamente inmóviles y tranquilizar la mente, comenzamos a visualizar los chakras de abajo a arriba. Podemos visualizar cada uno de los chakras con todos los detalles que nos parezca pertinente.

Una meditación para principiantes se limitará a visualizar los colores de los chakras. Describiremos los colores de forma detallada. Siempre colores vivos, brillantes, intensos, limpios, relacionados con elementos de la naturaleza que transmitan una sensación de belleza, de salud, de energía y de vitalidad. Por ejemplo, podemos relacionar el rojo del primer chakra con el color de las amapolas en primavera. El naranja, con los pétalos de las caléndulas. El amarillo, con el color del sol...

En las prácticas más avanzadas se puede visualizar con detalle el yantra de cada chakra: la flor de loto con el número de pétalos correspondiente, el *tattva* o símbolo geométrico, el animal asociado, el color, las divinidades asociadas, etc. La visualización detallada tiene múltiples beneficios: desarrolla nuestra capacidad de concentración y de creación, nos enseña a dominar la mente y a ser capaces de dirigirla a lo que deseemos, y, finalmente, calma la mente y nos lleva a un estado de silencio.

#### IMPORTANCIA DE LOS COLORES

Con sólo visualizar los colores de los chakras ya nos sentimos llenos de vitalidad y optimismo. La energía sutil comienza a correr, se deshacen los bloqueos. Se alcanza una sensación de paz y de bienestar. La mente se calma. Se sienten los efectos curativos del prana al deslizarse por los canales sutiles. Uno tiene inspiración, ideas nuevas, sensación de ligereza, de libertad y de elevación. Uno siente amor y alegría cuando estimula los colores interiores.

¡Qué gran misterio son los colores! ¡Qué importantes son para la vida humana! Las personas muy mentales siempre desprecian los colores. Visten de negro, o bien de gris, o de ocre. Consideran que las cosas muy «coloridas» son cursis, o recargadas, o propias de mujeres o de niños (el orden mental siempre considera que la visión del mundo de las mujeres es infantil). Por eso las cosas elegantes y serias tienen pocos colores y las cosas de los niños (la

ropa, los muebles, los cuentos) están llenas de colores maravillosos.

Los colores están relacionados con la salud y con la energía, y también con la felicidad y con el amor. Tienen que ver con la imaginación, con la belleza, con la emoción y con el arte. Cuando uno está enamorado ve más colores, y más brillantes. Cuando uno está deprimido lo ve todo gris. Esto no son metáforas, sino una parte de nuestra fisiología.

## MEDITACIÓN 20. MEDITACIÓN CON COLORES

A lo largo de los años he investigado intensamente el uso de los colores en la meditación.

Los colores pueden utilizarse de distintas formas: bien dentro de la relajación, para alcanzar un estado de profunda calma física y mental; bien como visualización para estimular los chakras y la percepción sutil; bien como técnica de curación o sanación; bien como práctica de concentración para alcanzar el estado de *dhyana*.

Una meditación con colores puede hacerse a partir de los chakras.

Visualizamos en el primer chakra una flor de loto de cuatro pétalos de color rojo intenso. Observamos cómo la flor de loto flota por encima del agua, sostenida por sépalos verdes. Vemos su reflejo en el agua, y el tallo que se hunde en las profundidades limosas del estanque. Observamos la luz atravesando los pétalos rojos, y el color rojo, rico, profundo, vibrante, optimista, tiñendo toda la región del perineo, el coxis, las caderas. Visualizamos un rojo como el que veíamos cuando éramos niños mirando las luces del árbol de Navidad, ese rojo de las amapolas en primavera, el de las bayas nuevas de acebo, y hacemos que este color rojo crezca y llene todo nuestro cuerpo. Primero las piernas, luego el abdomen, el tronco, los brazos, la cabeza. Visualizamos todo el cuerpo impregnado en este maravilloso color rojo. Entramos en el estado que nos trae este color, un estado de optimismo, de vitalidad. Lo sentimos impregnar todo nuestro cuerpo, nuestra energía, nuestra aura. Lo sentimos correr por las venas y por los canales psíquicos empapando por completo toda nuestra forma, envolviéndonos en un huevo de luz roja.

A continuación visualizamos en el segundo chakra, en la región de los

órganos sexuales, una flor de loto de seis pétalos anaranjados.

Y seguimos así con todos los chakras, empapando completamente el cuerpo y el aura con cada uno de los colores. En el corazón hay dos colores: el verde del chakra y el rosa de la flor de 12 pétalos que hay dentro del chakra. Podemos visualizar esta flor como una rosa, como un nenúfar o bien (ésta es mi favorita) como una camelia. Tiene 12 pétalos que son como 12 cámaras que van girando en torno a una cámara u hornacina central que está vacía. Dentro de esta hornacina central, en el lugar donde en una camelia asomarían unos estambres de largos filamentos coronados de anteras de intenso color amarillo, están guardados todos los colores del arco iris. Virgilio, el poeta latino, decía que veía más de mil colores en el arco iris: esos mil, y muchos otros, están guardados dentro de la cámara secreta del corazón. Dharma, mi maestro, compara los colores del corazón con los reflejos de un CD.

Esta meditación produce un estado de embriaguez, placer y felicidad. Los colores tienen un alto poder regenerador y sanador, y al terminar la meditación uno se siente tan ligero y tan limpio como si se hubiera dado una ducha medicinal. Muchas veces he pensado que la meditación tiene (o debería tener) en nuestra vida una función similar a la de la ducha: nos damos una ducha todos los días para limpiar el cuerpo, o bien cuando estamos cansados y sudados después de todo un día de trabajo. La meditación tiene el mismo propósito: sirve para limpiarse, pero no el cuerpo, sino la mente.

Apunto algunas sugerencias para evocar los colores con la mayor nitidez posible.

Naranja: flores de caléndula, pétalos de caléndula amontonados, tulipanes, rosas y gerberas anaranjadas, túnicas de monjes budistas, el brillo de una mandarina limpia. Una tela de seda cruda de vivo color naranja iluminada por el sol.

Amarillo: el color del sol; imaginar que tienes un sol en la región del ombligo, o bien entre el ombligo y el plexo solar; flores amarillas, narcisos, rosas amarillas, tulipanes amarillos, yema de huevo, campos primaverales llenos de flores amarillas, campos de girasoles.

Verde. Cristales verdes en una cristalera gótica (las cristaleras góticas

siempre llevan asociados colores muy bellos, nítidos e intensos, y son una gran ayuda para la visualización), un prado en primavera, un campo de trigo verde, grandes hojas de diferentes tonos de verde iluminadas por el sol. Una llama de fuego verde, un estanque de intenso color verde en medio de un bosque nórdico. El verde del mar tropical. Una esmeralda que levantamos contra el sol.

Rosa. Una rosa, muchas rosas rosadas, orquídeas de maravillosos pétalos retorcidos y salpicados de puntos rojos, flores rosadas (camelias, ranúnculos, peonías, gerberas, ciclámenes rosa, buscando ejemplos que los participantes puedan visualizar con claridad), el cielo al amanecer, las nubes reflejando la luz del atardecer, el coral. También podemos imaginar flores gigantes, del tamaño de árboles, corolas de rosas gigantes que se elevan por encima de nosotros y que transparentan un intenso color rosa al recibir la luz del sol.

Azul turquesa: un cristal color azul turquesa; el chorro de una fuente; un río o una cascada o un lago color azul turquesa; una turquesa; el mar tropical al mediodía, un mar tranquilo en el mar Caribe, un cristal color turquesa iluminado por el sol.

Añil. Un cristal color añil. Un color muy oscuro pero muy intenso, lleno de misterio. Un mineral color añil, con brillos cristalinos. Un vitral gótico con cristales de color añil iluminado por el sol. Un pájaro de plumas oscuras: un ave del paraíso azul (hay otra variedad dorada, blanca y ocre más conocida).

Violeta. Flores violetas: una violeta, unos ciclámenes violeta, pensamientos de color violeta. Un pájaro de brillantes plumas color violeta. Un cristal violeta iluminado por el sol.

Los colores más fáciles de recordar y definir son los primeros (rojo, amarillo, naranja), mientras que la gama del azul y del púrpura resulta más difícil de recordar y de definir. ¿Cuántos de nosotros sabemos diferenciar el violeta, el lila, el morado, el púrpura, el añil? No creo que la mayoría de los hablantes de español sepan exactamente cómo es el color púrpura, una palabra que se usa poco y que hace referencia al color intermedio entre el rojo y el azul. El morado es más oscuro y tiene más azul. El añil es un azul oscuro, pero en otros libros del color aparece como un morado azulado. Están además los tonos del arándano, de la zarzarmora... Por lo general, los colores más

intensos se encuentran en la naturaleza (pájaros, peces, flores, frutas, piedras), y los recordamos y evocamos mejor al asociarlos con elementos de la naturaleza.

#### MEDITACIÓN 21. MEDITACIÓN DEL HUEVO DE LUZ

Pertenece a las prácticas últimas, las que nos conducen hasta el origen de la conciencia y al origen de la forma.

Pero pensemos en el huevo de luz... Aparece en casi todas las culturas y en casi todas las iconologías. Pensemos en las mandorlas medievales, esas «almendras» donde aparece inscrita la forma de Dios. Pensemos en ese «niño estrella» que aparece al final de la película *2001, una odisea del espacio*, un verdadero huevo dorado de brillante luz, un óvulo florecido de la madre cósmica que simboliza el nacimiento de una nueva criatura y de un nuevo estado de conciencia, el estado de la estrella. Vayamos ahora al libro *Esferas* de Peter Sloterdijk, un filósofo moderno que acumula en esta obra enciclopédica innumerables imágenes de esferas, burbujas, huevos, de las más diversas procedencias. Recordemos la forma del aura: un huevo de luz coloreada que nos envuelve. Recordemos la forma en que Castaneda describe nuestro ser energético: un huevo de luz al que llegan infinitos hilos de energía. La forma en que los videntes (Barbara Ann Brennan, Christian Salado) ven nuestra energía: un huevo de luz. La forma en que Marsilio Ficino describe la conciencia de acuerdo con la escala musical: un huevo. La forma en que Swami Satyananda Saraswati describe la forma real de nuestra conciencia: un huevo de luz dorada. Es siempre un huevo de luz. En los mitos indios, el mundo se origina en un huevo dorado.

Cuando comenzamos a sentir el cuerpo sutil, los canales psíquicos, los chakras, el aura, comenzamos a hacernos sensibles, también, al campo de energía que nos envuelve. Pero este campo áurico, dentro del cual sólo admitimos a las personas queridas, a aquellos a los que verdaderamente amamos y con los que deseamos fundir nuestras energías (y que encogemos y cerramos como podemos cuando nos vemos amontonados dentro de un vagón del metro o en un ascensor), no es lo mismo que el huevo dorado. Todos los

cuerpos están inmersos dentro de un huevo de energía. Hay, por así decir, distintos cuerpos y distintos huevos, y el aura es sólo uno de estos huevos. Pero el huevo de luz incluye todos los cuerpos y todas las envolturas y las lleva a otro nivel. El huevo de luz es una unidad: es la realidad de nuestra forma y de nuestra conciencia. Lo visualizamos como un huevo dentro del cual hay una figura humana, pero en realidad en el nivel del huevo de luz estamos más allá de la forma humana. No somos un «cuerpo» dentro de un huevo de luz: somos, en realidad, un huevo de luz. Ésa es la realidad de nuestra forma. Y este huevo de luz no nos «rodea» exactamente: está dentro de nosotros. Está dentro de nosotros, y dentro de él estamos nosotros. Estamos dentro del huevo y somos el huevo. Por eso la meditación en el huevo de luz nos lleva más allá del universo tridimensional y nos hace comprender la cuarta dimensión, en la que no existen las nociones de «fuera» o «dentro». Practicar esta meditación puede resultarnos extraño en un principio porque rompe nuestros esquemas lógicos, basados en un espacio de tres dimensiones. Es posible que nos quejemos de que no podemos imaginar lo que se nos pide. Es posible que nos parezca todo muy «complicado». Pero en realidad nada hay difícil ni complicado en el terreno de la conciencia. La dificultad y la complicación corresponden siempre a la mente. Es muy difícil «imaginar» algo de lo que no tenemos experiencia. De hecho, es completamente imposible. Pero cuando la experiencia aparece, entonces nuestra conciencia se amplía y, con toda naturalidad, comenzamos a vivir lo inconcebible.

Existen numerosos kriyas y prácticas de *pratyahara* y *dharana* que incluyen la visualización del huevo dorado. En nuestra sección de Viajes lo veremos aparecer también. Éstas son prácticas más elementales, quizá preparatorias.

A) Nos relajamos y calmamos la mente de la manera habitual.

B) Visualizamos los chakras. Visualizamos el primer chakra: un círculo, cuatro pétalos rojos alrededor, dentro del círculo un cuadrado, dentro del cuadrado un triángulo invertido, dentro del triángulo un *lingam* con una cobra enroscada tres veces y media y un elefante con siete trompas de los siete colores del arco iris. Elemento, tierra. Mantra semilla: *Lam, Lam, Lam, Lam...* Color rojo.

Segundo chakra: un círculo, seis pétalos anaranjados alrededor, dentro del círculo una media luna horizontal en la parte inferior, sobre la luna un cocodrilo. Elemento: agua. Mantra semilla: *Vam, Vam, Vam, Vam...* Color naranja.

Tercer chakra: un círculo con 10 pétalos amarillos alrededor, dentro del círculo un triángulo con la punta hacia abajo, dentro del triángulo un carnero. Visualizamos también dentro del chakra una ciudad de tejados dorados y una imagen de Shiva anciano con barba blanca y con la piel color ceniza, sentado en postura de meditación. Elemento: fuego. Mantra semilla: *Ram, Ram, Ram, Ram...* Color: amarillo.

Cuarto chakra: un círculo con 12 pétalos verdes alrededor, en el interior del círculo dos triángulos superpuestos que forman una estrella de seis puntas, dentro de la estrella un antílope... y también una flor rosada, una rosa, un nenúfar, una camelia, teñida de luz rosa, con doce pétalos. Los 12 pétalos son como 12 cámaras que rodean una cámara central, que está vacía. En el interior de esta cámara central arde la llama de una vela que es la llama del Yo (*Self*) y se contienen todos los colores del arco iris. Elemento: aire. Mantra semilla: *Yam, Yam, Yam, Yam...* Color verde y rosa.

Quinto chakra: visualizamos un círculo con 16 pétalos color turquesa alrededor, en el interior del círculo una luna llena, dentro de la luna llena un elefante blanco. Visualizamos también unas gotas azuladas y el chorro de una fuente, de color turquesa. Elemento: éter. Mantra semilla: *Ham, Ham, Ham, Ham...* Color: azul turquesa

Sexto chakra: visualizamos un círculo color gris, con dos pétalos, uno a cada lado, de color añil, dentro del círculo un símbolo de *Om* (o la palabra *Om*). Color: añil. Mantra semilla: *Om, Om, Om, Om...*

Por encima del sexto chakra, en el centro de la frente, visualizamos un animal fantástico llamado *Kamadhenu*. Tiene cuerpo de caballo, cabeza de pavo real, alas de cisne, patas de vaca y cola de pavo real. Por encima de *Kamadhenu* podemos visualizar una flor de loto amplia como un lecho en la que yacen abrazados dos amantes desnudos y cubiertos de joyas, dos jóvenes bellos y radiantes que son Shiva y su consorte, Shakti.

Séptimo chakra: visualizamos un círculo violeta, con cientos y cientos de

pétalos blancos a su alrededor, dentro del círculo un triángulo con la punta hacia arriba, dentro del triángulo una imagen del Ser Supremo (Shiva, Cristo, Buda, un maestro espiritual, la imagen de alguien a quien admiramos, un líder político, un artista, alguien a quien conocemos y que consideramos sabio, un símbolo, una figura geométrica, un animal, una flor... la imagen no importa con tal de que represente algo que es más grande que nosotros y nos causa admiración y reverencia). Color: violeta y blanco.

C) A continuación visualizamos los nadis o canales psíquicos. Visualizamos la columna vertebral como un hilo de luz brillante, desde el coxis a lo alto de la cabeza. Visualizamos un hilo de luz que va desde el coxis a lo alto de la cabeza por la parte delantera del cuerpo. Visualizamos un hilo de luz que va desde la planta del pie izquierdo por la pierna y la columna hasta lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde la planta del pie derecho por la pierna y la columna a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde la palma de la mano izquierda por el brazo y la columna a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde la palma de la mano derecha por el brazo y la columna a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el plexo solar a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el centro de la lengua a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el oído izquierdo a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el oído derecho a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el ojo izquierdo a lo alto de la cabeza. Un hilo de luz que va desde el ojo derecho a lo alto de la cabeza.

D) A continuación ponemos toda la atención en la respiración, sin cambiar nada, sin forzar nada. Inhalamos por todos los poros de la piel y exhalamos por todos los poros de la piel. Simplemente seguimos nuestra respiración de la forma más natural posible, pero inhalamos por todos los poros de la piel y exhalamos por todos los poros de la piel. A continuación sentimos cómo al inhalar aumentamos un poco de tamaño, nos hinchamos un poco, cómo al exhalar disminuimos un poco de tamaño, nos encogemos un poco. Seguimos así durante un rato, respirando por todos los poros de la piel y sintiendo cómo al inhalar nuestro cuerpo se hincha, se hace más grande, y cómo al exhalar se encoje, se hace más pequeño.

E) Hay dos maneras de hacer esto: una consiste en hacer el cuerpo cada

vez más grande y cada vez más pequeño. Cuando el cuerpo al inhalar se hace tan grande como la habitación o la casa donde estamos y al exhalar se hace tan pequeño como un huevo, entonces, en una exhalación...

F) Visualizamos un huevo dorado dentro de la cabeza. Es un huevo de luz, de brillante luz dorada, y está en el interior de la cabeza. Observo este huevo de luz brillante, y observo que en el interior hay una figura en postura de meditación. Observo que está recorrido por un eje vertical de luz. Observo este huevo de luz del interior de la cabeza. Está vibrando, con una vibración muy sutil y muy, muy rápida.

Me visualizo dentro del huevo dorado. Me visualizo dentro del huevo dorado dentro de la cabeza. Siento que soy la figura que está dentro del huevo dorado en postura de meditación, exactamente en la misma postura en que me encuentro yo en este momento. Siento que la luz dorada me envuelve. Siento el límite del huevo dorado. Es inmensamente brillante, pero no lanza luz al exterior. Siento el estado de conciencia que me trae este huevo dorado.

Visualizo un huevo dorado dentro de mi cabeza. Me visualizo a mí mismo dentro de este huevo dorado dentro de mi cabeza. Sigo practicando esta visualización durante un largo rato, cambiando de dentro a fuera. Larga pausa. Repito esta instrucción varias veces.

Me visualizo dentro de un huevo dorado. Siento que yo soy este huevo dorado, que este huevo dorado es la realidad de mi conciencia, la realidad de mi forma.

Siento que yo soy este huevo dorado. Siento que soy luz. Entro en el estado del huevo dorado.

G) Siento que el huevo dorado comienza a crecer y a crecer. Descubro que dentro de este huevo hay un espacio inmenso. Crece y crece de tamaño.

Larga pausa.

Hemos separado esta meditación en secciones. La versión más larga sería la que va de la A a la G. Otra versión más breve sería: A, B, F, es decir, visualizar los chakras y el huevo dorado. C es una visualización de los canales psíquicos principales (excepto *ida* y *pingala*, que también pueden visualizarse como un hilo de luz que nace del coxis, gira por la derecha a la izquierda hasta el segundo chakra, gira por la izquierda a la derecha al ombligo, al corazón, a

la garganta, al tercer ojo, a lo alto de la cabeza) y D y E un *kriya*. Podemos hacer D y no E (que consiste en aumentar y disminuir tanto el tamaño que en una de las exhalaciones nos convertimos, literalmente, en el huevo dorado), o pasar directamente a F, la visualización del huevo dorado.

En realidad, durante la meditación, es la energía del grupo la que dicta lo que debe hacerse. Cuando alcanzamos el estado de silencio y de concentración, ya no es necesario hacer nada más. Simplemente, continuar en ese estado con la atención puesta en un punto. La verdadera aventura, la verdadera experiencia, comienza entonces.

## MEDITACIÓN 22. MEDITACIÓN EN EL OCTAVO CHAKRA

Aparte de los siete chakras principales de los que venimos hablando, los videntes hablan también de unos ciertos chakras inferiores, por debajo del primer chakra y de otros superiores, por encima del séptimo.

Desde hace varios años, vengo trabajando en un chakra situado por encima de la cabeza. Este chakra es el origen de la luz blanca que visualizamos descendiendo hasta nosotros «desde lo desconocido» en la meditación del séptimo chakra, una de las dos meditaciones básicas.

Podemos visualizar el octavo chakra como una esfera de luz blanca situada por encima de la cabeza, o bien como la corola de una rosa blanca que flota en lo alto, o como un pequeño sol blanco, o como una estrella. A mí me gusta visualizarla como la corola de una gran rosa blanca. Es como la rosa blanca que aparece al final del *Paraíso*, en la *Comedia* de Dante, una gran rosa blanca hecha de luz cada vez más y más brillante, cuyos pétalos, que crecen por doquier, aparecen llenos de bienaventurados que cantan la gloria de Dios. Y esta rosa no deja de abrirse y de crecer hacia el centro, y de iluminarse más y más.

También podemos visualizar este chakra como un sol blanco. Este sol blanco es el sol central de la galaxia, una estrella inmensamente lejana que es el origen de la luz y de la conciencia. En la tercera parte de este libro haremos varios viajes a esta estrella. Podemos imaginarla como una gran esfera de luz, quizá similar a nuestro sol, aunque en este sol blanco todo es apacible y suave,

lleno de calma y armonía.

## MEDITACIÓN 23. MEDITACIÓN COMPLETA EN EL OCTAVO CHAKRA, 1

### *Primera parte. Preparación*

Nos sentamos en postura de meditación. Nos aseguramos de estar cómodos, de modo que podamos estar absolutamente inmóviles durante un largo rato. Podemos sentarnos en el suelo con la ayuda de un cojín, con las piernas cruzadas en postura del loto, o en medio loto, o sentados sobre las rodillas (postura del diamante), o bien sentados en una silla. Sentarse en una silla es perfectamente aceptable. Lo importante es que la columna esté recta, que la espalda no esté apoyada ni la cabeza recostada, y que podamos estar lo más cómodos y relajados posibles, sin tensiones ni incomodidad. Las palmas de la mano sobre las rodillas, o bien en *jnana mudra* o en *chin mudra* o cruzadas en la postura de Bhairava, una palma sobre otra y con los pulgares tocándose.

Los enemigos de la meditación son: el cansancio, una postura incómoda, el calor, el frío, el sueño, el ruido, el estómago lleno, el malestar físico, el dolor, el hambre, la sed y los insectos.

Cerramos los ojos. Sentimos el eje vertical del cuerpo. Encontramos nuestro eje de equilibrio y estabilidad perfecta. Visualizamos un hilo que tira de lo alto de la cabeza estirando el cuello. Luego el hilo se suelta y la cabeza vuelve a su postura natural. La barbilla recta, ni hacia atrás ni hacia adelante, los ojos (cerrados) como mirando el horizonte.

Ponemos toda la atención en el cuerpo. Sentimos todo el cuerpo al mismo tiempo. Relajamos las piernas. Relajamos el abdomen, y permitimos que se hinche cómodamente con la respiración. En el cuerpo todo está inmóvil menos el abdomen, que se mueve lentamente hinchándose y vaciándose de forma natural con la respiración. Relajamos los hombros. Relajamos los ojos.

(Ésta es la «relajación relámpago», piernas, abdomen, hombros, ojos. Se pueden añadir algunos puntos: pies, piernas, abdomen, columna, hombros, cuello, ojos, cabeza. O bien se puede hacer una relajación con más

detenimiento, dependiendo de la situación.)

Nos relajamos completamente. Sentimos que estamos como regresando, regresando a la sensación más fácil, a lo más natural, a lo que siempre hemos sabido que somos, a lo que somos siempre.

Ponemos la atención en la respiración. Sin cambiarla, sin forzar nada, simplemente ponemos la atención en la respiración. Siete respiraciones.

Ponemos la atención en la inhalación y en la exhalación, y luego en el punto en que la inhalación se convierte en exhalación. Siete respiraciones.

Ponemos la atención en la inhalación y en la exhalación, y luego en el espacio sin respiración que hay después de la exhalación. Ponemos toda la atención en este espacio sin respiración. Siete respiraciones.

Pongo la atención en la mente. Observo la actividad de la mente, sea la que sea. Pensamientos... ideas... imágenes... voces... voces que dicen cosas... recuerdos... juicios... estados de ánimo... preocupaciones... sea lo que sea, lo observo, lo contemplo desde fuera, lo dejo pasar.

Pongo la atención en mi estado de ánimo. Observo si estoy impaciente, triste, ansioso, cansado... sea lo que sea lo observo, lo dejo pasar.

Contemplo mi mente y sus estados cambiantes igual que contemplo un río. Igual que contemplo un cielo por el que pasan nubes. Observo las nubes, las dejo pasar.

Todavía más relajados. Todavía más inmóviles. Descubrimos que es posible estar todavía más relajado, que es posible estar todavía más inmóvil.

Dejamos que se vayan las cargas, las obligaciones, los compromisos. Las cargas que llevamos sobre los hombros, dejamos que se deshagan y se vayan.

Toda la pesadez, la tristeza, la preocupación, la impaciencia, la frustración... nada de eso es nuestro. Dejamos que se vaya. Todavía más inmóviles. Y descubrimos que podemos estar todavía más inmóviles. Y que al entrar en la inmovilidad, comenzamos a entrar en la libertad.

Estar inmóviles es el fin del miedo, el principio de la libertad.

No intento hacer nada. Dejo de hacer. Dejo de esperar. Dejo de intentar. Dejo de buscar.

Nada que hacer. Nada que conseguir. Nada que justificar. Nada que demostrar. Nada que encontrar.

Dejo de hacer. No intento hacerlo bien. No intento hacer nada. Dejo de intentar. Dejo de hacer.

Simplemente soy.

Descubro que no tengo que hacer nada para SER.

### *Segunda parte. Visualización*

Pongo la atención en la respiración. Inhalo en el ombligo. Siento cómo al inhalar el aire entra por el ombligo y penetra profundamente en el cuerpo. Al exhalar atraviesa el cuerpo y sale por el ombligo. Inhalo 54. Exhalo 54 (siempre inhalo sintiendo cómo el aire entra profundamente por el ombligo y exhalo sintiendo cómo sale por el ombligo). Inhalo 53. Exhalo 53. Sigo así hasta llegar a cero. Si me equivoco, vuelvo a empezar. Si termino y los demás no han terminado, vuelvo a empezar en 54. (Larga pausa.)

A continuación pongo la atención en el centro del pecho. Inhalo en el centro del pecho (corazón espiritual) sintiendo cómo el aire penetra profundamente y exhalo sintiendo cómo el aire sale por el centro del pecho. Inhalo 54. Exhalo 54. Inhalo 53. Exhalo 53. Así hasta llegar a cero.

A continuación pongo la atención en el entrecejo (en el punto entre las cejas o «tercer ojo»). Inhalo en el tercer ojo de la misma forma que antes. Siento cómo el aire entra y atraviesa toda la cabeza y luego cómo la atraviesa de nuevo y sale por el tercer ojo. Comienzo en 54 y sigo hasta llegar a cero.

A continuación inhalo en el tercer ojo y exhalo hacia el séptimo chakra por dentro de la cabeza. Repito siete veces esta respiración.

Visualizo un árbol blanco que crece en lo alto de la cabeza. Visualizo las raíces blancas entrando en la cabeza, el tronco y la copa.

Visualizo una lluvia de gotas de luz blanca que caen de lo alto y lo hacen crecer inmensamente. Visualizo las gotas de luz blanca que caen y el árbol que crece y crece.

Siento cómo las raíces crecen hacia abajo, llegando hasta el corazón, y cómo el tronco crece y crece, y cómo crecen sus ramas, sus hojas.

En lo alto visualizo una pequeña nube blanca de la que mana una lluvia de luz blanca, o una corola de rosa blanca que flota inmóvil y de la que mana una

lluvia de luz.

Me dejo bañar por esa lluvia de luz. Dejo que la luz entre por lo alto de la cabeza y me llene. Siento cómo las raíces del árbol bajan hasta el corazón y cómo la luz llena el corazón.

Me dejo bañar por esa lluvia de luz. Dejo que la luz entre por lo alto de la cabeza y me llene. Siento cómo las raíces del árbol bajan hasta el corazón y cómo la luz llena el corazón.

Luego subo desde el corazón... por las raíces... hasta lo alto de la cabeza... subo por el tronco del árbol... por la copa... por la lluvia blanca de luz... hasta la rosa blanca inmóvil en lo alto. Me sumo en la rosa blanca. Me hundo en la gran rosa blanca. Me hundo en la luz, cada vez más limpia, cada vez más intensa. Larga pausa.

#### MEDITACIÓN 24. MEDITACIÓN EN EL OCTAVO CHAKRA, 2

Después de la primera parte, podemos practicar otra visualización.

Visualizamos los chakras, comenzando en la base del tronco y terminando en lo alto de la cabeza.

A continuación, visualizamos un brillante huevo dorado dentro de la cabeza. Está hecho de luz dorada, y es infinitamente precioso y rutilante, pero no lanza luz al exterior. Visualizamos un eje de luz que lo recorre verticalmente. Visualizamos una figura en el interior del huevo, erguida o en postura de meditación.

Entro dentro del huevo dorado. Me visualizo dentro del huevo dorado que está en el interior de mi cabeza. Siento el huevo dorado a mi alrededor. Entro en el estado de conciencia del huevo dorado. Siento el límite del huevo dorado, la envoltura externa, a mi alrededor. Siento el espacio interior del huevo dorado. Es un espacio infinito. Entro en el estado de conciencia del huevo dorado. Un estado de paz, de calma, de felicidad sin límites. Pausa.

Siento como un eje vertical de luz dentro del huevo dorado, un cordón luminoso que entra por lo alto de la cabeza y me recorre la columna. Siento que yo soy este eje de luz, que yo soy este huevo de luz. Pausa. Siento cómo en lo alto del huevo dorado este eje de luz sale de mi cabeza y asciende hasta

tocar una esfera de luz blanca situada por encima de mi cabeza. Es como una nube de luz blanca, como la corola de una rosa blanca hecha de luz, como un pequeño sol blanco que flotara por encima de mi cabeza.

Siento cómo la energía sube desde el coxis hasta lo alto de la cabeza y cómo luego sale por lo alto de la cabeza, más allá del huevo dorado, y asciende hasta ponerse en contacto con la rosa blanca que flota en lo alto. Y en el momento en que la energía toca la rosa, una inundación de luz desciende desde la rosa, entra por lo alto de la cabeza y entra dentro del huevo dorado llenándolo por completo.

Siento ambas corrientes de energía, la que sube desde el coxis, desde la base del tronco, desde el primer chakra, hasta lo alto de la cabeza y luego hasta la rosa blanca que flota en lo alto y a continuación la energía blanca, inmensamente sutil, inmensamente limpia, que desciende de la rosa blanca y entra por lo alto de la cabeza y desciende por la columna hasta el coxis y me inunda completamente, me inunda y me transforma.

Pausa... Dejo que la energía trabaje por su cuenta. Que la energía haga lo que tiene que hacer.

Podemos terminar aquí, después de dejar una larga pausa, o continuar la visualización de la siguiente manera:

Me visualizo dentro de mi cabeza. Visualizo el rayo de luz que me conecta desde mis raíces, desde la tierra, hasta la rosa blanca que flota por encima de mi cabeza. A continuación comienzo a ascender por el rayo de luz. Salgo por lo alto de la cabeza y asciendo por el rayo de luz. Visualizo cómo salgo por lo alto de la cabeza y voy ascendiendo por el rayo de luz blanca que viene de lo alto. Siento con toda claridad cómo salgo por lo alto de la cabeza y voy subiendo por el rayo de luz... y subo, y sigo subiendo, en dirección a la rosa blanca que gira lentamente en lo alto.

Visualizo la corola de la rosa blanca frente a mí. Es cada vez más grande, inmensa como un planeta, como un mundo completo. Está formada por innumerables pétalos de color blanco resplandeciente, que se curvan y ondulan. Entro dentro de esta rosa de luz blanca, y comienzo a ascender por su interior. Asciendo y asciendo, deslizándome por el infinito espacio que hay en su interior, moviéndome por entre los pétalos ondulantes, intensamente

blancos, rosáceos a veces, lisos y pulidos, hechos de luz, curvándose siempre como en un espacio multidimensional, curvándose y ondulando y creando las formas más fascinantes. Voy avanzando hacia el centro de esta rosa blanca, hacia el corazón de luz de esta rosa-estrella, flotando con facilidad por entre pétalos inmensos como mundos, lisos y ondulantes, iluminados de luz por el otro lado, acercándome más y más a la fuente de la luz, al corazón de luz de esta rosa blanca.

La rosa es cada vez más grande, el espacio se abre más y más y la luz se hace cada vez más intensa. Es como si en el corazón de esta rosa hubiera una estrella blanca, un centro de luz irradiante que se hace más brillante a medida que uno se adentra en él más y más. Llego al centro luminoso de esta rosa-estrella. Hay aquí dentro como una estrella incandescente, y me dirijo hacia el centro de la luz y me fundo en la luz... Es como un océano de luz que se hace más y más brillante a medida que uno se hunde más en él. Me fundo en la luz y me transformo en luz... Y sigo hundiéndome en lo más luminoso de la luz, hacia el corazón de la luz, y me fundo y me deshago en luz... Me hundo en lo más brillante de la luz, en el centro de la luz, y descubro en el interior de la luz hay una luminosidad todavía más intensa... que se abre y se abre, cada vez más intensa...

Larga pausa. Podemos mantenernos en este estado todo el tiempo que deseemos. Cuando los participantes pierdan la concentración o den muestras de cansancio, será el momento de terminar.

Cuando uno llega a este océano de luz blanca, ya no desea volver. La sensación de éxtasis, de ilimitación, de paz sin fronteras, es indescriptible. Cuando uno llega hasta aquí es posible perder por completo la sensación del cuerpo y perder por completo la forma humana, sentir que uno es sólo luz, sólo conciencia.

Lo que suceda a partir de aquí será diferente para cada uno.

TERCERA PARTE

## VIAJES

## Construir un alma

«-¿Qué es lo más importante de la vida?

-Lo más importante de la vida es construirse un alma.»

Estas palabras de Alejandro Jodorowski resumen la enseñanza de uno de los grandes maestros de nuestro tiempo, Georg Ivanovitch Gurdjieff. En nuestro presente estado, dice Gurdjieff, no tenemos alma. Cuando morimos y el cuerpo físico se desintegra, nuestra conciencia perdura durante un cierto tiempo viviendo en un vago mundo de imágenes mentales y luego se va disolviendo hasta deshacerse por completo. En este momento volvemos a renacer y volvemos a repetir, aproximadamente, la misma vida que vivimos antes. Por esa razón, nuestra principal tarea en este mundo no es otra que construirnos un alma con la cual podamos ir más allá de la muerte. Esto sólo puede hacerse mediante el *esfuerzo consciente*, y dicho esfuerzo sólo puede realizarse con la ayuda de una escuela. Antiguamente, dice Gurdjieff, había en el mundo muchas escuelas. El mundo entero parecía ser una escuela para la evolución de la conciencia y la creación de almas. En nuestros días es más difícil, porque las verdaderas escuelas escasean.

No tenemos un alma, dicen los valentinianos, una de las principales sectas gnósticas. Tenemos un cuerpo material y un cuerpo mental, pero no un cuerpo espiritual. Por esa razón vivimos aprisionados en este mundo, que fue creado por un dios menor llamado Demiurgo, un mundo completamente cerrado y aislado de la influencia de los niveles elevados de la conciencia mediante una gran cúpula de hierro. Cuando Cristo vino a nuestro mundo, rompió la cúpula de hierro y nos trajo la gnosis, el conocimiento que nos permitiría construirnos un cuerpo espiritual. Dado que el Demiurgo sólo es capaz de ver y de

controlar lo físico y lo mental, si logramos construirnos ese tercer cuerpo, evitaremos su riguroso escrutinio y podremos escapar de la cúpula de hierro para reunirnos con el Padre.

No cabe duda de que la cúpula de hierro es la mente.

No tenemos alma, dice John Keats en una célebre carta que ha sido citada muchas veces, y donde el desdichado poeta alcanza una de sus visiones místicas más asombrosas. Venimos a este mundo con un cuerpo y con una inteligencia, dice Keats, pero carecemos de alma. Venimos, precisamente, para construirnos un alma, y por eso este mundo no es ese «valle de lágrimas» del que habla el Eclesiastés, sino «el valle de la creación del alma». Este mundo es, de hecho, una escuela a la que todos nosotros asistimos, igual que infantes tiernos con su cuerno de tinta y su libro y su pluma, para aprender a construirnos un alma.

No tenemos un alma, le cuenta Don Juan Matus a Carlos Castaneda. Lo que tenemos es tan sólo nuestro cuerpo y una mente que no es nuestra, y por eso cuando morimos nos encontramos con esa forma gigantesca y abrumadora a la que llamamos «el Águila», que nos examina, nos destruye con su pico, nos deshace en mil fragmentos y nos hace regresar al mundo, donde renacemos para vivir otra vez una nueva recurrencia. Porque Don Juan no habla de reencarnación (afirma que el concepto de reencarnación ha sido mal entendido), sino de algo muy similar a las vidas repetidas de Gurdjieff. Pero hay una forma de superar el encuentro con el Águila y pasar a lo que hay más allá, que en el linaje de los brujos de Don Juan Matus se llama «la Libertad» o bien «el mar de la conciencia». Lo que debemos hacer es *construirnos un doble* o, dicho de otra manera, crear un cuerpo de energía, que tenga la integridad suficiente como para resistir el embate del pico del águila. De este modo el Águila nos preguntará quién somos, nos mirará con su ojo inmenso, y nos dejará pasar a la Libertad.

Una tradición gnóstica de hace casi dos mil años, una enseñanza chamánica mesoamericana, la sabiduría transmitida por un místico armenio con probables vínculos con el sufismo, la intuición de un poeta inglés de principios del siglo XIX... todo coincide, por cierto, con la enseñanza de los *Tantras* indios, que afirman que para conocer la verdadera naturaleza es

necesario desarrollar el conocimiento de la anatomía sutil.

Construir un alma, construir un doble, construir un cuerpo espiritual, construir un cuerpo de energía...

Dado que el lenguaje del alma es el lenguaje de la imaginación, es decir, el de la poesía, hemos de comprender que «construir» y «descubrir» y que «recordar» y «aprender» son aquí sinónimos. «Creamos» nuestro cuerpo de energía al descubrirlo, y lo descubrimos al sensibilizarnos a la realidad sutil. Cuando pongo la atención en un centro de energía, por ejemplo, y no siento nada en absoluto, es como si el chakra no existiera. Cuando intento meditar y entro en eso que hemos llamado la «Noche oscura del alma», es como si más allá de la mente no hubiera nada. Sí existe, sí hay, pero todavía no podemos percibirlo porque no hemos desarrollado los órganos necesarios.

«Crear un alma» no es algo que tenga que ver con la ética, ni con la inteligencia, ni con las creencias. No consiste en ser bueno, ni en entender ciertas cosas, ni en creer en esto o aquello. En realidad, podemos creer y pensar lo que queramos, podemos ser muy religiosos o ser totalmente ateos, ser «de izquierdas» o «de derechas», ya que la construcción del alma tiene poco que ver con todas esas categorías mentales. Podría decirse que también la ética es indiferente, aunque esto no quiere decir que podamos hacer cualquier cosa y que nuestras acciones no tengan consecuencias. Tienen consecuencias, y consecuencias implacables, pero no consecuencias morales, sino energéticas. La construcción del alma es un proceso empírico que tiene que ver con el abrirse de nuestra conciencia.

«Crear un alma» tampoco es un proceso psicológico, ni tiene que ver directamente con la maduración psicológica, la integración de la personalidad o la aceptación de sí mismo. Es un proceso empírico que tiene que ver con el abrirse de nuestra conciencia, y nuestra conciencia no es otra cosa que energía.

Por eso, no importa aquello con lo que empecemos, ni las ideas que tengamos, ni las creencias que profesemos. El proceso evolutivo afecta a todo el ser humano en todos sus planos, y transforma todos los aspectos de la vida al mismo tiempo. En el proceso de «crear un alma» comenzaremos a descubrir la naturaleza arbitraria de nuestras ideas, el horrendo egoísmo que se esconde

bajo los giros y colores de nuestra adorada personalidad, las miles de formas en que nuestra mente nos esclaviza. Descubriremos cosas que nos harán llorar, aunque probablemente no lloraremos mucho ni mucho tiempo, porque el proceso de la evolución es un camino hacia la luz.

En cierta ocasión, en un curso con Mariví de Teresa, después de una larga meditación vi que una de las mujeres participantes estaba intensamente conmovida y con los ojos llenos de lágrimas. Se nos pidió a cada uno que expresáramos en una frase lo que habíamos sentido, y cuando le llegó el turno a ella (debíamos de ser unos setenta en un enorme círculo), contó que había visto que llevaba toda la vida perdiendo el tiempo en estupideces. Sí, un descubrimiento así nos hace llorar, pero tanto el descubrimiento como las lágrimas son también una limpieza y una liberación. Supongamos que de pronto descubrimos que tenemos unas cadenas y estamos en una celda: es un descubrimiento terrible, ciertamente, pero vemos que las cadenas caen y que la puerta de la celda está abierta. Nos damos cuenta de que llevábamos toda la vida prisioneros sin saberlo, pero que ahora la prisión se desvanece.

¿Te has dado cuenta de lo que sucede cuando de pronto deja de sonar un ruido molesto que hasta entonces no habías oído? No te dabas cuenta de que estaba sonando, pero ahora que desaparece disfrutas del gran placer del silencio y te das cuenta de que estabas sufriendo sin saberlo. Nuestra vida actual es como ese ruido molesto.

Los esclavos encerrados en la caverna de Platón se han dado la vuelta, han visto que lo que creían realidades eran sombras, han descubierto a los otros esclavos que van pasando estatuas por delante del fuego para crear esas sombras, han descubierto que el fuego es una hoguera y no es el sol, han salido de la cueva hasta alcanzar el aire libre y ahora salen, por vez primera, a la realidad, y ven el verdadero sol... ¿Te acuerdas de aquellos que crearon un «cuerpo espiritual» para escapar de la cúpula de hierro con que había rodeado el mundo el Demiurgo? Sí, también Platón cuenta la misma historia.

¿Te acuerdas del momento en que Neo despierta dentro de la nave de Trinity y los demás, en la película *Matrix*? Neo abre los ojos y siente un gran dolor, que no comprende. La luz, incluso la tibia luz artificial del interior de la nave, le ciega. Y le dicen: «Es lógico que te duelan los ojos, porque es la

primera vez que los utilizas». Este dolor en los ojos es el mismo que sentían los esclavos de la caverna de Platón al salir al exterior y contemplar, por vez primera, el verdadero sol, que no era la luz reflejada en el fondo de la cueva, ni tampoco la luz de la hoguera que estaba a sus espaldas, sino la luz del sol de la realidad.

En *Matrix* se cuenta la misma historia: en realidad, Neo se ha pasado toda su vida, desde el momento de nacer, encerrado en una celda diminuta (viviendo, de hecho, dentro de una cúpula de hierro) y viviendo una existencia meramente ilusoria. En *Matrix* el papel de la gnosis o la escuela lo cumple el personaje de Morfeo (el sueño, es decir, el viaje interior) y las dos pastillas que le entrega a Neo: la pastilla roja y la pastilla azul, el olvido o el conocimiento.

¡Ay de los que eligen la pastilla azul!

El origen del mito platónico de la caverna está en el orfismo, la religión original de nuestra cultura. Orfeo desciende al Submundo para rescatar a Eurídice... su amada... su alma. Para rescatarla, para construirla.

Un mito inventado por un filósofo griego, un relato sapiencial de una secta gnóstica, el mito de una enseñanza chamánica americana, la visión de un poeta romántico inglés, el conocimiento transmitido por un místico armenio, una película de ciencia ficción... Parece que el mensaje está por todas partes. Sí, sé que para muchos lectores comparar a Platón con una película de ciencia ficción supondrá una gran decepción y quizá un gran escándalo. Pero en realidad, Platón y la ciencia ficción son exactamente lo mismo. Son visiones, expresadas a través del lenguaje de la imaginación, de seres humanos.

Platón, Cristo, Keats, Gurdjieff, Valentín, Castaneda, las hermanas Wachowski, ¿qué tienen en común? Que son seres humanos. ¿Y qué es lo que les une? El lenguaje de la poesía.

«En realidad, tú nunca has usado los ojos.» Piensa en ello durante unos instantes. Piensa que en realidad ahora, en este momento, cuando tienes este libro entre las manos, o cuando apartas los ojos de sus páginas para mirar por la ventana y ves, como ahora veo yo cuando miro por mi ventana, el gran cielo de la tarde lleno de nubes doradas y azules, las antenas de televisión de los tejados y los vencejos girando y gritando por encima de las antenas y los

cables, piensa que en realidad tus ojos, tus verdaderos ojos, están cerrados, que nunca los has abierto, que nunca has *visto* realmente...

Piensa que nunca has usado tus oídos, que nunca has usado tu piel, que nunca has usado tus manos. Piensa que hay otros ojos, otros oídos, otra piel, otros órganos tuyos que no conoces, que jamás has usado.

¿Qué tienen todos esos nombres de filósofos, místicos, visionarios o artistas en común? Que son poetas. Tú también eres un poeta. Todos somos poetas de nuestra vida, pero no lo sabemos. O somos malos poetas, poetas prosaicos y repetitivos. Pero podemos aprender a ser grandes poetas. Todos podemos aprender a ser verdaderos poetas.

Juan Ramón Jiménez lo dice en uno de sus poemas más extraordinarios, que se titula precisamente «¿Al fin poetas?», donde sugiere, donde grita, que lo que viene después de nuestra vida, después de engendrar hijos, después de cumplir el ciclo terreno, es transformarnos en una «nueva lengua», una lengua de fuego: hacernos, al fin, poetas. Todos seremos poetas, todos alcanzaremos ese «mítico mudarse en primavera» porque *poeta* significa, en griego, «el que hace», «el que crea», es decir, el mago: el que domina la forma, el que está establecido en el quinto nivel de la conciencia. Como Neo al final de *Matrix*, cuando es un mago capaz de volar porque domina la forma, porque ya no es esclavo de la forma del mundo.

«Todos somos mendigos» era algo que repetía Carlos Kleiber, el gran director de orquesta alemán, muchas veces. «¡Todos somos mendigos!» Con inmensa humildad, con inmensa alegría.

Es verdad, todos somos mendigos en este mundo. Tú ya lo sabías, o al menos lo sospechabas. ¿Te da miedo oírlo decir en voz alta? ¿Te tranquiliza? Todos somos mendigos, tú también, y yo también.

¿Por qué mendigos? Porque no tenemos nada. Porque no tenemos casa.

Pero precisamente por eso, porque no tenemos nada, porque estamos solos y abandonados en mitad del desierto, todos somos poetas.

Así es como debemos construir un alma: como poetas. Eso es lo que debemos aprender para construir un alma: debemos aprender el lenguaje de la imaginación, el lenguaje de la poesía.

Tus verdaderos ojos están cerrados.

## EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA SUTIL

Cuando comenzamos a entrar en el estado de silencio que conocemos como «estado de meditación» sucede también otra cosa enormemente importante: comenzamos a sentir el cuerpo sutil.

Uno de los principales obstáculos para la meditación es tener ideas previas sobre qué es y qué no es meditar. Conozco muchas personas que, antes incluso de haber meditado una sola vez, saben ya perfectamente en qué consiste una «verdadera» meditación, y reaccionan con verdadera indignación cuando la práctica que se realiza no les parece lo suficientemente «espiritual».

Nuestra actitud debería ser exactamente la contraria. Deberíamos suponer que no sabemos lo que es la meditación y tener, al empezar nuestra práctica, una actitud de indagación y de búsqueda.

Muchas veces lo que creemos un destino o un objetivo no es sino el principio de un nuevo caminar. Es eso, precisamente, lo que sucede con el silencio. Lo buscamos como una meta deseada, como el estadio último, pero al alcanzarlo no nos encontramos con una extinción total, sino con un nuevo brotamiento. El silencio de la mente nos descubre la existencia de otra realidad –pero es que era el silencio, precisamente, su puerta de entrada.

El despertar del cuerpo sutil se produce cuando el cuerpo, la respiración y la mente se calman. Las sensaciones asociadas son un cosquilleo o una sensación de calor en las palmas de las manos y en las plantas de los pies y, quizá, en los tobillos; una exacerbación de la sensación de la piel, como si se hiciera más fina y más sensible; sensaciones de calor que recorren el cuerpo, suaves corrientes eléctricas que suben por la columna; una intensa sensación de liberación y de bienestar; una agudización de los sentidos físicos tanto como de los sutiles, que comienzan a despertar y nos traen sensaciones enormemente refinadas que a menudo nos sorprenden por su aire de extraña familiaridad (como al encontrar de nuevo un querido juguete de la infancia o al oler, por azar, el perfume de un árbol o una flor junto a los cuales vivimos años atrás) y en ocasiones nos traen recuerdos o sensaciones de estados que habíamos olvidado.

Es primero el cuerpo lo que sentimos diferente. Sentimos nuestros brazos y piernas, nuestra cabeza y nuestros ojos, como si estuvieran hechos de energía, de calor o de luz. Sentimos también con toda claridad (aunque esto depende de nuestra práctica previa) los **chakras** o centros de energía. Si ponemos la atención en el perineo, en el coxis y los órganos sexuales, en el ombligo, en el centro del pecho, en la base de la garganta, en el tercer ojo, en lo alto de la cabeza (las localizaciones más generales de los siete chakras), notamos fuentes de energía que se activan y que al abrirse comienza a distribuir energía por la zona del cuerpo más cercana y también a fluir por los canales psíquicos, moviéndose por todo el cuerpo. En realidad, es otro cuerpo completo el que estamos sintiendo, hecho de energía sutil, recorrido por canales psíquicos (nadis), alimentado por centros de energía (chakras) y envuelto en un huevo de energía (aura).

Los **nadis** recorren todo el cuerpo como un sistema nervioso paralelo. En los *Upanishad* se les llama «nervios». En el *Chandogya Upanishad*, por ejemplo, se afirma que en el corazón existen 101 «nervios» o «rayos», uno de los cuales conduce al Sol. También se les llama «canales psíquicos». Están relacionados con el sonido y son la base del *nada yoga*, o «yoga del sonido», una práctica que consiste en la meditación sobre el sonido de los nadis. Cuando uno entra en el estado de meditación comienza a oírlos, aunque las personas sensibles los están escuchando continuamente: son esos zumbidos o suaves silbidos casi inaudibles (también suenan como coros, como cantos de pájaros, como oboes, como campanas, etc.) que uno escucha dentro de su cabeza en ciertas ocasiones, y que se acentúan cuando uno está en silencio y en paz. El principal es *shushumna*, que corre por dentro de la columna vertebral y va desde la base de la columna hasta lo alto de la cabeza.

El cuerpo sutil está compuesto por una sucesión de «**envolturas**» o «**cuerpos**» progresivamente sutiles, todos implicados e imbricados unos en otros. Distintas tradiciones los describen de diferente manera, y cualquier descripción que podamos hacer aquí no será más que fantasía o teoría hasta que tú los experimentes por ti mismo. De acuerdo con el vedanta, tenemos tres cuerpos: el **físico**, hecho de materia densa, el **sutil**, que tiene tres «envolturas», la de prana (energía vital), la mental y la de Buddhi (la que conduce al estado

de budidad) y el **causal** o cuerpo de beatitud. Más allá de los tres cuerpos está el Testigo (Atman), es decir, el Yo impersonal y universal, que se hace uno con Brahman, la realidad última.

Los modernos videntes hablan de siete capas. Hay un cuerpo transparente y azulado, el **etérico**. A continuación, el cuerpo **emocional**, hecho como de un humo grisáceo y coloreado. Después, el **mental**, de un radiante color amarillo. A continuación viene el cuerpo **astral**, hecho de nubes coloreadas de tonos suaves. Después el **patrón cetérico**, una envoltura de intenso color azul cobalto. A continuación el cuerpo **celestial**, hecho de brillantes rayos de energía que salen en todas direcciones. Todo esto queda sumido y envuelto por el cuerpo **causal**, que tiene la forma de un **huevo dorado**.

Lo importante para nosotros no es si estos cuerpos «existen» realmente o son mera fantasía, sino lo que experimentamos al trabajar en estos cuerpos y en estas visualizaciones. Si practicamos durante un cierto tiempo y no vemos nada, ni sentimos nada, ni experimentamos nada, bien podemos concluir que todo esto no es más que una patraña.

Los diferentes «cuerpos» o «envolturas» tienen la forma de nuestro cuerpo físico, y están dentro de una especie de esfera o huevo de energía. Este huevo tiene un eje vertical que se corresponde con la columna vertebral y en el que se encuentran todos los chakras. Del primer chakra surge una conexión hacia abajo, hacia la tierra, y del séptimo una conexión hacia arriba, hacia las fuerzas superiores.

El cuerpo sutil es el que sale del cuerpo físico cuando estamos dormidos. Es el que utilizamos en los viajes astrales, el que nos permite adentrarnos en otras dimensiones y viajar a otros mundos.

El aura está compuesta por colores y movimientos de energía. Cambia sin cesar. Puede estar en mejor o peor estado, según se encuentre nuestra energía. Puede ser grande, limpia, luminosa, brillante, o bien estar rota, sucia, oscura. Un aura fuerte y brillante es una buena protección contra los ataques psíquicos, mientras que una rota se llenará de parásitos y de intrusos, de voces y de preocupaciones. Los pensamientos y las emociones de la persona se reflejan en el aura, cuyos colores son un lenguaje que podemos interpretar de manera aproximada.

La estructura energética del ser humano incluye otros «órganos» u aspectos que no podemos tratar aquí, y que tienen que ver, por ejemplo, con la forma en que interactuamos con los demás. Todas nuestras relaciones personales son en realidad intercambios energéticos en los cuales manipulamos a los otros, somos manipulados, nos apropiamos de energía que no es nuestra, perdemos energía, etc. La meditación tiene un efecto directo sobre estos intercambios de energía, un efecto de limpieza, equilibrio y protección. Gran parte del trabajo que deben hacer los meditadores tiene que ver, precisamente, con la **limpieza**, la **curación** de las heridas energéticas, la recuperación de la energía perdida, el trabajo en los bloqueos y también la **protección** energética.

¿Qué significa, entonces, «crear un alma»? Significa despertar en nosotros la conciencia del cuerpo sutil y, con esta conciencia, la necesidad de curar, limpiar y proteger el cuerpo sutil. Significa traer a la consciencia, a la vigilia, aquello que en el presente estado sólo podemos presentir en los sueños. Crear un alma quiere decir despertar a la realidad de nuestro cuerpo astral y de nuestro huevo de energía y recoger la información y los estados de conciencia que nos traen. Crear un alma quiere decir comenzar a aprender cómo es la vida desde el punto de vista del cuerpo sutil. Comprender, por ejemplo, que no sólo somos este cuerpo y esta persona que somos ahora, que vivimos en otras dimensiones, que formamos parte de una familia de almas que pertenecen a su vez a un inmenso mar de conciencia. Construir un alma quiere decir lo mismo que abrir una ventana en la casa oscura en la que vivimos, lo mismo que construir una barca para cruzar un océano, lo mismo que fabricar una nave espacial que nos lleve a otra estrella. Construir un alma quiere decir aprender a salir del cuerpo y a volar por las otras dimensiones, aunque no necesariamente en la experiencia rarísima y fascinante del «viaje astral», sino entrando en estados de conciencia que nos permiten ver nuestra vida personal y también el sentido completo de la vida y la experiencia humanas desde una perspectiva distinta. Construir un alma quiere decir despertar a los sentidos y las capacidades sutiles: la percepción más allá de los sentidos, la intuición, la sensación de hermandad con todas las criaturas, la conciencia de la responsabilidad que tenemos como seres conscientes, el descubrimiento de nuestra vida como una tarea de transformación y de servicio, la apertura

radiante hacia lo que significa verdaderamente ser libre, ser consciente, ser real.

#### EL PLANO ASTRAL

Del mismo modo que tenemos varios cuerpos de energía, existen también otras dimensiones en la realidad más allá de la dimensión física que nosotros percibimos. La primera es la que suele llamarse «el astral». Es la realidad que está un poco más allá del aire, por donde corren los «pensamientos» y las fuerzas psíquicas, que podemos percibir como seres, fantasmas, sombras, duendes, etc., o meros pensamientos, estados, preocupaciones, obsesiones, complejos, fuerzas que conviven con nosotros y nos hablan, nos atraviesan y nos manipulan. El astral es una dimensión muy próxima a la nuestra y con la que vivimos en continuo contacto. Es oscura, y los seres que la habitan son oscuros también. «Oscuro» quiere decir aquí, simplemente, que carece de luz, no que sea maligno o peligroso. En realidad uno atrae lo que uno es, de modo que una persona limpia que entre en el astral no tendrá encuentros excesivamente desagradables. El astral es también el mundo de la muerte. Cuando morimos, especialmente si morimos sin conciencia, vamos al astral y permanecemos allí durante un cierto tiempo.

Todos los relatos antiguos y modernos del mundo de la muerte lo describen como un lugar oscuro y triste de realidad disminuida, donde todo es viejo, donde todo funciona mal, donde hay poca luz y la gente tiene un aspecto mortecino. Es ese «país de las últimas cosas» que describe Paul Auster en su novela del mismo título. Es un país donde todo el mundo vive en hoteles sepulcrales, donde hay largas colas para conseguir cualquier cosa, un país de salas de espera, de tristes estaciones de tren, de oficinas lúgubres pobladas por funcionarios aburridos e indiferentes, de trabajos tediosos, de trenes y autobuses que nunca llegan, de trámites que nunca se acaban, de dinero que no sirve apenas para nada. No es un lugar horrible, no es el infierno. O quizá sea el infierno y el infierno sea precisamente eso, el aburrimiento y la mediocridad. Los que viven en este lugar no saben que están muertos, y no se dan cuenta de que esa vida que llevan no es real, y que no es más que una

sombra de la verdadera vida. Hay muchas obras literarias donde se describe ese mundo de una forma o de otra: las ficciones de Kafka (*El proceso*, *El castillo*), *El otro lado*, de Alfred Kubin, *Cómo viven los muertos*, de Will Self, *El país de las últimas cosas*, de Paul Auster, *The Descent of Alette*, de Alice Notley...

A veces se visualiza el astral como un mundo de túneles y galerías. Es el estado conocido por el tantrismo tibetano como «*Bardo Thodol*», el estado intermedio que el alma ha de aprender a reconocer y atravesar. En su libro *El arte de ensoñar*, Castaneda describe este mundo de túneles oscuros como «mundo de los inorgánicos».

En el astral también hay monstruos y seres horribles. Cada uno encontrará allí lo que haya creado en su vida, porque el astral es hogar de seres energéticos poco evolucionados y también una especie de almacén de representaciones mentales, del mismo modo que nuestra vida mental está llena de imágenes, voces y criaturas llegadas del astral. El *Bardo Thodol* tibetano es un manual que nos enseña a ir más allá de estas visiones terroríficas o simplemente desagradables. Las imágenes clásicas del infierno, no son más que estados mentales propios del astral.

### *Más allá del astral*

Más allá del astral hay dimensiones luminosas. Conseguimos llegar hasta ellas cuando hemos creado un cuerpo de energía con un mínimo de integridad y de coherencia, es decir, cuando hemos logrado «construir un alma» capaz de atravesar el astral.

Atravesar el astral implica siempre el paso a través de algo oscuro para llegar a la luz. Podemos visualizarlo como hundirnos en un pozo, sumergirnos en el océano, avanzar por un túnel, descender por escaleras que bajan y bajan sin cesar, hundirnos en una cueva... nos hundimos en la oscuridad, vamos a lo más oscuro y a lo más profundo y luego nos sumimos en la tiniebla más absoluta. Igual que Alicia cuando cae por la madriguera del conejo, nos hundimos en las tinieblas para llegar, en el fondo de la tierra, a un maravilloso jardín.

Otra visualización posible es la del tubo o túnel oscuro, que atravesamos a toda velocidad para llegar, al final, a una gran luz resplandeciente y a un hermoso jardín lleno de flores. Esta experiencia es la que ha sido descrita por tantas personas que han sufrido muerte clínica, tal como lo cuenta (entre otros) el doctor Pim Van Lommel en su libro *Consciencia más allá de la vida*. Todos los elementos están aquí: el túnel, la luz al fondo, los seres conocidos que nos esperan para guiarnos, el país maravilloso de las flores y la música. Taisha Abelar, una discípula de Don Juan Matus perteneciente al grupo de Carlos Castaneda relata la experiencia de adentrarse a toda velocidad por un túnel oscuro y azul que conduce, al final, al «mar de la conciencia». La física moderna nos da su propia versión de esta experiencia al hablar de «agujeros de gusano», una especie de tubos que conducirían, a velocidades superiores a la luz (y por tanto absolutamente negros, ya que «devoran» la luz), a otra región distante del universo.

Solemos visualizar las dimensiones luminosas como lugares hermosos y soleados donde la naturaleza es pacífica y amable. No es una casualidad que visualicemos una playa al borde del mar, una verde colina al sol, un jardín o una verde pradera llena de flores. La imagen de la pradera resuena en casi todas las culturas, así como la del jardín, el parque, la fuente y el palacio. En realidad, no es que visualicemos esos estados como jardines por influencia de los jardines reales que conocemos en el mundo. Es más bien al revés: creamos jardines y praderas, fuentes y palacios, a causa de los recuerdos que tenemos de estas dimensiones luminosas. Nuestra nostalgia desea verdes praderas, el símbolo de un estado de calma, plenitud y felicidad. Deseamos tener una casa con un jardín y deseamos que el jardín tenga hierba verde. ¡Ser dueños de una pradera! Deseamos tanto las praderas que las ponemos en todas partes: en los parques, en los palacios, en los ministerios, en las sedes empresariales. Las ponemos también en esos juegos en los que nos convertimos en seres como dioses, o en los que admiramos a jóvenes hermosos y fuertes como dioses: la cancha de tenis, el campo de fútbol. Jugar al golf, el deporte de los millonarios y de los que han alcanzado la plenitud de la vida (los jubilados sanos y ricos) es, sobre todo, disfrutar de una inmensa pradera para uno solo. Los campos de golf se parecen al paraíso. La Pradera del fin de la mente

aparece en la poesía y en el arte, en el «jardín al este, en Edén», de la Biblia, en los frescos de la villa de los Misterios de Pompeya, en el «jardín del Paraíso», ese cuadro gótico alemán que me obsesionaba cuando era adolescente, en la «oscura pradera» del poema de Lezama Lima (que, según él mismo declara, representa la muerte), en la «fresca hierba» del «Himno a Apolo» de Keats...

Quisiera también advertir que la visualización de lugares maravillosos no es en absoluto algo moderno y que no es tampoco, como creen algunos, un invento *hippie* o *New Age*. La meditación «con semilla», es decir, la que recurre al uso de la visualización y al órgano de la imaginación, es algo que viene practicándose desde hace milenios, tal como lo muestran textos tan antiguos como el *Chandogya Upanishad* o el *Yoga Vashistha*.

#### YOGA NIDRA

En los antiguos textos, el término «*yoga nidra*» («sueño yóguico», «sueño como yoga») se refiere al sueño de Vishnu. «Antes de que empiece una nueva época, todo descansa. Sólo Vishnu sueña y planea la nueva vida, el nuevo orden. Con todo, él yace en un sueño contemplativo (Yoganidra) sobre la serpiente de los mundos con sus inacabables sinuosidades... Entonces, en primer lugar, del ombligo de Narayana [otro nombre de Visnu] surgirá un loto que crecerá mucho y generará al dios creador Brahma. Entonces, Laksmi, la esposa de Visnu, despertará al dios, y con ello dará comienzo una nueva era.» Éste es el resumen que leemos en el magnífico libro de Eckard Schleberger *Los dioses de la India*. En otras versiones es Garuda, el águila semidivina, la encargada de despertar a Visnu de ese «sueño contemplativo» o sueño meditativo que es *yoga nidra*. Vemos que en este mito vishnúita, el «*yoga nidra*» es un sueño que crea mundos. Es el entrenamiento de la mente que es objeto del yoga (*yoga citti vritti nirodah*) a través del sueño.

En la obra enciclopédica de Alain Daniélou *Dioses y mitos de la India*, leemos que el poder de la *maya*, el velo de la ilusión, consiste en ocultarnos la realidad última de este mundo, pero que esta ilusión puede tener un doble papel. Esta idea se repite a menudo en los textos principales. En el *Baghavat*

*Gita* leemos, por ejemplo, que la mente puede ser tanto causa de esclavitud como de liberación (causa de esclavitud para el que no conoce el Ser y ayuda para la liberación para el que lo conoce), y Shánkara recoge el mismo pensamiento cuando en su importante tratado *Vivekachudámani* afirma que la mente *manas* es causa de esclavitud cuando se vuelve hacia los sentidos y causa de liberación cuando se vuelve hacia *buddhi*, el conocimiento. Dice Daniélou a propósito del doble papel de la ilusión o *maya*: «Cuando adopta la forma del conocimiento, este poder de la ilusión es la fuente de la liberación, mientras que bajo la forma de la ignorancia es el principio que mantiene unidos los elementos del universo. Es el Sueño-de-la-reintegración (*yoga-nidra*) o la ilusión-de-la-identidad...». De modo que el *yoga nidra* es el sueño (*nidra*) utilizado para trascender el estado de sueño y volver integrarse a la verdadera naturaleza (reintegración). Es utilizar la ilusión, la imaginación, el sueño, para ir más allá del sueño, para unirse con el origen, para despertar. El otro lado del sueño es el «la ilusión-de-la-identidad», es decir, la creencia de que «yo soy yo» y no hay nada más, sin llegar a plantearse nunca en qué consiste ese «yo» que damos siempre por sentado. El *yoga nidra* es, precisamente, una forma de adentrarse en el yo para descubrir los espacios y mundos que contiene y también una forma de despertar de la ilusión mediante el manejo consciente y deliberado de los propios órganos de la ilusión.

En los *Yoga Sutras* de Patanjali (I, 38), leemos: «La exploración de nuestros sueños y de las experiencias vividas en ellos puede ayudarnos a resolver nuestros problemas». Podría considerarse una puerta de entrada a la práctica del *yoga nidra*.

En la época moderna, el término ha sido rescatado por ese gran maestro que es Swami Satyananda Saraswati para referirse a una práctica yóguica que también se conoce como «relajación profunda», «sueño yóguico» o *pratyahara*, «control de los sentidos».

Yo llevaba muchos años practicándolo antes de conocer el término *yoga nidra*, que encontré, precisamente, en un libro de Swami Satyananda Saraswati. El libro era *Meditations From the Tantras*, un volumen encuadernado en piel en una de esas ediciones indias mal cosidas que se deshojan con sólo mirarlas. Lo compré durante mi segundo viaje a La India (lo

encontré en el menos misterioso de los lugares: la tienda del hotel donde me hospedaba) y durante los años siguientes lo leí y releí sin cesar y fui poniendo en práctica todo lo que en él se explicaba. Luego encontré en Londres, en esa maravillosa librería esotérica del callejón de Cecil's Court, otros libros de Swami Satyananda, entre ellos *Sure Ways To Self-Realization* y *Yoga Nidra*, ambos llenos de información apasionante, especialmente ese último, sin duda uno de los libros más importantes que cualquiera que esté interesado en la meditación podría consultar.

Yo lo llamaba «viajes», «hacer un viaje», un poco en broma, un poco en referencia al «viaje» alucinógeno, y lo consideraba una pequeña especialidad mía. En uno de los cursos de meditación que Dharma daba por entonces, explicó que lo que él llamaba «meditación con colores», que incluía la visualización y la descripción minuciosa y detallada de lugares maravillosos, era la más adecuada para las personas que tuvieran un léxico amplio y un buen dominio del lenguaje.

La práctica de la relajación y la visión guiada, tal como la aprendí de Dharma, incluía una larga relajación física, la instrucción de dejar el cuerpo físico dormido y salir del cuerpo, y la visualización de lugares maravillosos tales como jardines, paisajes naturales o templos, visualizaciones cuyo objetivo era calmar la mente e inducir un profundo estado de paz curativa y restauradora de las energías espirituales. Dharma también hacía visualizaciones más complicadas, y nos hacía salir del cuerpo, alejarnos de la Tierra, pasar cerca de la Luna y luego viajar hasta un planeta distante cubierto de verdor, cuyos paisajes, ciudades y naves espaciales describía con todo lujo de detalles. Ya vemos que el término «viaje» no ha sido elegido al azar.

Uno salía de estas relajaciones completamente transformado. Le sucedían en ellos toda clase de cosas asombrosas y mágicas: encuentros con seres de luz, limpiezas energéticas, curaciones, visiones de belleza indescriptible, profundas revelaciones sobre la existencia y sobre el momento preciso de la vida en que uno se encontraba. Salía también con la absoluta certidumbre de haber visitado un lugar que era el Paraíso o, al menos, un Paraíso. En las clases más largas, las del sábado por la mañana, que duraban dos horas y media, o en las larguísimas clases de los retiros de fin de semana, las

relajaciones eran también mucho más profundas. En estas ocasiones yo alcanzaba, literalmente, el cielo. Era un lugar rojo y dorado, una especie de templo, una dimensión, un planeta, un orbe, no sé, donde yo tenía otro cuerpo y donde experimentaba una felicidad y una plenitud absolutamente indescriptibles.

Un día se lo conté a Dharma. Era al terminar una de las inolvidables clases del sábado por la mañana en el antiguo centro de la Tercera Avenida y la Calle 23, con el sol llenando los ventanales, iluminando el gran Shiva de bronce y poniendo alargados rectángulos de luz en la espesa moqueta color malva. Le dije: «Algunas veces, al final de la relajación, durante unos instantes tengo la sensación de que estoy en otro lugar, un lugar maravilloso... es como estar en el Paraíso... y luego enseguida ya estoy aquí, otra vez aquí. Muy feliz, pero ya fuera de ese lugar...». Él se cogió la barbilla con gesto pensativo y me dijo: «*That is very rare*», es decir, «eso es muy poco frecuente». Nadie podrá criticar nunca a Dharma por ser un parlanchín.

También en mi práctica chamánica con Edgar Delgado y con la mujer con la que trabajaba entonces, Rosalía, hacíamos muchos viajes, o «meditaciones guiadas». Viajábamos al pasado, entrábamos en un tubo dorado que surgía del ombligo y nos conducía a un mundo lejano donde nos encontrábamos con un maestro espiritual o recibíamos una curación energética, etc. Estas experiencias eran tan intensas que yo no podía comprender qué era lo que realmente sucedía al practicarlas. Mi mente lógica me decía que todo aquello debía suceder dentro de mi cabeza y les preguntaba a Edgar y a Rosalía si realmente salíamos del cuerpo e íbamos a otro lugar. Preguntaba qué era ese otro lugar, dónde estaba, si se trataba de un lugar real. Como era de esperar, jamás recibía respuesta.

A pesar de la intensidad de las experiencias que tenía en las relajaciones y en los viajes, yo me negaba a darles mucha importancia. Pensaba, con el fundamentalismo de la inexperiencia, que este tipo de práctica tenía mucho de juego, de fantasía, y que lo más importante era la meditación *de verdad*, es decir, la que se practica sentándose en la postura del loto y quedándose uno inmóvil y en silencio. Dharma nos decía que la relajación final era la parte más importante de la clase, y que todo lo que hacíamos en la parte de las

posturas, los ejercicios de respiración, el canto de mantras, etc., era una mera preparación para ese momento. Pero yo pensaba, en mi fuero interno, que lo realmente valioso era la meditación: sentarse en la postura del loto como un Buda solemne y consagrarse al vacío.

Es fácil pensar así. La meditación está mucho más tipificada que el viaje, es más severa, parece más seria. Tiene más prestigio. Todo el mundo sabe lo que es o tiene al menos una cierta idea de lo que es. La meditación tiene solidez y pureza, la pureza de lo simple, de lo blanco, mientras que el viaje depende en gran medida de la habilidad de la persona que lo lleva (esto no es realmente cierto: depende, en realidad, del estado de la energía de cada uno de los participantes). El viaje tiene algo de espectáculo, de aventura, mientras que la meditación es algo «espiritual». El viaje tiene colores y sensaciones, la meditación es ascética.

Y sin embargo, algunas de las experiencias más importantes de mi búsqueda interior las tuve en estos viajes, experiencias que cambiaron mi vida y me ayudaron a comprender dimensiones de la realidad y de la energía que de otro modo habrían permanecido siempre ocultas para mí. Con el paso de los años fui comprendiendo que en realidad el viaje es una forma de meditación, y que para muchas personas podría ser, de hecho, la forma ideal. Creo que el viaje es una de las formas de meditación más adecuadas para la época del mundo que nos ha tocado vivir (Kali Yuga), intensamente materialista y llena de ruido, actividad frenética y estímulos de todas clases. El viaje cumple, además, con ese precepto tan maravilloso del *Kularnava Tantra* que dice que no hay *yoga* (unión espiritual, práctica espiritual) sin *bhoga* (disfrute, deleite), y que el *yogi* ha de ser también *bhogi*.

El viaje es, en realidad, una forma de meditación. Puede llevar al que lo practica hasta el estado de meditación (*dhyana*) y también al de realización (*samadhi*).

#### EL VIAJE Y EL SUEÑO

La meditación se practica sentado. El viaje, tumbado boca arriba. Ambas posturas tienen ventajas y desventajas: sentado, uno puede mantener la

atención mejor, pero no se relaja tan profundamente. Tumbado, uno alcanza una gran relajación, pero puede quedarse dormido. Es necesario calibrar estos aspectos a la hora de la práctica. La profundidad de la relajación, la atención, el sueño, la vigilia.

Cuando uno se duerme durante un viaje, su cuerpo de energía sigue recibiendo los efectos, ya que el oído interno es capaz de oír las instrucciones. El ideal del viaje es mantenerse despierto, pero algunos participantes no se duermen simplemente porque están muy tensos o tienen una mente muy activa y no se relajan. En este caso no se duermen pero tampoco profundizan.

El misterio del *yoga nidra* consiste en estar despierto dentro del sueño, en entrar despierto dentro del mundo de los sueños. Por eso, dormirse a ratos puede incluso ser una ayuda, ya que en ese estado de duermevela, cuando tenemos algo de atención pero la mente está inactiva, podemos alcanzar grandes visiones y maravillosos estados de conciencia que no lograríamos estando completamente despiertos.

Es posible practicar el viaje tumbado o sentado: los beneficios y efectos son los mismos.

#### ALGUNOS VIAJES CLÁSICOS

Muchas personas creen que los «viajes» no son cosas serias, o bien que son algo así como «autosugestión», «hipnosis» o una forma de terapia.

En realidad, los viajes son prácticas de meditación muy antiguas. Surgen del mundo de las visiones interiores, y tienen su origen en los vuelos y las visitas al «otro mundo» de los chamanes, que se remontan a los orígenes de la civilización. No pertenecen al territorio de la teoría, la filosofía o el sistema, que es lo que nos transmiten los textos de todas las tradiciones, sino al de la práctica. No pertenecen a *la tradición escrita*, la de los tratados teóricos o los compendios filosóficos, la de los relatos épicos o los himnos, sino a la enseñanza de un *sadhu* medio desnudo reunido con su grupo de diez o doce personas en un claro del bosque. Pero también los encontramos en los orígenes de eso que llamamos «filosofía», por ejemplo en el poema de Parménides, que es supuestamente el creador de la «lógica» en Occidente. Peter Kingsley nos

ha mostrado (*En los oscuros dominios del saber*) cómo el poema de Parménides cuenta, en realidad, un viaje chamánico al inframundo, producto de las visiones que se producen durante la práctica meditativa de la *incubatio*. Porque en tiempos de Parménides un filósofo no era un mero «razonador», sino también un sacerdote de Apolo, un médico y un visionario.

El hecho es que de las prácticas interiores, de los viajes y las meditaciones, junto con sus técnicas, suele hablarse poco en los textos. Los *Upanishads* son, supuestamente, tratados metafísicos y morales, y como tal, en gran medida incomprensibles. Los primeros traductores de los *Upanishads*, por ejemplo Max Müller, eran buenos filólogos sánscritos que conocían el pensamiento indio pero no conocían la práctica, que es secreta y se comunica de persona a persona. Por eso no podían comprender que estos viejísimos textos lo que hacen, ante todo, es contar experiencias de meditación. Los traducían, pero no los tomaban muy en serio, considerando que no eran más que excentricidades y locuras.

Sólo es posible empezar a comprender los antiguos textos de todas las tradiciones cuando se tienen profundas y variadas experiencias de meditación.

Para Platón y para Aristóteles la experiencia más importante de la vida eran los misterios de Eleusis, pero ninguno de los dos escribió sobre ese tema: de la experiencia interior no se habla y no se escribe. Los dos dejaron constancia de esto en sus propias obras escritas, Platón en su famosa carta VII, Aristóteles en *Sobre la filosofía* y otros pasajes de su obra (*Eudemo, Ética a Nicómaco*). En la inmensa obra de Jung apenas se habla, por ejemplo, de una de sus prácticas más importantes: eso que él llama «imaginación activa». En cuanto a sus visiones interiores y visualizaciones, los asombrosos yoga nidras de Jung, jamás entraron en el canon de su obra escrita y ni siquiera hoy se incluyen en la edición de sus *Obras completas*. Jung los escribió en manuscritos laboriosamente compuestos en letra gótica e ilustrados por él mismo a la manera de libros medievales, *El libro rojo* y *El libro negro*, no destinados a la publicación. En el caso de las tradiciones indias, se considera que todas las prácticas (kriyas, mantras, pranayamas, etc.) son secretas y que sólo pueden transmitirse de persona a persona, de maestro a discípulo, en una cadena que, para nuestro continuo estupor, parece no haberse perdido a través

de los milenios.

Los viajes aparecen ya en los textos indios más antiguos. Muchas veces tienen el aspecto de películas de fantasía o cienciaficción, ya que lo que nosotros llamamos «ciencia ficción» (vuelos a otros mundos, vehículos espaciales, viajes en el tiempo, desdoblamiento del tiempo, seres gigantescos, mundos infinitamente diminutos contenidos dentro de otros, etc.) aparece por doquier en los antiguos textos indios y llenan los *Upanishads*, los *Agamas*, los *Tantras*, y textos tan importantes como los *Brahma Sutras* o el *Yoga Vashishta*.

He aquí un viaje tomado del *Yoga Vashista*, un libro absolutamente fascinante que debería ser más conocido y que los eruditos sitúan entre el siglo V y VII de nuestra era.

«Sarasvati y la reina Lila se sentaron en profunda meditación o *nirvikalpa samadhi*. Al abandonar la idea del mundo y del cuerpo físico, el mundo se desvaneció completamente de su conciencia, y vagaron libremente con sus cuerpos de sabiduría. Aunque parecieron recorrer miles de kilómetros, sus cuerpos físicos no se movieron de aquella habitación.»

Éste es el principio, y una explicación condensada de lo que sucede durante el viaje: al entrar en un estado de relajación profunda, desaparece la conciencia de la realidad física y el cuerpo de energía (aquí llamado «cuerpo de sabiduría») sale para entrar en otras dimensiones.

«Cogiéndose las manos con cariño y devoción, Sarasvati y Lila ascendieron lentamente a los más altos niveles del espacio y se detuvieron en la cima del monte Meru, el eje de la Tierra. Mientras ascendían a la órbita lunar, se desplazaron en el interior de enormes formaciones nubosas y contemplaron visiones extraordinarias. Vieron siete grandes montañas tan radiantes como el fuego de la disolución final, contemplaron las extensas mesetas doradas que rodean el monte Meru. Finalmente observaron las formas más densas de la oscuridad. Luego abordaron el espacio infinito, fuente y matriz de los seres que pueblan los distintos universos. Allí pudieron ver a los *siddhas* [seres dotados de poderes sobrenaturales], muchedumbres de demonios, duendes y otros espíritus, vehículos espaciales que iban y venían de un lado para otro, ninfas celestes que cantaban y bailaban sin cesar, una

enorme variedad de pájaros y otros animales, ángeles y dioses, grandes yoguis dotados de los más extraordinarios poderes y la propia morada del Señor, la residencia de Shiva. Se pasearon por esas esferas a gran velocidad como una pareja de mosquitos.

«Estaban viendo todo lo que existía en la mente de Sarasvati y la diosa había querido mostrar a la reina Lila. Aquello era como el loto del corazón con sus pétalos apuntando en las ocho direcciones, sostenido por la divina serpiente que le sirve de trono y se arrastra sobre el sucio fango de los bajos mundos...

Éste es sólo el principio del viaje, que continúa y continúa a través de mundos, océanos, palacios, infiernos (en el centro de los cuales hay un hueco vacío), bosques maravillosos y finalmente «el espacio infinito, completamente vacío».

Reconocemos en este viaje muchos elementos que se mantienen en los viajes modernos. Los pasajes por lugares oscuros, por ejemplo, o incluso «infernales», que a algunos meditadores pueden resultarles extraños. La visualización detallada (en la parte de los océanos, los palacios y los bosques) de lugares maravillosos. Los viajes a través del espacio, con naves espaciales incluidas. Los encuentros con sabios, seres de luz, dioses, etc. Los elementos pintorescos, románticos y novelescos. La entrada final en el espacio infinito. La extraña combinación de «dentro» y «fuera» (volamos a través de los cielos y los mundos pero al mismo tiempo todo está en el interior del loto del corazón) que apunta a la cuarta dimensión y a otras dimensiones posibles de la realidad (la indiferenciación de lo muy grande y lo muy pequeño, por ejemplo) en las cuales también existe nuestra conciencia.

El loto del corazón, con sus pétalos y sus rayos es el centro de este viaje. Probablemente su origen esté en el *Chandogya Upanishad*, uno de los *Upanishad* más antiguos, que ha sido fechado alrededor del año 1300 antes de Cristo y nos puede orientar, por tanto, sobre el tipo de prácticas que se realizaban en la India védica. En la parte octava del *Upanishad* se explica con cierto detalle una meditación en el corazón: «En el palacio del pequeño loto, existe la ciudad de Brahman y en ella ese pequeño espacio». El «pequeño loto» es el loto del corazón, y el «pequeño espacio» ese hueco del tamaño de

un dedo pulgar en el que mora Jiva, el alma individual. Se habla a continuación de unos «nervios» del corazón que son al mismo tiempo rayos de sol. La palabra «nervio» suele usarse para traducir el sánscrito «*nadi*», que quiere decir «nervio sutil» o «canal psíquico». Estos nervios sutiles que salen del corazón son, también rayos de sol que conectan el corazón con Surya como representación de Brahman, el Absoluto. «Cuando alguien sale de este cuerpo, se eleva por esos rayos.» Es necesario elegir el nervio número 101, que es el que conduce directamente al sol. Se llega al sol tan rápidamente como la mente pasa de un objeto a otro, y una vez allí, en el palacio de Brahman, se alcanza la inmortalidad.

El *Upanishad* describe el viaje con cierto detalle, y explica cómo al salir del cuerpo y avanzar por los distintos mundos, el viajero se encuentra con «una persona que no es humana que le lleva al mundo de Brahman». De modo que existen unos ciertos «guías» que tienen un carácter divino y que conducen al meditador hasta su destino final.

Este destino final es el mundo de Brahman, que en los textos antiguos es descrito con detalle con sus mares, lagos, árboles sagrados que producen ambrosía, ciudades maravillosas con palacios dorados, etc.

En sus comentarios a los *Brahma-Sutras*, considerado el texto canónico del vedanta, el gran sabio Sankara (siglo VIII-IX) recoge, comenta y organiza todas estas técnicas ancestrales de meditación y las explica con gran erudición. Ni siquiera en estos textos de enorme altura filosófica y metafísica, la crema de una cultura ascética basada en la búsqueda de la verdad por los medios más puros, refinados y abstractos, se abandonan nunca las técnicas de visualización que asociamos con los viajes y con el *yoga nidra*. Sankara llega a decir, en las últimas páginas de su tratado, que los seres liberados siguen teniendo, a pesar de todo, mente y deseos. Los seres liberados, afirma Sankara, están más allá del cuerpo y no necesitan soporte físico ni sentidos. Se han unido con Brahman, el Absoluto, y han entrado en lo incondicionado. Han renunciado al cuerpo y a los sentidos, ¡pero siguen teniendo ego y deseos! No, no se han disuelto en el vacío y en lo indiferenciado. El sutra 4, 4, 13, nos lo explica con toda claridad: «Cuando no hay cuerpo, la realización de los deseos tiene lugar como durante el estado de sueño».

Esta realización de los deseos durante el sueño, ¿no es precisamente el sueño creador de Vishnu? ¿No es precisamente el *yoga nidra*?

Todo esto es materia sobre la que deberíamos reflexionar. Y más que reflexionar, experimentar en nosotros mismos.

Probablemente no sea posible ir «más allá de la forma» de manera absoluta e irreversible. Probablemente conquistar la mente no quiera decir librarse de ella por completo, ya que en realidad uno siempre sigue siendo uno mismo y, como afirma Sankara, ni la mente ni los deseos desaparecen nunca. Ya hemos dicho más arriba que entrar en el silencio o en el vacío no quiere decir disolverse y desaparecer, sino abrir otros ojos y comenzar a experimentar otro yo más real. Otro gran sabio de la India, Swami Satyananda Saraswati dice algo parecido en su magistral comentario a los *Yoga Sutras* de Patanjali, en el que afirma que incluso al entrar en el Samadhi sin semilla, el Samadhi incondicionado en el que ya no hay «yo» ni mente ni pensamientos, yo sigo existiendo en cierto modo, y las formas de la conciencia siguen existiendo también.

Si estos grandes videntes nos aseguran que las formas y las imágenes siguen existiendo al final del viaje, ¿por qué razón deberíamos rechazarlas al principio?

#### ESTRUCTURA BÁSICA DE UN VIAJE

1– Preparación, colocación en una postura cómoda. Repetición del *sankalpa* tres veces. 1 min.

2– Relajación física. 10-15 min.

3– Descubrimiento del cuerpo sutil: creación de sensaciones, ejercicios de respiración, ejercicios de visualización (de los chakras, de los nadis, de los cuerpos sutiles, del aura, del cuerpo astral, etc.). 10-15 min.

4– Visualización, que termina con una

5– Larga pausa en silencio 20-25 min.

6– Repetición del *sankalpa* tres veces. 1 min.

7. Regreso al cuerpo físico y final. 1 min.

Éste es un viaje de entre 40 minutos y una hora. Un viaje breve puede

durar 15-20 minutos. Las diversas partes pueden ser más largas o más breves, de acuerdo con el tipo de viaje que se hace, el nivel de concentración de los participantes, etc. Pero en general es mejor que la relajación sea bastante profunda y que se trabaje también bastante en el descubrimiento del cuerpo sutil. De este modo, la visualización, que es la parte de «viaje» propiamente dicha, será mucho más profunda.

La parte número 3 es la que ofrece más variedad de técnicas. Hay yoga nidras que consisten, simplemente, en una larga sucesión de ejercicios y visualizaciones breves. Puede parecer que esto es más cansado o más difícil, pero en muchos casos hacer muchas cosas variadas resulta más fácil que mantener la atención durante un largo rato en una única visualización. Es necesario probar todo tipo de técnicas y comprobar cuáles son los beneficios y efectos de cada una.

Siempre es mejor practicar un viaje después de una larga sesión de *hatha yoga*, o después de una larga sesión de trabajo con la naturaleza. Pero los que no hacen yoga (quizá por la idea errónea de que el yoga no es necesario para todo el mundo) pueden practicarlo también como trabajo autónomo. Darse un paseo de media hora o una hora antes de *yoga nidra* puede ser una buena idea.

No se debe comer al menos durante dos horas y media horas antes de una meditación. De otro modo, concentrarse es muy difícil.

#### SANKALPA

El *sankalpa* es un antiguo término sánscrito que significa «decisión», «resolución» o «acto de volición». Es una resolución expresada en la forma de una frase breve, concisa, clara, siempre en tiempo presente y siempre con términos positivos. El *sankalpa* expresa aquello que deseamos conseguir, lo que deseamos que se manifieste en nuestra vida, aquello en lo que estamos trabajando. Debe estar en presente: «tengo un trabajo que me hace feliz» es mejor que «encontraré un trabajo que me haga feliz». Y no debe contener palabras negativas: la afirmación «estoy tranquilo y tengo confianza en mí mismo» es mejor que «no tengo miedo», ya que en el lenguaje de la imaginación/energía todas las palabras son activas. La palabra «miedo»

genera miedo.

El *sankalpa* debe mantenerse invariable durante el tiempo que trabajemos con él, sean días, semanas, meses o años. Puedo hacer *sankalpas* que tengan que ver con mi profesión, mi trabajo, mi prosperidad, la pareja, el amor, mis necesidades materiales, mi salud, mi estado de ánimo, mi vida espiritual, un encuentro deseado, un viaje, mi práctica de meditación, etc. No importa. La realidad no se divide en cosas materiales y cosas espirituales: todo es energía, todo puede conducirme hacia la libertad y la luz.

El *sankalpa* funciona como una condensación de nuestra voluntad. Es una forma de redireccionar las energías de nuestra mente. Es un mensaje que enviamos a las profundidades de nuestro inconsciente, como una semilla que dejamos caer en la tierra para que comience a germinar, a brotar y a florecer. Su objetivo es reemplazar la programación existente en nuestra psique, de la que no somos conscientes y que condiciona los hechos y circunstancias de nuestra vida, por una programación nueva.

Podemos unir el *sankalpa* con una imagen. De este modo será más poderoso. La imagen será clara, nítida, luminosa, y deberá expresar aquello que deseamos lograr. Podemos unir a la imagen una emoción, un sonido, un símbolo, etc., de acuerdo con nuestros talentos y aptitudes. Para algunas personas es más fácil trabajar con una frase, para otras con una imagen, para otras con un símbolo.

Es importante que el *sankalpa* sea lo más concreto y claro posible. No debe contener ambigüedad alguna.

Copiaré a continuación algunos párrafos del libro *Yoga and Psychic Powers* de Swami Kailashananda, Yogi Gupta, el maestro de mi maestro Dharma Mittra.

«Las funciones de todas las glándulas están controladas por tus pensamientos. Las glándulas son la base de tu salud porque son las fábricas internas que crean los elementos químicos que van a la sangre.»

«Al operar en tu proceso de pensamiento, puedes controlar y redirigir tu estado físico de la manera que desees y disfrutar de este modo de una salud radiante, de una juventud perpetua, de estabilidad emocional y de una mente tranquila. Si no conoces los procesos del pensamiento que están íntimamente relacionados con los poderes psíquicos, entonces estás viviendo una vida dominada por el

azar. Hagas lo que hagas, siempre te arriesgas a ganar o a perder. Sólo puedes estar seguro y confiado de los resultados de tu vida, tu entorno y tu salud, cuando aprendes cómo funciona el proceso del pensamiento. En muchas personas, el proceso del pensamiento está invertido, y por esa razón siempre obtienen lo contrario de lo que esperan.»

«El poder de tu mente es muy poderoso. Puede traerte éxito, prosperidad, amistad, o bien fracaso, dispersión y animosidad. El poder de la mente siempre está en funcionamiento: si no funciona en tu beneficio, seguramente está funcionando en tu perjuicio, porque nunca es neutral.»

«Por las razones mencionadas más arriba, es muy importante controlar las fuerzas superiores de la naturaleza y los poderes psíquicos de la mente: de otro modo, son ellos los que te controlan a ti.»

«Muchas personas ignoran cómo funciona el poder superior de la mente, y el resultado es que el poder funciona inconscientemente de forma inversa creando dificultades en la vida y atrayendo a todo tipo de personas y cosas erróneas.»

«Sólo las personas que aprenden y practican el proceso de materialización pueden usarlo para mejorar su situación física así como el estado de sus finanzas. Puedes usar el poder de la mente también para mejorar tu posición social, mejorar tus condiciones económicas y atraer hacia ti a las personas, amigos y acontecimientos que deseas en tu vida.»

«Son los pensamientos tuyos que existen en forma de vibración los que con el tiempo se materializarán en objetos físicos y acciones. Todas las acciones físicas o mentales de tu vida se ven precedidas por un cierto pensamiento que existe en tu mente, y ese pensamiento de tu mente se ve precedido por imágenes o representaciones astrales. Esa imagen astral puede pertenecerte a ti o puede provenir de la proyección de otra persona y haber sido absorbida por tu mente, de modo que las imágenes astrales de otra persona se convierten en tus propias imágenes astrales, y de este modo ejercen en ti su influencia y determinan tanto tu pensamiento como tus acciones físicas.»

«Hasta que los pensamientos se hacen creativos y positivos, es difícil obtener buenos resultados, porque los pensamientos débiles y pobres atraen a pensamientos semejantes. Una persona cuyos pensamientos son negativos y están dominados por el miedo, la ansiedad, la sensación de inseguridad, el complejo de inferioridad, el odio, la envidia, etc., siempre atraerá pensamientos similares, de modo que su vida se hará cada vez más negativa, una de las principales causas del fracaso en la vida. Lo semejante atrae a lo semejante. Una persona que es positiva y cuyos pensamientos son creativos atraerá hacia él a personas y objetos de estas mismas características, o bien él mismo será atraído hacia esas personas y objetos. Por otro lado, una persona con pensamientos negativos sólo recogerá pensamientos negativos e ignorará los pensamientos positivos que le rodean.»

«El uso y desarrollo de los poderes psíquicos no es ni religión ni creencia, es científico y práctico. Enseñan a la gente cómo usar las fuerzas más elevadas y refinadas de la naturaleza, que están a disposición de todos en todas partes.»

Antes de comenzar la sesión, cuando ya estamos tumbados en el suelo, relajados e inmóviles, repetiremos internamente nuestro *sankalpa* tres veces. También tomaremos la determinación de no dormirnos y permanecer

conscientes durante todo el proceso.

Siempre hay personas que afirman que ellos «no desean nada». En este caso, el *sankalpa* puede ser algo así como «avanzo en mi práctica de meditación» o «estoy completo y feliz». Las personas que están más allá de los deseos son raras y, la verdad sea dicha, un poco difíciles de imaginar. Incluso un gran yogui tiene el deseo de liberarse.

Por otra parte, trabajar en deseos o proyectos crea expectativas, y las expectativas nos sacan de nosotros mismos, nos hacen olvidar el presente y crean tensión y ansiedad. La instrucción del *Baghavad Gita* de hacer las cosas sin poner atención en los resultados tiene mucho que ver con esto. Lo que nos dice la tradición es que debemos proyectar sin esperar nada. Si no es posible hacerlo de esta manera, no deberíamos hacerlo. Si hacemos una visualización o hacemos un *sankalpa* y eso que estamos proyectando no se realiza, nos sentiremos frustrados y engañados. Éste es uno de los temas más complicados y problemáticos de toda la práctica. Swami Satyananda afirma que todo en la vida puede fracasar excepto un *sankalpa* hecho en *yoga nidra*. Cada uno deberá experimentar por sí mismo.

## VISUALIZACIÓN

Cuando hemos alcanzado una profunda relajación física, cuando la respiración se ha hecho lenta y casi imperceptible, cuando la mente está un poco más calmada y sometida a nuestro control, entramos en la parte más importante del viaje.

En mi experiencia, es mejor no apresurarse a entrar en la visualización y no hacerla demasiado larga. Si la práctica previa es bastante extensa (entre veinte minutos y media hora), podemos dedicar los restantes quince, veinte minutos o media hora al viaje. Debemos tener en cuenta que es mejor dejar al final de la práctica un largo período en silencio, o con apenas instrucciones. Es en este silencio final donde la experiencia del viaje puede alcanzar dhyana, el estado de meditación, y también el de *samadhi*, la pérdida total de la forma humana, la fusión con la conciencia universal y con el Yo real. Es en este momento donde podremos experimentar con más intensidad

*anandamayakosha*, el cuerpo de beatitud, la felicidad embriagadora que surge en el fundirse con la conciencia pura.

El viaje suele contar con alguno de estos elementos:

- movimiento a través de un pasaje oscuro
- llegada a un paraje luminoso y sereno
- limpieza energética en ríos, estanques, fuentes, etc.
- encuentro con guías o seres de luz que nos reciben, nos saludan, nos reconocen y nos acompañan

– transformación, encuentro, realización, llegada, fusión

El viaje ha de ser descrito con bastante detalle, sin ir demasiado deprisa, de manera que el meditador pueda ir construyendo las imágenes y las sensaciones a un ritmo natural. Al mismo tiempo, debemos permitir siempre que cada persona construya las imágenes a su manera. El que guía el viaje debe controlar el tempo, no ir demasiado rápido ni demasiado despacio, y también saber moverse entre lo preciso y lo impreciso.

Hay una regla de oro para visualizar: el que guía la visualización debe ver la escena o la imagen con toda claridad y vividez. De otro modo, sus instrucciones serán imprecisas y difíciles de seguir. Es más difícil (aunque no debemos olvidar el poder creador de las palabras) transmitir un color que no se ve, una sensación que no se siente o una emoción que no se tiene. Antes de describir una escalinata, es necesario verla con toda claridad. Si se describe una cascada, es importante ver dónde está, desde dónde cae, de qué color son sus aguas, cómo es el paisaje de alrededor...

En un viaje todo depende de la cantidad de energía de los participantes, y el que lo lleva debe aprender a sentir hasta dónde puede llegar y cuándo ya no debe ir más allá. Hay que llegar hasta el momento en que la conciencia sutil está plenamente despierta, y luego lanzarse al silencio.

En la práctica observaremos que es imposible hacer dos veces el mismo viaje. Nunca debemos forzar la visualización, ni tener prisa ni impaciencia. No hay nada que completar, ningún lugar específico al que llegar. No hay un plan que cumplir: es la energía, el estado, lo que determina la práctica.

La visualización ha de terminar con una larga pausa, un período de silencio que puede ir de los cinco a los veinte minutos. Éste es el momento

más importante del viaje, su culminación. Todo el trabajo que hemos estado haciendo, los kriyas, visualizaciones, respiraciones, etc. florecen ahora y siguen trabajando en nosotros para llevarnos a un estado de conciencia cada vez más profundo y revelador. Siempre me maravilla ese milagro que se produce en el silencio final, cuando nuestra alma parece explotar como una estrella y abrirse a niveles de la conciencia totalmente indescriptibles.

Es aquí, en el silencio, donde sucede siempre lo más mágico del viaje, donde nos hundimos y nos fundimos con la luz, y donde la luz nos habla y nos reinterpreta para nosotros mismos. Más allá de la conciencia del cuerpo físico, más allá incluso de la conciencia del cuerpo de energía, nos abrimos a dimensiones casi inconcebibles. El ser divino se manifiesta ante nosotros o bien nosotros nos extendemos y crecemos tanto que la luz del ser divino comienza a brillar en nuestro interior como una infusión de realidad que nos abre a una luz todavía más intensa que la luz más intensa que jamás hayamos conocido.

# Viajes

## VIAJE 1. VIAJE AL SOL

### *Este es un viaje de limpieza y curación. Preparación*

Vamos a prepararnos para *yoga nidra*. Procuramos estar muy cómodos para permanecer completamente inmóviles. Si necesitamos ponernos algo de ropa o cubrirnos con una manta, o bien poner un cojín debajo de la cabeza, éste es el momento de hacerlo. Nos tumbamos en el suelo boca arriba, con las piernas ligeramente separadas, los brazos ligeramente separados del cuerpo para que se abra bien el pecho, las palmas de las manos hacia arriba. Estiramos un poco el cuello y luego lo relajamos para que se coloque en su postura natural.

### Sankalpa

Componemos nuestro *sankalpa* palabra por palabra, dando a cada palabra todo su valor, todo su significado. El *sankalpa* tiene que ser una afirmación hecha en presente y sólo con términos positivos, que exprese eso que deseamos conseguir, lo que queremos que se manifieste en nuestra vida. Siempre tiene que ser igual, durante el tiempo que trabajamos con él no lo cambiamos. Repetimos nuestro *sankalpa* tres veces.

Tomamos la determinación de no dormirnos y de permanecer conscientes durante todo el proceso.

Repetimos tres veces interiormente: «Voy a permanecer consciente durante todo *yoga nidra*».

Repetimos tres veces interiormente: «Voy a escuchar las instrucciones sin dormirme».

### *Relajación/rotación de la conciencia*

Comenzamos moviendo la conciencia por todo el cuerpo. Lo hacemos fácilmente, sin esfuerzo. Comenzamos en el pie izquierdo... sentimos la planta del pie y los dedos uno por uno... la planta del pie... todo el pie... sentimos el pie como deshaciéndose, como derritiéndose... es como si todo el pie se transformara en calor, en miles y miles de puntitos de energía... sentimos el cosquilleo de la energía envolviendo el pie y disolviéndolo... seguimos subiendo por el tobillo y la pantorrilla... la rodilla y el muslo... toda la pierna izquierda deshaciéndose, derritiéndose en el suelo... vamos ahora al pie derecho... sentimos la planta del pie y los dedos uno por uno... todo el pie... el tobillo y la pantorrilla... la rodilla y el muslo... los glúteos... el abdomen... De la cintura para abajo, todo completamente relajado...

Vamos a la mano izquierda... sentimos la palma de la mano... los dedos, uno por uno... las yemas de los dedos... la piel entre los dedos... toda la mano deshaciéndose, convirtiéndose en energía... el antebrazo, el brazo y el hombro izquierdo... vamos a la mano derecha... la palma de la mano, los dedos uno por uno, las yemas de los dedos, la piel entre los dedos... el antebrazo, el brazo y el hombro...

Vamos subiendo por la espalda, desde el coxis... Subimos desde el coxis, vértebra por vértebra... sentimos como una pequeña luz en cada vértebra... como si cada vértebra emitiera una nota musical distinta... el lado izquierdo de la espalda... el lado derecho... el omóplato izquierdo... el omóplato derecho...

Vamos a la parte delantera del cuerpo... con la respiración, vamos llevando la conciencia a los órganos internos... traemos paz, salud, armonía, bienestar... al estómago... el hígado... los riñones... el páncreas... el bazo... todos los órganos por debajo del diafragma... los pulmones... el corazón...

Subimos por la garganta... los músculos de la cara... la mandíbula... la lengua... ponemos la atención en el centro de la lengua... los ojos... sentimos el calor de los globos oculares, la presión de los globos oculares contra los

párpados... y dejamos que se relajen y que giren suavemente hacia arriba, llevando el cuerpo al estado de sueño, pero sin dormirnos... la frente, el entrecejo, las sienes... voy subiendo por el cuello, la nuca... todo el cuero cabelludo... el cráneo... el cerebro...

Dejamos que el cuerpo físico duerma, pero permanecemos conscientes.

### *Creación de sensaciones*

A continuación, vamos a crear sensaciones. Creamos la sensación de frío... Nos visualizamos sumergidos en un lago de agua helada rodeado de montañas nevadas. Sentimos cómo el frío atraviesa nuestro cuerpo... sentimos frío en los pies... en las piernas... en las manos... en los brazos... en el tronco... en el cuello y la cabeza... sentimos el frío atravesándonos... como si estuviéramos hechos de hielo por dentro...

Creamos la sensación de calor. Nos visualizamos tumbados al lado de una gran chimenea encendida... sentimos el calor del fuego en todo el cuerpo... sentimos como fuego corriendo por nuestras venas, llenando nuestros miembros de calor... sentimos una fuente de calor dentro del cuerpo, como un sol que crece y lo llena todo... sentimos como si estuviéramos hechos de carbones encendidos... como si fuéramos brasas al rojo vivo, cubiertos de llamas...

Creamos a continuación la sensación de peso. Nos visualizamos como una estatua de piedra de enorme densidad... como si estuviéramos contruidos con un metal muy pesado... de más de mil kilos de peso... tan pesados que nuestra forma deja una marca profunda en el suelo... nos visualizamos como una estatua de piedra que lleva mil años en lo más profundo de un jardín...

Creamos la sensación de ligereza... Como si estuviéramos hechos de aire... completamente vacíos por dentro... como si fuéramos una pompa de jabón... tan ligeros que flotamos en mitad del aire, a unos palmos del suelo...

### *Descubrimiento de los chakras*

Visualizamos los chakras. El primer chakra, en la base del tronco, en la región del perineo o la base de la columna... visualizamos una flor de cuatro pétalos rojos... una luz roja como la de los pétalos de las amapolas en primavera, que crece y llena toda la zona y luego todo el cuerpo... Segundo chakra, en el coxis y la zona de los órganos sexuales... una flor de seis pétalos de color naranja... un color naranja brillante como el de las caléndulas, que crece y llena la zona, y luego todo el cuerpo... Tercer chakra, en la región del ombligo... una flor de 10 pétalos amarillos... como un gran sol brillante que llena la región entre el ombligo y el plexo solar... dejamos que el color amarillo crezca y tiña toda la región y luego todo el cuerpo... En el centro del pecho, una flor de 12 pétalos de color verde esmeralda... una estrella de seis puntas... un color verde que crece y llena todo el pecho y luego tiñe todo el cuerpo... En la garganta visualizamos una flor de 16 pétalos color turquesa... color turquesa creciendo y llenando toda la garganta... luego todo el cuerpo se tiñe de turquesa... En el tercer ojo, en el punto entre las cejas, una flor de dos pétalos, uno a cada lado... un color añil, un azul muy oscuro pero muy brillante, que crece y llena toda la zona... todo el cuerpo teñido de añil... en lo alto de la cabeza, una flor de mil pétalos de color violeta... un color violeta que crece y llena toda la zona... todo el cuerpo teñido de violeta.

(NOTA: esta visualización se puede simplificar, de acuerdo con las necesidades, o hacer con más detalle.)

### *Visualización de los nadis*

A continuación ponemos la atención en la respiración. Sin cambiarla, sin forzarla en modo alguno... Visualizamos los nadis... visualizamos un hilo o un nervio de luz que va desde la base de la columna hasta lo alto de la cabeza... respiramos por dentro de este nadi, inhalamos hacia arriba y exhalamos hacia abajo... nos metemos dentro de la columna y subimos y bajamos por centro de la columna siguiendo la respiración... a continuación visualizamos un hilo de luz que va por la parte delantera del cuerpo, desde la base del tronco hasta el plexo solar y desde allí hasta lo alto de la cabeza... inhalamos desde la base de la columna hasta lo alto de la cabeza y exhalamos de vuelta... visualizamos

un nervio de luz que va desde la planta del pie derecho hasta lo alto de la cabeza y respiramos por ahí... un nervio de luz que va desde la planta del pie izquierdo hasta lo alto de la cabeza... un nervio de luz que va desde las yemas de los dedos de la mano derecha a lo alto de la cabeza... un nervio de luz que va desde las yemas de la palma de la mano izquierda... un nervio que va desde el centro de la lengua hasta lo alto de la cabeza... un nervio que va desde el ojo derecho a lo alto de la cabeza... desde el ojo izquierdo a lo alto de la cabeza... A continuación inhalamos por todos los poros del cuerpo y exhalamos por todos los poros del cuerpo... Al inhalar, sentimos como si el cuerpo creciera un poco de tamaño... y al exhalar, como si decreciera un poco... sentimos cómo el cuerpo se hincha un poco, igual que un globo, al inhalar... y cómo al exhalar se deshinchaba un poco, como un globo...

### *Visualización de los cuerpos.*

A continuación vamos a visualizar los distintos cuerpos.

Visualizamos un cuerpo transparente flotando por encima de nosotros... Un cuerpo transparente, azulado, un poco más grande que el cuerpo físico... entramos en este cuerpo transparente... entramos en el estado de este cuerpo transparente... envoltura mental, *Manumayakosha*... sentimos que somos este cuerpo transparente, completamente vacío...

Visualizamos un cuerpo de humo flotando por encima de nosotros... Visualizamos un cuerpo de humo blanquecino o azulado, un poco más grande que el anterior... Entramos en el cuerpo de humo... sentimos cómo el humo se mueve sin parar sin perder la forma... visualizamos delicados colores pastel iluminándose en este cuerpo de humo... los colores de los chakras... rojo, naranja, amarillo, verde, turquesa, añil, violeta... Entramos en el estado de este cuerpo... cuerpo de Buddhi, *Vijnanamayakosha*...

Visualizamos un cuerpo de luz flotando por encima de nosotros... Un cuerpo brillante, hecho de destellos de luz, muy nítido... un poco más grande que el anterior... Entramos en este cuerpo de luz... Entramos en el estado de este cuerpo de luz... observamos cómo estamos hechos sólo de luz... completamente vacíos...

Visualizamos un huevo de luz dentro de la cabeza... un huevo de luz muy brillante, en el interior de la cabeza... entramos dentro de este huevo de luz...

### *Descubrimiento del cuerpo astral*

A continuación, visualizamos un cordón de luz dorada que sale del ombligo... al extremo del cordón, un cordón de luz de colores que flota en lo alto cerca del techo... sentimos el cordón de luz que sale del ombligo y visualizamos un cuerpo de luz de colores en lo alto... entramos en este cuerpo de luz, y observamos el cuerpo físico desde arriba... observamos el cuerpo tumbado en el suelo, los dos cuerpos unidos por un cordón de luz brillante... a continuación volvemos a entrar en el cuerpo físico... sentimos el cordón de luz que sale del ombligo, visualizamos el cuerpo de luz flotando en lo alto... entramos en el cuerpo de luz y contemplamos el cuerpo físico desde arriba... contemplamos los otros cuerpos que están tumbados en la habitación, y sus cordones de luz y sus cuerpos de luz flotando en lo alto... por última vez entramos en el cuerpo físico... luego volvemos a entrar en el cuerpo de luz... observamos nuestro cuerpo físico tumbado en el suelo con los ojos cerrados...

A continuación nos damos la vuelta, atravesamos el techo o la pared y nos alejamos volando...

### *Visualización*

Volamos por encima de la ciudad... por encima de las calles... nos alejamos, subiendo, subiendo... subimos todavía más, hasta cruzar las nubes... por encima, las nubes están brillantemente iluminadas por el sol... y seguimos subiendo... cada vez más rápido... nos alejamos de la Tierra... salimos de la atmósfera, vemos la redondez de la Tierra... el color azul turquesa de los mares, el perfil de los continentes, de color ocre o anaranjado... los macizos de nubes alrededor de la Tierra... y seguimos alejándonos... contemplamos la inmensa tierra azul debajo de nosotros... nos acercamos a la Luna... pasamos cerca de la Luna... y seguimos alejándonos en nuestro viaje... atravesando el

espacio, dirigiéndonos hacia el Sol... Observamos cómo el Sol crece ante nosotros a medida que nos acercamos hacia él a enorme velocidad... Es un disco amarillo brillante, y sigue creciendo... enseguida vemos las coronas de llamas que lo rodean... el Sol es ahora de un brillante color anaranjado... y sigue creciendo ante nosotros... sentimos su calor como una maravillosa sensación... su infinita energía, su infinita luminosidad... nos acercamos más y más hacia su superficie, y sigue creciendo ante nosotros... es tan grande que ocupa todo nuestro campo de visión... y seguimos acercándonos al Sol, como cayendo hacia su superficie... atravesamos la superficie, entramos en el Sol, y empezamos a adentrarnos en su interior... éste es un lugar de calor y de luz inconcebible... sentimos cómo la infinita energía del Sol nos atraviesa, nos transforma... sentimos cómo la infinita energía, el calor y la luz del Sol atraviesan nuestro cuerpo, atraviesan nuestras células, llegan a lo más profundo de nuestras células... cómo esta luz y esta energía nos transforman, nos convierten en pura luz y energía... todos los restos del pasado, los bloqueos, las energías oscuras, las telarañas, el cansancio, van quedando atrás... esta luz nos limpia y nos purifica... y seguimos entrando más y más en el Sol... adentrándonos en el interior del Sol... hay aquí un espacio infinito, todo lleno de luz y de energía... y nos dirigimos hacia el núcleo del Sol, donde la luz es tan intensa que es blanca... nos acercamos más y más al núcleo del Sol... nos hundimos en el núcleo del Sol... y comenzamos a percibir a los maestros del Sol... seres de luz y de energía que viven en el interior del Sol, de gran elevación espiritual... los visualizamos muy altos, quizá como hombres y mujeres, vestidos con túnicas o quizá sin ropa alguna, con cuerpos de luz... humanos o no humanos, con forma o sin forma... quizá son sólo luz... son los maestros del sol, guías, ángeles, dioses, maestros, nuestros hermanos mayores... ellos nos conducen hacia el centro del Sol... hay cada vez más luz, cada vez más brillante...

Podemos seguir entrando más y más en el núcleo del Sol, y quedarnos aquí, llenándonos de energía, experimentando la sublime energía del corazón de Sol, sintiendo la elevada conciencia del Sol, la sensación de paz, de plenitud, de bienestar, de salud, de libertad, de carecer de límites... Éste puede ser un fin del viaje.

También podemos ir un poco más allá.

Llegamos al corazón del núcleo del Sol... visualizamos paisajes, lagos, parques, templos, edificios blancos con escalinatas... palacios, lagos con islas, animales maravillosos... son los animales del Sol, formas de la conciencia... formas de la conciencia superior, mensajes con forma de lugares, con forma de plantas, con forma de animales... los maestros del Sol nos llevan a un lugar de curación... una sala amplia y cómoda... nos tendemos en el centro, en una cómoda mesa de piedra, y nos rodean y comienzan a hacernos curación energética... nos curan con energía, con luz, con la energía que sale de sus manos, con cristales de cuarzo de diferentes colores... con varitas... nos quitan los bloqueos, las impurezas, las zonas oscuras... lo llenan todo de luz y de salud... pueden meter las manos dentro de nuestro cuerpo, limpiar lo que hay que limpiar, cargar con energía lo que es necesario cargar... (larga pausa) recibimos la curación de los maestros del Sol en forma de energía, imágenes, sensaciones energéticas... recibimos luz... si tenemos una pregunta, preguntamos... la respuesta puede venir con palabras, con imágenes o con sensaciones...

Preguntamos a los maestros del Sol: «¿Cómo se debe vivir?». La respuesta puede venir con palabras, o con imágenes, o con sensaciones... (Pausa.)

Preguntamos a los maestros del Sol: «¿Cómo puedo resolver mis problemas?». La respuesta puede venir con palabras, o con imágenes, o con sensaciones... (Pausa.)

Los maestros del Sol nos dan energía, nos limpian, nos curan... nos traen inspiración, imágenes, estados elevados de conciencia, actúan en nosotros... (larga pausa).

### *Final*

Repetimos nuestro *sankalpa* tres veces.

Comenzamos a regresar al cuerpo físico. Regresamos al cuerpo físico... sentimos las palmas de las manos... las plantas de los pies... el estómago, el ombligo... nos estiramos. Nos incorporamos.

## VIAJE 2. EL MONASTERIO PERDIDO

Éste es el primer viaje que practiqué. No sé de dónde surgió, ni por qué se me ocurrió comenzar a hacerlo. Es un estilo que no había practicado nunca con nadie y que no he vuelto a encontrar. Estuve practicando este viaje durante años, en diversos grupos de diferentes orientaciones, y por lo general obtenía buenos resultados. Muchas personas me decían después que habían tenido visiones y experiencias maravillosas al hacer este viaje, y que no debería ser tan corto, que debería seguir y seguir.

Lo que sigue es la parte de la visualización, que debería ir precedida de una relajación.

Estás en una ciudad al borde de un desierto. Es una ciudad populosa, llena de actividad. Aquí es donde vives tu vida. Es una vida buena, tienes una casa grande y cómoda, con un jardín, y una buena familia, y muchos amigos, y un buen trabajo. Tienes objetos, muebles caros, vehículos, dinero... Y sin embargo, sientes que hay algo que falta.

Un día, caminando por la calle, llegas a una pequeña plaza solitaria, llena de sol, donde hay un mendigo bajo un árbol. Es un hombre muy viejo, con ropas raídas, pero aunque parece un mendigo no pide nada. Tiene una flauta, en la que toca una melodía. Y tú la escuchas, y sientes una gran nostalgia. Es como si sintieras el recuerdo de algo que una vez tuviste o que una vez soñaste y que has perdido.

Esta melodía se llama «Recuerdo del Monasterio Perdido». Su melancolía habla de una herida en el corazón de todos los seres humanos, algo que falta en la vida y que todos deseamos encontrar.

El viejo mendigo deja de tocar y te dice: «Esta noche sale una expedición para ir al Monasterio Perdido. Si quieres, puedes venir también».

Decides unirte a la expedición. Pero no puedes decírselo a nadie. Tienes que abandonarlo todo sin dar explicaciones, y tampoco puedes llevarte nada contigo. Vas al lugar donde parte la expedición. Hay una hilera de camellos, todos con sillas de cuero. Hay muchos otros que ya están montados en sus camellos, listos para partir. Es difícil saber si son hombres o mujeres, jóvenes o viejos, porque todos tienen el rostro cubierto. Sólo se ven los ojos. Vas

mirando los ojos de todas las personas de esta expedición. Algunos te resultan familiares, otros no los has visto nunca. Pero hay algo seguro: en todos hay una expresión de alegría y de esperanza.

También tú te cubres el rostro, como los demás, y montas en uno de los camellos libres. Luego aparece el guía, que conoce el camino para llegar al Monasterio Perdido, y os ponéis en marcha.

Saliendo de la ciudad, enseguida se llega al desierto, dado que la ciudad está construida a orillas de un gran desierto.

Durante días y días cruzáis el desierto, atravesando distintos paisajes. Zonas de dunas de arena, rojizas dunas que hay que subir y bajar. Zonas de planicie infinita. Zonas más montañosas, donde avanzáis por el lecho de ríos secos, por entre grandes peñascos. De nuevo las dunas, que se extienden como un mar en todas direcciones.

Durante la noche, en el fuego a la luz de las estrellas, todos se quitan los velos de las caras y puedes ver a tus compañeros de expedición. Como imaginabas, hay algunas personas conocidas, a las que abrazas con gran alegría. A otros no les has visto nunca. Y hay otros, además, a los que no recuerdas bien pero a los que crees haber conocido en otras vidas.

Después de días y días atravesando el desierto, el desierto termina, y llegamos a un valle fértil regado por varios ríos y llenos de campos, cultivos y huertos. Llegamos a un monasterio que está en lo alto de una colina, rodeado de frutales. Somos recibidos por el abad del monasterio, que parece muy feliz de vernos, y nos acoge con gran hospitalidad. Todos nos alojamos en este monasterio, y por la noche nos reunimos con el abad después de la cena.

Nos cuenta la historia de dos monjes que visitan su monasterio de vez en cuando. Uno de ellos, nos dice, habla mucho y cuenta cosas maravillosas. Es muy inteligente e ingenioso y ha leído todos los libros sagrados. Es un hombre sabio, un erudito. El otro monje, por el contrario, no dice apenas nada. Sólo te mira a los ojos y sonrío. Pero cuando estás en su presencia, sientes que tienes que cambiar de vida.

Muchos del grupo se sienten felices en este monasterio. El guía asegura que este es el Monasterio Perdido, que ya han llegado. Pero tú sabes que no es cierto. Lo sabes porque has sentido la luz y el silencio del segundo monje, el

que no dice apenas nada.

De manera que un pequeño grupo de los expedicionarios decidís continuar vuestro camino en busca del verdadero Monasterio Perdido.

Salís al alba. Sabéis que hay que seguir hacia el este, hasta llegar a unas montañas, y que allí, en la ladera rocosa de un valle, en un lugar casi inaccesible, está el Monasterio Perdido.

Continuáis el viaje, y pronto os encontráis de nuevo en el desierto. Atravesando las dunas... atravesando los paisajes rocosos... avanzando por estrechos cañones, por lechos de ríos secos...

Pero esta vez la travesía del desierto es mucho más dura. No tenéis guía, apenas tenéis agua, la comida se gasta rápidamente. Y pasan los días y los días, y el desierto parece no tener fin... Hay además tormentas de arena muy violentas. Tormentas que duran días enteros, y durante las cuales tenéis que refugiarnos en las tiendas...

Algunos hablan de volver, pero con las provisiones que os quedan no podríais recorrer toda la distancia que os separa del lugar del que venís. Hay que seguir hacia adelante... Las cabalgaduras también están agotadas.

Y cuando estáis al límite de las fuerzas, veis verdor en medio de las dunas, y luego el brillo de un lago, y la silueta de las palmeras... Habéis llegado a un oasis... Estáis salvados. Nada más llegar al oasis, os lanzáis al agua del lago y bebéis con sed... Hay muchos caravasares en este oasis, que es un lugar de reunión de expediciones y de peregrinos... Hay comida abundante, y bebida, y es posible construirse aquí una casa y vivir una vida agradable... Es un lugar paradisíaco, lleno de flores y de pájaros...

Muchos de los que han venido contigo deciden quedarse aquí. Sería suicida salir de nuevo al desierto, te dicen. Y tú comprendes que no deseen ir más adelante. Seguramente el Monasterio Perdido no es más que un mito, te dicen. Una leyenda que se cuenta en las caravanas.

Pero tú deseas encontrarlo, a pesar de todo. Hay algo en ti que te dice que no es un mito ni una leyenda, sino un lugar real.

De modo que un grupo, esta vez muy pequeño, de sólo tres o cuatro personas, salís de nuevo para seguir cruzando el desierto hacia el este. Porque este desierto, os decís, no puede ser infinito. Todos los desiertos tienen que

tener un final.

Pasan los días, atravesando las dunas bajo el sol implacable. Por la noche, a la luz de las estrellas, la temperatura desciende y encendéis un fuego.

Las tormentas de arena se suceden. Tus compañeros están desanimados, creen que habéis perdido el camino y que nunca llegaréis a ningún sitio.

Una noche, los camellos desaparecen. Al amanecer, os dais cuenta de que tenéis que seguir a pie. Pero los otros dicen que no quieren seguir, que van a intentar regresar. Es imposible cruzar el desierto a pie, sin cabalgadura, sin agua, sin comida.

Ellos regresan y tú te quedas solo. Y continúas tú solo, a pie.

Sigues cruzando el desierto, y tus pocas provisiones se van gastando de día en día. Hay una nueva tormenta de arena. Intentas refugiarte en unas rocas. Cuando termina, sabes que ahora estás totalmente perdido. Ni siquiera sabes en qué dirección tienes que ir.

Los buitres vuelan en círculo por encima de ti. Saben que te queda poco tiempo de vida, y se preparan para cuando llegue el momento. Te sientes tan desesperado, que te pones a pedir ayuda a gritos. Llamas, invocas...

Luego te quedas dormido. Es, quizá, el sueño que precede a la muerte.

Pero entonces oyes unas voces que te llaman. Abres los ojos y ante ti ves a dos jinetes que traen un tercer caballo. Descienden de sus monturas para ayudarte. Tienen los rostros cubiertos, te dan agua para que te recuperes y te dicen que vienen del Monasterio Perdido que está en el interior de las montañas.

Te piden que subas en el tercer caballo, y te guían en dirección a las montañas. Hay grandes valles rocosos, cañones profundos que recorréis por lo más hondo, y luego el camino asciende por las laderas, y así os vais adentrando en este mundo de valles de roca y desfiladeros. Tus guías no dicen ni una palabra.

Te conducen, así, hasta el borde de un gran abismo que se abre entre enormes picos y crestas montañosas. Hay un puente colgante que cruza el abismo, un sencillo puente de madera sostenido con grandes cuerdas a ambos lados. Los dos jinetes te dicen: «Ése es el puente que te conducirá al Monasterio Perdido. Tú solo tienes que recorrerlo, si te atreves».

Luego se marchan, y te dejan allí solo.

Tú te acercas al puente. El abismo es muy profundo. Por lo más hondo corre un río, que ves apenas como un hilo de agua. El puente parece muy frágil y es además muy largo. Pero entras en él, y comienzas a recorrerlo, agarrándote con ambas manos a las cuerdas de los lados. Así vas avanzando lentamente. Cuando miras hacia abajo, ves el inmenso abismo sobre el que estás cruzando.

Al otro lado del puente, hay una figura que te está esperando. Es un ángel blanco, con forma de mujer. Un ángel mujer, envuelto en ropas de luz blanca, con dos grandes alas. Gracias a este ángel, sabes que no te caerás al abismo, y que puedes confiar en llegar al otro lado.

Cuando llegas al otro lado del puente, el ángel femenino se limita a señalarte el camino que continúa por entre las rocas.

Sigues avanzando por él, y enseguida llegas al principio de una escalera tallada en la ladera rocosa. Es una escalera interminable que sube y sube, sin que se vea el final.

Comienzas a subir por esta escalera, y enseguida llegas a un punto donde hay un guardián que te impide el paso. Éste es el Guardián Menor del Umbral.

Es un ser horrendo. Es un ser humano, y puede ser hombre o mujer, pero está tan horriblemente sucio y podrido que casi no parece humano, sino un animal monstruoso. Su rostro es horrible, los ojos inyectados de sangre, baba cayendo de sus labios. Parece poseer todos los vicios y todas las enfermedades del mundo. Está lleno de pústulas, de ronchas, de escrófulas... Es un ser hediondo y maloliente, con deformaciones producidas por una vida de excesos. Y entonces, de pronto, descubres que este ser horrendo, hombre o mujer, eres tú... Descubres que eres tú, con todas tus miserias, tus fracasos, tus miedos, tus mediocridades, tus mentiras... Ves con toda claridad que eres tú... Y entonces el ser, simplemente, se desvanece. Desaparece... y tú puedes seguir tu camino.

Sigues subiendo por la escalera, subiendo y subiendo, y así llegas hasta un punto donde hay otro guardián que te impide el paso. Se trata del Guardián Mayor del Umbral.

Es un ser humano, sin duda, y lo ves claramente como hombre o mujer,

joven o maduro, pero al mismo tiempo no parece humano. Está envuelto en luz y es de una prodigiosa belleza... Ves un cuerpo perfecto, una piel limpia, un ser lleno de bondad, de amor, de armonía, un rostro que sonríe y llena de esperanza al que lo mira, unos ojos llenos de sabiduría... Transmite este ser una intensa sensación de salud y de limpieza... Limpieza del cuerpo y limpieza del alma... Y entonces, de pronto, te das cuenta de que este ser eres tú... Lo observas con atención y ves que este ser eres tú, exactamente tú... Y entonces el ser desaparece, se disuelve en luz... se desvanece...

Sigues subiendo por las escaleras. Llegas así hasta lo alto. Y entonces, al otro lado de las rocas, puedes ver, por fin, el Monasterio Perdido. Está compuesto por varios edificios que forman como una ciudadela. Te diriges a la entrada, donde te reciben con gran alegría, como si llevaran mucho tiempo esperándote.

Y te conducen hasta el abad del monasterio, que te da la bienvenida y te abraza. Te felicita por haber sido capaz de llegar hasta ese lugar, que todos los seres humanos buscan de un modo u otro, y te invita a conocerlo.

El Monasterio Perdido está compuesto por patios y jardines rodeados de edificios dedicados a diferentes estudios y enseñanzas.

Primero entráis en una sala donde hay unos hombres practicando una danza de derviches, una danza muy rítmica que exige una gran concentración.

Luego entráis en una sala muy bien iluminada donde hay grupos de mujeres con túnicas que danzan en círculo.

A continuación, entráis en una sala llena de mesas en las que hay diagramas sagrados y textos sagrados. Son los libros de la vida, donde se explica la constitución de los seres vivos, del cosmos y del ser interior. Contienen yantras, símbolos y formas geométricas sagradas.

Luego sales a un jardín donde hay un estanque lleno de enormes flores de loto. En cada flor de loto hay un pequeño ser dormido, que despierta al recibir la luz de la conciencia, y se incorpora y comienza a crecer.

Luego entráis en otra gran sala donde hay un teatro. En el escenario se está representando una obra-ballet que se llama «El combate de los magos».

A continuación, tu guía te conduce al edificio central, en la parte más alta del Monasterio Perdido. Subís varios tramos de escaleras y llegáis hasta lo

alto del edificio, una terraza muy amplia desde la que se ve todo el valle.

La terraza está iluminada por la cálida luz del sol del atardecer. Es una terraza de piedra, rodeada de un pretil no muy alto que tiene bancos de piedra todo a lo largo. Se respira una enorme paz en esta terraza. Es el aire libre y limpio de la alta montaña y también la amplitud de las vistas. Es como si desde aquí arriba se viera la mitad del mundo. Valles, montañas, y el sol del atardecer a lo lejos.

Ésta es la terraza de los maestros. Venimos aquí para encontrarnos con nuestros maestros espirituales. Pueden ser hombres o mujeres, ser jóvenes o viejos, ser humanos o no humanos, tener forma o ser sólo energía... Pueden ser varios o ser sólo uno...

Pueden estar danzando... haciendo danzas en círculo... o sentados sobre una alfombra, en postura de meditación... O bien flotando en el aire... Pueden ser una simple columna de luz, un filamento de luz lleno de un brillo incandescente...

Nos encontramos con nuestro maestro... Recibimos lo que tiene que decirnos, bien en el lenguaje de las palabras, o en el de las imágenes... Nos encontramos con nuestro maestro... Nos inclinamos ante él, o ante ella...

Larga pausa.

### VIAJE 3. LOS CUERPOS SUTILES

Hacemos la preparación, el *sankalpa*, la relajación y la creación de sensaciones (frío, calor, peso, ligereza, dolor, placer, enorme tamaño, tamaño diminuto, avanzar hacia el futuro, retroceder hacia el pasado, hundirse en el océano, elevarse por encima de las nubes, transformarse en un árbol, transformarse en un pájaro...)

Visualización rápida de los chakras.

A continuación, hacemos una visualización rápida. Visualizamos una hoja de arce... un sauce reflejado en un estanque... un clavel rojo... un águila volando con las alas extendidas... la torre de una iglesia por encima de los árboles... una estatua de Buda... la palma de una mano... un ojo... una estrella de seis puntas... un rubí rojo... una moneda... un caballo blanco al galope... las

olas del mar... un barco de vela... un copo de nieve... una vela encendida... un león dormido... un ciprés... una nube en medio del cielo... una pluma de pavo de real... un cisne negro con el pico rojo... una hogaza de pan... una cristalera gótica... una cereza madura... una copa de cristal llena de vino... un libro de cuentos... un camino que se pierde entre los árboles... las dunas doradas de un desierto... el sol rojo del atardecer...

Ponemos la atención en la respiración... sin cambiarla, sin forzarla... inhalamos en el centro del pecho, en el corazón espiritual y exhalamos en el centro del pecho... visualizamos un hueco en el centro del pecho... algo así como una sima oscura muy profunda, la sima del corazón... inhalamos y el aire penetra profundamente en esta sima oscura, exhalamos y sale por el centro del pecho... Inhalamos 54, sentimos cómo el aire penetra profundamente en la caverna del corazón... exhalamos 54 y sentimos cómo sale por el centro del pecho... inhalamos 53, exhalamos 53... seguimos así hasta llegar a cero... si perdemos la cuenta, volvemos a comenzar... (Larga pausa.)

Nos visualizamos en una sala de trabajo haciendo posturas de yoga. Es una sala amplia y agradable, con suelos de madera oscura y espesas alfombras, con velas de distintos colores encendidas y altares con imágenes sagradas adornados con flores frescas... a través de las ventanas se ve un verde paisaje de árboles, praderas y estanques... hacemos el saludo al sol, paso por paso... notamos que ahora nos resulta muy fácil estirarnos, que podemos hacer las posturas cómodamente y sin esfuerzo... notamos que recibimos todos los efectos y espirituales de las posturas... hacemos la postura de la media luna o el mono... hacemos la postura sobre la cabeza... hacemos la vela... hacemos el arado... del arado bajamos cómodamente a hacer la media rueda... luego hacemos el pez... a continuación hacemos la pinza... hacemos las posturas más difíciles... el escorpión... la libélula... todo cómodamente, recibiendo los beneficios de las posturas...

Visualización alternativa, para el caso de que los participantes nunca hayan hecho yoga. Estamos en la sala descrita y un maestro o una maestra nos enseña a hacer posturas de yoga, movimientos sagrados o danzas sagradas. A continuación salimos al jardín, buscamos una cómoda roca cubierta de musgo tibio y mullido y nos sentamos a meditar. La roca está en un lugar apartado,

entre los árboles, frente a la entrada de una cueva. Un arroyo pasa cerca de allí. Hay cantos de pájaros a lo lejos. La paz es perfecta. Entro en un profundo estado de meditación (pausa). Regresamos a la sala de trabajo...

Descansamos tumbados en el suelo... a continuación salimos de la sala y vamos a la sala siguiente, también muy amplia y agradable... En esta sala hay varios espejos, uno para cada uno de los participantes... Son espejos rectangulares de cuerpo entero, fabricados con un cristal de increíble nitidez y transparencia... Me coloco frente a mi espejo y observo mi reflejo... Observo mi cuerpo, mi ropa, mis piernas y brazos, mis manos, mi cuerpo, mi rostro, mis ojos... Luego me quito la ropa y me miro reflejado en el espejo... Observo el estado de mi energía, el estado de mi cuerpo físico, los problemas de salud, las partes iluminadas y oscuras, si las hay, la expresión de mi rostro... A continuación voy a visualizar los distintos cuerpos...

Veó en el espejo un cuerpo de color azul pálido... Es el cuerpo etérico, muy tenue, casi transparente, de un vago color azulado... Está recorrido de finas líneas de energía, es casi transparente... Observo que este cuerpo etérico es idéntico a mi cuerpo, o casi idéntico... Observo que yo soy este cuerpo, que el reflejo representa fielmente el cuerpo que tengo en este momento... entro en el estado del cuerpo etérico... me siento leve y transparente...

A continuación veo en el espejo un cuerpo como de humo grisáceo, el cuerpo emocional... un humo iluminado aquí y allá con colores... observo el óvalo del aura que rodea el cuerpo y los colores cambiantes... observo que estoy en este cuerpo, y entro en el estado del cuerpo emocional... siento el humo blanquecino en movimiento, pero sin perder la forma...

A continuación veo en el espejo reflejado un cuerpo de brillante color amarillo, todo envuelto como en un huevo de luz amarilla, el cuerpo mental... Observo que éste es mi cuerpo, que es idéntico a mi cuerpo pero un poco más grande y más regular y armonioso... Entro en el estado del cuerpo mental... siento que soy este cuerpo... siento que estoy hecho de luz amarilla intensa y brillante... en el interior del huevo de luz amarilla hay como un cordón central, vertical, que lo recorre de arriba a abajo...

A continuación veo un cuerpo hecho como de nubes muy ligeras y vaporosas en las que se iluminan delicados colores de tonos pastel... está

envuelto como en un huevo de delicados colores... observo mi cuerpo, mis manos, mi rostro, mis facciones, mis ojos... observo los chakras iluminados: rojo, anaranjado, amarillo, verde, turquesa, añil, violeta... Es el cuerpo astral... es el cuerpo que nos permite saltar a otros mundos... entro en el estado de energía y de conciencia del cuerpo astral... siento este cuerpo como de nubes, enormemente ligero... a pesar de ser vaporoso y tenue no pierde la forma...

Veo a continuación un cuerpo de intenso color azul cobalto, envuelto como en un halo o un huevo de color azul cobalto... es el patrón cetérico... es un poco más grande que el cuerpo anterior... observo mis manos, mi rostro, mi boca, mis ojos... observo que yo soy este cuerpo azul cobalto... experimento el estado del cuerpo azul cobalto... el estado de conciencia... el estado de finísima vibración, de elevada vibración espiritual...

A continuación veo en el espejo un cuerpo hecho de rayos de luz que salen en todas direcciones... son rayos brillantes de todos los colores imaginables... tan brillantes que esos rayos son casi lo único visible... llenan el huevo de energía y salen más lejos, brillantes, rutilantes, en todas direcciones... éste es el cuerpo celestial... entro en el estado del cuerpo celestial, hecho de rayos de luz que se expanden en todas direcciones... entro en el estado de conciencia del cuerpo celestial...

Finalmente, visualizo un gran huevo de energía dorada que reúne y contiene todos los cuerpos anteriores... un huevo dorado, un cuerpo dorado envuelto en un halo de intensa luz dorada, luz de beatitud y de conocimiento... éste es el cuerpo causal... observo el cuerpo, todavía con forma de cuerpo, observo el cordón central que se corresponde con la columna vertebral... sin embargo, es la totalidad del huevo de energía lo que experimento... entro en el huevo de energía... una luz brillante que no se difunde ni se propaga... observo que *yo soy este huevo de energía... que ésta es mi forma real, mi forma verdadera...*

Siento que el huevo de energía está recorrido por un canal vertical que coincide con la columna vertebral y se alinea con los chakras. Este canal se abre por lo alto del huevo de energía y de él salen miles y miles de rayos de energía que me conectan con todas las conciencias del cosmos. Siento cómo en

lo alto del huevo de energía se abre una conexión con los estados más elevados y sutiles de la conciencia... Un tubo de luz blanca, una columna de luz blanca de inmensa sutileza y claridad... una luz luminosa y que no brilla... una luz de transparencia asombrosa que no se derrama, que no se pierde... la luz más sutil, la vibración más fina... una energía infinitamente sabia, autoconsciente, inmensamente fina, que viene de lo desconocido... que viene del centro mismo de la conciencia...

Subo por esta columna de luz blanca... soy ahora un mero punto de luz... un pequeño huevo dorado que avanza por la luz hacia el origen... entro en el gran océano de la conciencia... regreso al origen de la luz y de la conciencia... regreso al corazón de la luz, al centro más luminoso... observo muchos otros huevos de luz que se mueven también hacia el centro de la luz... puntos de conciencia, decenas, cientos, miles, millones, billones de huevos de luz que avanzan hacia el centro del océano de la conciencia... y me hundo, me disuelvo, me fundo... sin perder mi individualidad, sin perder mi integridad, me hundo en el gran mar de la conciencia... me transformo en conciencia, me transformo en luz.

(Larga pausa en silencio.)

Repito tres veces mi *sankalpa*.

Comienzo a regresar. Regreso al cuerpo físico. Me aseguro de regresar y de entrar en el cuerpo físico. Siento las plantas de los pies y las palmas de las manos. Siento el ombligo y el plexo solar. Siento la piel. Cuando me siento de nuevo dentro del cuerpo físico, me estiro y, poco a poco, me incorporo.

Aquí termina la práctica.

Conviene tener un pequeño cuaderno o diario cuando se hace meditación, y escribir algo después de la práctica. Algo, lo que sea. Lo que hemos visto, lo que hemos sentido o, en caso de no haber visto ni sentido nada especial, al menos un par de frases. La razón es que cuando entramos en un estado de conciencia ampliado vemos, sentimos y comprendemos muchas cosas con toda claridad que luego, al salir de ese estado, olvidamos de forma irreparable. Si leemos las cosas que hemos escrito después de un *yoga nidra* meses o años después, nos llevaremos una gran sorpresa. Cosas que en el momento no nos parecían nada (porque estábamos en un cierto estado de conciencia) nos

resultarán asombrosas, y nos ayudarán a recordar aquello que experimentamos.

#### VIAJE 4. LA ESCALERA DEL SOL

Este viaje puede ser la visualización final del viaje anterior, el de los cuerpos sutiles, o bien un viaje independiente.

La primera parte del viaje la hacemos igual que el anterior, incluyendo la visualización de los cuerpos hasta el huevo dorado y hasta el momento en que siento que ese huevo dorado es mi forma verdadera. Puedo hacer la visualización de los cuerpos un poco más breve y con menos detalle.

Salgo de la sala donde estoy... salgo al jardín... Camino por la hierba... Visualizo la boca de un gran pozo que se abre en la hierba... Es una gran boca oscura que se abre en mitad de la hierba... Visualizo un travesaño con una cuerda atada que se hunde en la oscuridad del pozo... miro hacia el fondo, pero no consigo ver el fondo... no veo si hay agua en el fondo, sólo veo oscuridad. Con toda facilidad, agarrándome a la cuerda, comienzo a descender y a hundirme en el pozo... Me hundo y me hundo y voy viendo las paredes del pozo subir hacia arriba... Me hundo cada vez más en la oscuridad... el aire es tibio, y huele a tierra fresca...

Observo que las paredes son ahora de ladrillo, hileras e hileras de ladrillos oscuros, muy antiguos... y sigo hundiéndome en el pozo... cuando miro hacia arriba veo un círculo de cielo muy pequeño, cada vez más pequeño... cuando miro hacia abajo, veo sólo oscuridad, como si el pozo no tuviera fondo... y me sigo hundiendo, más y más, hasta sumergirme en la oscuridad más absoluta... así es como llego al final de la cuerda... de manera que suelto la cuerda y sigo cayendo... cayendo, hundiéndome en este pozo sin fin...

A pesar de la oscuridad, puedo ver las paredes de ladrillo... veo que hay dibujos en las paredes... diagramas... símbolos sagrados, yantras... dibujos geométricos... y sigo cayendo y cayendo en el vacío, como una hoja seca que se hunde y se hunde en la profundidad... veo imágenes sagradas pintadas en las paredes... veo huecos, como hornacinas... antiguas tumbas, sarcófagos de

pedra... esqueletos antiguos... y sigo hundiéndome y hundiéndome... luego la oscuridad es total... la negrura es total, y sigo hundiéndome... cuando miro hacia abajo, veo luz a lo lejos... luego la luz comienza a aumentar... la luz comienza a llenar el pozo... veo que allá abajo el pozo se abre a la luz del sol...

Sigo cayendo, cayendo hacia abajo... llego hasta el fondo del pozo... hay un túnel frente a mí, por el que se ve luz... voy caminando por este túnel, al fondo del cual se ve una salida por la que entra la luz del sol... salgo por allí, y me encuentro en una playa, frente al mar... es una playa de arena dorada, que se extiende a ambos lados, frente a un mar intensamente azul... no hay nadie en esta playa, todo este inmenso paisaje está desierto... huelo el aroma de salitre del mar... siento la caricia del viento... voy caminando hacia la orilla... veo las olas rompiendo suavemente en la playa... el sol brilla en lo alto del cielo...

Hay una intensa sensación de paz y de silencio en este lugar... oigo el grito de las gaviotas, que pasan volando... las olas son de color azul turquesa... el agua tiene un intenso color azul turquesa, a veces casi verde, a veces azul índigo... a lo lejos, el mar brilla al recibir la luz del sol, como si estuviera cubierto de polvo de diamantes... observo el Sol, en medio del cielo... observo los rayos de luz del sol, que descienden iluminando el mundo... veo que la luz del sol es como una gran escalinata de luz... como una escalera de luz que desciende desde el Sol hasta la orilla, hasta el lugar donde yo me encuentro... una sucesión como de gradas de luz, de escalones de luz dorada... y desde el Sol, un ser luminoso comienza a descender por esos escalones de luz... observo un ser luminoso que surge del Sol y comienza a descender para recibirme...

Larga pausa.

### *Final alternativo*

El ser de luz puede ser un hombre o una mujer o quizá no tener sexo en absoluto... Va descendiendo por la escalera de luz, y a medida que avanza voy viéndolo con más claridad. Se acerca a mí más y más, hasta estar justo frente a mí. Entonces con su mano, o bien con una varita, con un cuarzo o un cristal

mágico, toca en mi ombligo... toca en mi plexo solar... abre el chakra, comienzo a sentir como un gran sol que se abre en la región del ombligo... luego me toca en el centro del pecho, y siento como una estrella de seis puntas... y la corola rosada de una flor que se abre, en cuyo centro arde la llama de una vela... luego me toca en la garganta... luego me toca en el punto entre las cejas despertando mi intuición, mi capacidad de ver... despertando mi pituitaria y mi glándula pineal... finalmente, me toca en lo alto de la cabeza, y abre mi conexión con el Espíritu...

Me transformo en el ser de luz, y me miro a mí mismo desde el ser de luz... Cambio varias veces, mirando al ser de luz y luego mirándome a mí mismo desde él, desde ella... Finalmente, comienzo a subir por la escalera, la escalera de transparentes peldaños de luz que flota sobre el mar... y voy ascendiendo... y subo, y subo, rumbo al círculo del Sol... subo, hasta llegar al Sol... y una vez allí, entro en el Sol... Larga pausa.

Repito tres veces mi *sankalpa*.

Regresamos.

#### VIAJE 5. LA PAGODA

Preparación. *Sankalpa*. Relajación/rotación de la conciencia.

Creación de sensaciones: frío, calor; pesadez, ligereza; dolor, placer.

Descubrimiento de los chakras.

Visualización rápida.

Visualización de los cuerpos. Visualización del cordón de energía y del cuerpo astral.

Nos visualizamos caminando por un jardín. Visualizamos un parque muy grande, con praderas, avenidas, zonas de árboles... Visualizamos un río que cruza un poco más abajo, un río bastante ancho, con una fuerte corriente... Al otro lado, vemos una ribera de hierba que asciende hasta una colina redondeada... en lo alto hay una pagoda roja de siete pisos...

Me acerco al río, me quito toda la ropa, ropa antigua, vieja, estropeada, sucia, y avanzo hacia el río... meto el pie derecho en el río y siento el frío delicioso del agua en el pie... meto los dos pies en el agua y siento el frío del

agua y la fuerza de la corriente limpiando mis pies... limpiándolos por dentro y por fuera... avanzo, entrando en el río, hasta las rodillas... siento el frío del agua y la fuerza de la corriente limpiándome, llevándose todo lo viejo, lo sucio, el cansancio, las telarañas, la tristeza, el pasado... sigo avanzando y me sumerjo hasta la cintura... siento cómo la corriente me limpia por dentro y por fuera, cómo arrastra todo lo viejo, lo sucio, el cansancio, el pasado... siento cómo me limpia los muslos, la región de los órganos sexuales, las ingles, el abdomen, las caderas... siento cómo la fuerza del agua limpia mis caderas, se lleva todas las telarañas, los restos de energía vieja, la materia oscura y pegajosa, siento cómo todo se queda limpio, brillante... la fuerza del agua se lleva los últimos restos oscuros, los últimos restos de tristeza, las últimas toxinas, los parásitos... sigo sumergiéndome en el río hasta los hombros... siento cómo la fuerza de la corriente limpia mi abdomen, mi pecho, los hombros y los brazos... siento cómo limpia todos los órganos internos y los espacios entre los órganos... siento cómo disuelve y deshace y arrastra toda la oscuridad, los bloqueos, la suciedad... sigo avanzando y me sumerjo completamente en las aguas del río... siento cómo el agua fría limpia mi garganta, mi cuello, mi cabeza... toda la cabeza... la corriente del río atraviesa todos los órganos de mi cabeza y los limpia, los purifica, los ojos, los oídos, la lengua, el cerebro... siento cómo la corriente del río se lleva los últimos restos de suciedad, de oscuridad... cómo disuelve los parásitos que puedan encontrarse en mi interior, las materias pegajosas y sucias... los restos que quedan se disuelven, desaparecen, se van arrastrados por la corriente y todo queda limpio, reluciente... sigo observando todo mi cuerpo hasta que queda completamente limpio... luego sigo caminando y voy saliendo del río... cuando llego a la otra orilla hay varias figuras vestidas con túnicas que me esperan, me reciben... son personas a las que conozco bien, mis guías, mis maestros... ángeles, personas de mi familia espiritual... me entregan una túnica blanca y me visto con ella.

A continuación me guían a la pagoda que está en lo alto de la colina de hierba. Es un edificio muy alto, con preciosos tejados rojos de madera labrada.

Entro en la pagoda. Hay una sala muy grande que ocupa toda la base. En el

centro de la sala hay una escalera de caracol de color dorado. Esta gran sala está llena de velas encendidas y de imágenes sagradas de oro, miles y miles de imágenes y miles y miles de velas encendidas. Las paredes son rojas. Hay numerosas ofrendas de flores rojas y de todos los colores. Hay esferas de cristal rojo y también grandes fuentes llenas de frutas frescas y jarras de vino y de zumos de fruta y bandejas llenas de dulces de apariencia deliciosa. Aquí se celebra la alegría de vivir. Aquí está mi familia, mis ancestros... La alegría de mi infancia, las fiestas de la infancia... el deseo de vivir y de gozar... el color rojo como el de las amapolas en primavera... voy al centro de la estancia y subo por la escalera de caracol... subo hasta el segundo nivel...

Todo en este piso es de color naranja... Los suelos, las paredes... hay caléndulas por todas partes... Todo aquí es una celebración de la belleza... hay maravillosas obras de arte, esculturas, cuadros... las pinturas más asombrosas, los cuadros más hermosos... se oye una música maravillosa, la más bella que hemos oído nunca... éste es el lugar de los cantos y de los poemas, de las visiones y de la imaginación... es el lugar de la danza, de las celebraciones, del amor, de la celebración de la amistad... es el lugar de la pareja, del amor, de los hijos... volvemos a vivir todas las historias de amor de nuestra vida... el sexo se nos revela como algo sagrado... el sexo nos conduce a visiones místicas... visualizamos al ser supremo bajo la forma de una mujer muy hermosa, poderosa, dulce y maternal, sentada en un trono... voy al centro de la estancia y subo por la escalera de caracol... subo hasta el tercer nivel...

Todo aquí es amarillo... Hay grandes ventanales por donde entra la luz del sol... Hay flores amarillas y representaciones del sol de diversas culturas... éste es el lugar del trabajo, de la profesión, de la organización, del dinero, de la carrera... aquí es donde se realizan los proyectos de la vida, mi extensión hacia el mundo, mi capacidad de construir... hay aquí grandes mesas con mapas... examino los mapas, y veo que son mapas de mi vida... recorro los mapas... también hay un gran libro en un atril, abierto por en medio... examino este libro, que es el libro de mi vida... puedo mirar hacia el pasado, para revivir cosas ya vividas, o bien ir hacia el futuro... las páginas del futuro están algunas esbozadas, otras en blanco... nada es definitivo, y yo puedo cambiarlo... todo, hasta lo que encuentro en estas páginas del futuro, puede ser

cambiado... camino hacia el centro de la estancia y subo por la escalera de caracol... subo hasta el siguiente nivel

En este nivel el color preponderante es el verde... de pronto, ya no siento que estoy dentro de un edificio, sino en medio de la naturaleza... un paisaje verde, con rocas redondeadas cubiertas de musgo, grandes árboles con los troncos cubiertos de hiedras... aquí suena de nuevo la música, los poemas, las visiones, pero todo tiene un sentido universal y sagrado... éste es el lugar de la naturaleza, de unión con el mundo, del amor incondicional al planeta y a todas las criaturas, humanas y no humanas... es el lugar donde comprendo que todos los seres humanos son mis hermanos... en medio de la estancia hay una gran rosa, una corola de flor de color rosa, nenúfar, rosa, camelia... y de esta gran corola nace un ser un nuevo, un nuevo Yo, el Yo del corazón... es un Yo nuevo, un Yo libre, hecho de amor y compasión, que no desea nada, que vive en el amor y en la belleza... nos dirigimos al centro de la estancia, descubrimos la escalera de caracol y subimos... subimos hasta el nivel siguiente...

En este nivel el color preponderante es el azul turquesa... hay una fuente de agua helada de color turquesa... vasos de color turquesa, preciosas esferas cristalinas de color turquesa... éste es el lugar del conocimiento... hay estanterías de cristal con viales de cristal de colores y con joyas maravillosas... hay aquí muchos libros, diagramas, yantras, imágenes sagradas, jeroglíficos... hay diagramas de anatomía sutil, dibujos detallados de la anatomía sutil del ser humano... aquí están todos los textos sagrados explicados, revelados... aquí adquiero la capacidad de comprender todos los lenguajes, todas las formas... los diagramas, los yantras, los jeroglíficos, de pronto se hacen absolutamente claros para mí... todos los enigmas se resuelven... puedo elegir una de las imágenes, yantras o diagramas y estudiarlo con detalle... comprendo el sentido de la forma... comprendo la forma de la forma... y me dirijo hacia el centro de la estancia, subo por la escalera de caracol... y subo al siguiente nivel...

En este nivel todo es, al principio, de color añil... de un color azul oscuro... hay aquí un ojo cerrado que sueña el mundo... y el ojo se abre, y comenzamos a ver... comenzamos a ver lo que está más allá de la forma... se abre nuestra capacidad de visión... se abre nuestra intuición... todo comienza a

llenarse de luz... todo lo vemos como luz, como colores, como energía... tenemos visiones de seres de luz... guías, ángeles, dioses, seres realizados... pueden tener formas humanas todavía, aparecérse nos como hombres o mujeres, o bien ser sólo luz... seres luminosos... estrellas... grandes formas de luz... pura energía, pura conciencia...

Es difícil ir más allá... pero dependiendo de la cantidad de energía de los participantes o de la ligereza con que hayamos ido subiendo por los pisos, podemos seguir hacia arriba... Subimos por la escalera de caracol al siguiente nivel...

En este último piso de la pagoda hay una gran oscuridad. Las paredes y los suelos son de un tenue y apagado tono violeta. No hay nada, todo está en la tiniebla más absoluta... pero en el centro de la estancia hay una cámara con paredes de cristal... y dentro de esta cámara, que es el lugar más sagrado y precioso de toda la pagoda, siempre cerrado, y cuya pequeña puerta nadie, absolutamente nadie puede abrir, hay un objeto mágico y sagrado... es un huevo dorado... un huevo dorado que flota en mitad del aire... a pesar de su intenso brillo, su luz no ilumina hacia fuera... lo vemos brillar con toda intensidad, pero en medio de la oscuridad... Abro la pequeña puertecita dorada y entro en la cámara sagrada... me acerco a este huevo dorado y lo observo... y observo que en el interior se ve una figura humana, y que hay como un eje vertical que coincide con su columna, un eje que se abre por lo alto en un haz de miles y miles de rayos de energía... observo este huevo dorado y observo que este huevo soy yo...

Descubro que estoy dentro de mi cabeza... que todo esto sucede dentro del interior de mi cráneo... entro en el huevo dorado... y siento al mismo tiempo que el huevo dorado está dentro de mi cerebro y que yo soy el huevo dorado... yo soy el huevo dorado y el huevo dorado está dentro de mi cabeza y yo estoy dentro del huevo dorado que está dentro de mi cabeza y yo soy el huevo dorado que envuelve completamente mi cuerpo... repito esta visualización varias veces y luego experimento el huevo dorado...

El último paso: salgo por lo alto del huevo dorado... salgo fuera de la pagoda, a la terraza superior... Ahora he salido de la pagoda, y estoy al aire libre, recibiendo la luz del sol... En lo alto flota un gran sol blanco... Un

inmenso sol blanco... Es como una inmensa esfera de luz, o como la corola de una inmensa rosa blanca... Hay una columna de luz que baja hasta lo alto de la pagoda, un tubo de luz que conduce al sol blanco... y subo por esta columna de luz, subo y subo... y subo, hasta entrar en el sol blanco... y entro en este inmenso sol blanco, y me fundo con el sol blanco... entro en el sol blanco y me hundo en dirección a su médula de luz... y me hundo en el corazón del sol blanco... hacia el centro de la luz...

En el centro de la luz visualizo la forma de un ser, de una persona.

#### VIAJE 6. OCÉANO INTERIOR

Preparación. *Sankalpa*. Relajación/rotación de la conciencia.

Creación de sensaciones: frío, calor; pesadez, ligereza; dolor, placer.

Ponemos la atención en la respiración. Sin cambiarla, sin forzarla. Inhalamos por el ombligo. Sentimos cómo el aire entra por el ombligo profundamente, atravesando el cuerpo, y luego cómo al exhalar el aire atraviesa de nuevo el cuerpo y sale por el ombligo... al inhalar sentimos cómo el aire entra por el ombligo profundamente, atravesando todo el cuerpo, y al exhalar atraviesa de nuevo todo el cuerpo y sale por el ombligo... siempre sin forzar la respiración, sin intentar cambiarla... Inhalo 54... exhalo 54... inhalo 53... exhalo 53... sigo así hasta llegar a cero... si me pierdo, vuelvo a empezar otra vez... si termino, vuelvo a empezar otra vez... (larga pausa hasta completar el ciclo de respiraciones).

Podemos hacer también 54 respiraciones en el corazón (es decir, inhalando y exhalando por el centro del pecho), o bien 27 en el ombligo, 27 en el corazón, 27 en la garganta y 27 en el tercer ojo. De este modo completamos los 108, que es el número de veces que se debe repetir un mantra.

Visualizamos los cuerpos (físico, de prana, cuerpo transparente (mental), cuerpo de humo (de conocimiento), de luz (de plenitud o beatitud)) y el huevo dorado. Visualizamos el cordón umbilical de luz y el cuerpo de luz, saltamos del cuerpo físico al cuerpo de luz varias veces. Finalmente, dentro del cuerpo de luz, nos damos la vuelta, atravesamos el techo de la casa donde estamos, o la pared, y nos alejamos volando... Vamos volando por encima de las calles de

la ciudad donde nos encontramos... Luego subimos, alejándonos de la superficie más y más... Subimos por encima de las nubes, y vamos volando por encima de las nubes... Vemos las nubes brillantemente iluminadas por el sol, grandes extensiones de nubes, valles y montañas de nubes... y volamos por encima de este mundo de nubes con gran facilidad y ligereza... más allá de las nubes, comenzamos a volar por encima del mar... contemplamos el océano, azul, brillante, extendiéndose hasta el horizonte... un inmenso océano de un profundo azul... océano sin límites... lleno de brillos diamantinos...

Descendemos en dirección al océano... Descendemos más y más hasta contemplar el movimiento de las olas... este océano es nuestra mente, y las olas son las modificaciones mentales... son palabras, formas, imágenes... son estados mentales, *vasanas* y *samskaras*, tendencias latentes que bullen por debajo y que brotan moviendo las olas y creando formas, pensamientos, imágenes... descendemos todavía más hasta llegar a la superficie del océano, acercándonos en dirección a las olas... y flotamos en las aguas... sentimos cómo las olas nos levantan y nos hunden... sentimos la fuerza de las olas, los movimientos de la mente, de los estados emocionales y de los pensamientos... y entonces comenzamos a hundirnos... comenzamos a hundirnos... y enseguida el movimiento y el vaivén de las olas desaparecen... enseguida llegamos a una zona de calma... toda el agua está llena de luz, una luz cristalina, verdosa, color crisoberilo... cuando miramos hacia arriba vemos los juegos de luz en los movimientos de las olas... y seguimos hundiéndonos... nos hundimos en las profundidades de este océano igual que una diminuta piedrecita se hundiría... cayendo, cayendo, cayendo sin fin... nos hundimos en la transparencia verde del mar... en dirección a la inmensa profundidad oscura de más abajo... vemos bancos de peces multicolores que pasan a nuestro alrededor... y seguimos descendiendo... caemos y caemos... vemos pasar un grupo de enormes ballenas... oímos sus cantos distantes... pasamos cerca de ellas, vemos sus inmensos cuerpos azules... y seguimos descendiendo... nos hundimos en la noche del océano... aquí ya no llega la luz del sol, y la oscuridad se hace cada vez más más densa... vemos un grupo de enormes medusas bioluminiscentes... son tan grandes como catedrales, y vamos descendiendo entre ellas... observamos sus umbelas luminiscentes, los largos cilios retorcidos... blancos,

rosados, azulados... descendemos entre ellas y seguimos hundiéndonos en la noche del océano... hundiéndonos más y más en el abismo sin fondo...

Nos hundimos más y más en el océano interior... estamos en el mundo interior, en el interior del cuerpo... descendemos hasta las profundidades del cuerpo... conocemos todos los misterios del organismo... comenzamos a visualizar los órganos del cuerpo... son como planetas que flotan en la oscuridad... son como grandes esferas cristalinas, cada una de un color... observamos que estas esferas cristalinas son como dioses... son seres inteligentes, dotados de memoria y de voluntad... observamos que en estas esferas cristalinas hay seres inteligentes, hay dioses o seres de luz... cada esfera tiene un color: anaranjado, rosado, verde pálido, azul, violeta, dorado, malva, turquesa... así observamos el estómago, el hígado, el páncreas, el bazo, los riñones y los demás órganos... entramos en uno de los órganos... los más sanos tienen un color más vivo, los que tienen problemas pueden tener menos luz o tener sombras o zonas oscuras... entramos en un órgano y hablamos con los dioses que habitan en el interior... observamos el estado del órgano, hablamos con el órgano... recibimos sus mensajes...

Podemos visitar varios órganos, yendo de uno a otro... o bien quedarnos en un órgano, profundizar más en este mundo, en este color, en esta inteligencia... observamos el funcionamiento de los órganos, cómo procesan la luz y la energía...

Si lo consideramos necesario, limpiamos, armonizamos, traemos luz, curación, armonía... si hay oscuridad, traemos luz y lo llenamos todo del color adecuado... si hay olvido, traemos el recuerdo de nosotros mismos...

A continuación profundizamos todavía más... nos hundimos más y más todavía, hasta alcanzar el nivel de las células... visualizamos las células como millones de estrellas... como millones de esferas de luz, cada una dotada de su propia inteligencia, de sus propios dioses... entramos en las células... atravesamos la membrana de la célula... nos movemos por el interior de la célula... vemos el núcleo, las mitocondrias... entramos en una célula del páncreas... entramos en una célula nerviosa... entramos en una célula del hígado...

Hablamos con las células... observamos su programación... traemos

armonía, luz, salud, recuerdo... Entramos en el ADN... nos movemos por las hélices del ADN...

Luego comenzamos a ascender de nuevo... ascendemos del nivel del ADN al nivel de las células... ascendemos del nivel de las células al nivel de los órganos... luego subimos, en dirección al corazón... ascendemos por el océano interior hasta alcanzar el corazón...

Visualizamos la entrada del corazón como la entrada de un jardín... Una alta pared de piedra cubierta de madreselvas y una recia puerta de madera. Con sólo tocarla, se abre de par en par y nos permite entrar en el Jardín del Corazón...

Éste es el jardín que tan bien conocemos... es un jardín, un parque, un país... es un país muy extenso lleno de grandes árboles, de praderas, de colinas verdes, de estanques y de canales... de arroyos y lagos... hay edificios blancos entre los árboles... hay estatuas blancas y macizos de flores... estatuas de piedra en altos pedestales... todo está lleno de deliciosos perfumes... perfumes de flores... perfumes de árboles y de hojas... el aire está lleno de una música delicada y misteriosa... música de arpas... música de voces humanas que cantan en coro... el sonido *Om* lo llena todo... el sol tibio nos caldea y nos llena de una sensación de bienestar... este país del corazón está lleno de pájaros que vuelan bajo las copas de los árboles, vuelan de rama en rama... pájaros de brillantes colores, verdes, rojos, rosados, dorados, pardos, negros, pájaros lira, estorninos, aves del paraíso, faisanes de largas colas doradas... Y también hay animales fantásticos... hay peces semitransparentes que vuelan en el aire... ciervos blancos como la leche con cuernos de oro... esbeltas jirafas azules... animales fantásticos que no se parecen a ninguno que hayamos visto nunca... animales hechos de flores... animales hechos de música y de perfumes... animales hechos de música...

Todo lo que hay en este jardín es curativo... recibimos una intensa curación espiritual hecha de perfumes... de colores... de música... Nos llenamos de salud, de bienestar espiritual...

Hay hombres y mujeres vestidos con túnicas en este jardín... nos reciben con amor y simpatía... nos guían...

Salimos a una gran pradera, y vemos el cortejo de una reina... es la

Maestra del Corazón, el Ser Supremo bajo la forma de una mujer dotada de una gran belleza espiritual... está sentada en un trono verde y tiene una gran flor rosada en el corazón de la que mana incesante una luz rosada... tiene corolas de rosas en las manos, de las que también mana luz rosada... está vestida con una larga túnica azul tachonada de estrellas, cuyos pliegues se extienden sobre la hierba... nos guían hasta su presencia... y nos sentamos a sus pies, sobre los pliegues de la túnica...

Larga pausa.

Repetimos tres veces nuestro *sankalpa*. Comenzamos a regresar.

#### VIAJE 7. LA UNIVERSIDAD DE LAS ALMAS, 1

Preparación. *Sankalpa*. Rotación de la conciencia. Sensaciones. Visualización rápida. Descubrimiento de los chakras. Descubrimiento de los nadis. Visualización de los cuerpos.

Atravesamos el techo del edificio donde estamos y nos alejamos de este plano. Nos alejamos más y más de la superficie del planeta... pasamos por encima de las nubes... y seguimos alejándonos hasta salir de la atmósfera... vemos la curvatura de la Tierra y el perfil de los continentes... y seguimos alejándonos hasta contemplar toda la redondez del planeta... los océanos color azul oscuro, los continentes color naranja carne, los macizos nubosos... nos alejamos más y más de la Tierra...

En mitad del espacio visualizamos como un vórtice que gira... es como la entrada de un túnel, intensamente negro... es un agujero negro, cuya gravedad es tan inmensa que devora la luz... nos acercamos a este vórtice... y entramos en este túnel, somos tragados, devorados por este túnel... es como un túnel, como un tubo de intensa negrura, por el que avanzamos a toda velocidad... vamos siguiendo las vueltas y ondulaciones de este tubo negro, avanzando más rápido que la luz... sentimos que nos desintegramos y nos convertimos en energía... y avanzamos cada vez más rápido, hundiéndonos más y más en la oscuridad de este túnel que nos lleva a un lugar muy distante del universo... hundiéndonos y hundiéndonos en la más absoluta negrura... a una velocidad superior a la de la luz... avanzamos tan rápido que nos deshacemos, nos

convertimos en pura energía... poco a poco comenzamos a tener visiones en este túnel... filos hilos de luz, que se mueven a velocidad inconcebible... prismas... formas geométricas multidimensionales... vamos siguiendo las curvas de este túnel, por el que avanzamos a toda velocidad... cada vez más rápido... el túnel se llena de una luz azulada... comenzamos a ver, allí al fondo, una luz blanca... que crece y crece... vemos al fondo el final del túnel, y una gran luz blanca... y el túnel comienza a iluminarse cada vez vez más... salimos del túnel por el otro lado, y nos encontramos flotando por encima de una inmensa estrella blanca... un inmenso sol blanco, una esfera de un tamaño inconcebible, mil veces más grande que nuestro sol... y visualizamos varios planetas que giran alrededor de este sol blanco... uno azul... uno verde... uno anaranjado... Descendemos en dirección al planeta verde.

Descendemos y descendemos... este planeta está casi completamente cubierto de verdor... hay valles verdes, y altas montañas coronadas de nubes... hay lagos, y también grandes mares salpicados de islas... y viajamos hasta un amplio valle que conocemos bien, un lugar en el que ya hemos estado muchas veces... es un valle de amplias praderas verdes... grandes edificios blancos parecidos a templos se ven entre los árboles... hay estanques y corrientes de agua...

Descendemos hasta el suelo... nos hallamos en un amplio valle verde... hay árboles centenarios de gran belleza, y grandes praderas en las que pacen animales mágicos... hay macizos de vegetación y macizos de flores, estatuas blancas, y fuentes, y corrientes de agua, y estanques con el fondo cubierto de mosaicos... hay pájaros de precioso plumaje que vuelan entre los árboles... dulces olores de rosas y de jazmines, de aligustre y de madreselva, de abelmosco y de saúco llenan el aire... una música delicada llena el aire cálido... entre los árboles, vemos varios edificios blancos... edificios separados por praderas, por estanques... pertenecen a una Universidad de las Almas... un centro de aprendizaje y evolución de las almas...

Hay seres vestidos con túnicas blancas que vienen a recibirnos... vestidos con túnicas blancas, azules, doradas, rosadas... son nuestros guías en este lugar... nos nuestra familia de almas, nuestra familia espiritual...

Nos conducen primero a una estación termal, un complejo de fuentes,

piscinas y chorros diversos, donde nos piden que nos quitemos la ropa y nos limpiemos... nos desnudamos de nuestras viejas ropas y entramos en el complejo de fuentes y piscinas... todo está construido con materiales maravillosos y adornado con esculturas y mosaicos de enorme refinamiento... vamos pasando por entre las fuentes, y sentimos cómo los fuertes chorros de agua nos limpian por dentro y por fuera... pasamos por un pasaje en el que caen chorros de agua del techo, y de ambos lados, fríos y calientes, que nos limpian por completo... se llevan todo el cansancio, toda la tristeza, la suciedad, los restos del pasado... sentimos como si el agua entrara por dentro del cuerpo limpiándonos por dentro y deshaciendo y llevándose toda la materia oscura y pegajosa... los parásitos que anidan en nuestro interior... la energía vieja... luego entramos en un estanque en el que hay fuentes de agua de diversos colores... recibimos la fuerza de los chorros de las fuentes, llevándose los restos de suciedad... limpiando nuestros órganos internos... las articulaciones... todos los rincones del cuerpo... luego entramos en un lago cálido... luego en un lago helado... al final hay una alta pared de agua de luz, una cascada brillante que cae de lo alto como una cortina... pasamos por debajo sintiendo cómo la fuerza del agua nos refresca y nos carga de energía luminosa, joven y vibrante... seguimos avanzando bajo la cascada de agua de luz, dejando atrás el pasado, llenándonos de luz, de bienestar, de energía vibrante... esta cascada de agua de luz, de música, de sensaciones de vida, conciencia, plenitud... finalmente, salimos por el otro lado... por unos escalones blancos que ascienden salimos del complejo termal...

Las almas que nos guían nos dan una túnica blanca y nos guían al primer edificio de la Universidad de las Almas... subimos unas escaleras y entramos en una sala redonda, bastante grande, coronada con una cúpula o una claraboya luminosa...

Allí nos encontramos con nuestra Familia de Almas... Están todos reunidos en círculo... quizá sentados alrededor de una mesa en forma de anillo... o sentados en el suelo, sobre espesas alfombras y cómodos cojines de meditación... o sentados en círculo en cómodos sofás y butacas de meditación... no importa cómo los visualicemos... estos seres son nuestra familia espiritual, nuestros hermanos y hermanas, la familia a la que

pertenece y con los que nos reencontramos a través de las vidas... se levantan para recibirnos y nos rodean, nos toman las manos y nos tocan la cara con las manos para saludarnos... a algunos de ellos los conocemos de esta vida o de otras vidas... a otros nunca los hemos visto, pero nos resultan enormemente familiares... Nuestra familia de almas nos ayuda siempre en nuestra vida (mi bajada al mundo ha sido decidida entre todos nosotros y aceptada por mí), ya que todos nosotros evolucionamos juntos... Les observo, uno por uno... siento una gran alegría al reencontrarme con ellos...

(Ésta será la primera de las muchas veces que viajaré hasta este lugar, saliendo del cuerpo y volando al espacio exterior, entrando en el agujero negro y recorriéndolo en toda su extensión, y llegando hasta el inmenso sol blanco y los planetas que giran a su alrededor...

En sucesivos viajes, podemos avanzar más y más en la Universidad de las Almas, visitar sus diferentes secciones, profundizar en el aprendizaje... éste es un lugar donde podemos aprender cualquier cosa y crear cualquier cosa... este lugar está lleno de bibliotecas y archivos de conocimiento, laboratorios y maestros...)

En este primer viaje podemos simplemente encontrarnos con nuestra Familia de Almas... Nos sentamos con ellos en círculo para meditar... Ocupamos nuestro lugar en el círculo... todos nos sentamos, y todo el mundo se pone en postura de meditación... en el centro de la sala, visualizamos un rayo de luz, una columna de luz blanca... es la conexión con el gran sol blanco que flota por encima de nosotros...

La luz de la estrella desciende sobre el círculo de meditadores... la vemos entrar por lo alto de la cabeza de todos... y comenzar a fluir por el círculo... nos llena... nos trae el recuerdo de nosotros mismos... Larga pausa...

Repito tres veces mi *sankalpa*.

Comenzamos a regresar.

## *Versión 2*

Toda la Familia de Almas me conduce a una nave circular. Es una nave espacial diseñada para la meditación. Es como una gran sala redonda, con

gradas circulares aparentemente de madera, donde todos nos sentamos, cada uno en su lugar... en el centro hay un círculo un poco más elevado, como un podio o un altar... hay numerosas ventanas redondas por donde entra la luz del sol... cuando todo el mundo está en su lugar, sentado en postura de meditación, la nave se eleva... se eleva por encima de los árboles y luego asciende... asciende por encima de las nubes... se queda inmóvil sobre las nubes...

En el centro de la sala visualizamos un rayo de luz que entra por lo alto y sobre el podio circular central una esfera de luz. La esfera de luz se anima con la energía psíquica de todos los que participan... Crece de tamaño... parece tener la forma de un pequeño planeta construido íntegramente de luz... observo la esfera de luz... se va llenando de colores y de formas cambiantes... observo los colores... los sigo observando... observo los colores y las formas... son las formas de mi psique... estados de conciencia... puedo ver imágenes concretas o simplemente colores... formas... símbolos... figuras geométricas... simplemente observo sus maravillosos colores... Seguimos observando los colores y las formas de la esfera de energía... simplemente observamos lo que surge en la esfera...

A continuación vamos a modificar estos colores y formas a voluntad... llenamos la esfera de azul claro... la llenamos de oro pálido... la llenamos de naranja... la llenamos de rosa, con amarillo en el interior... bordeado de verde y de morado... y el morado crece con rosa palo y fucsia en su interior... y se transforman en oro... en oro blanco... en naranja... y de dentro del naranja surge el verde viridiana y el turquesa... y se llena de plata... de oro... de azul celeste... y el azul celeste se llena de rosa... se torna violeta... a continuación creamos formas a voluntad... creamos un prisma de color violeta... creamos un triángulo azul... lo rodeamos de triángulos azules... hacemos que se entrecrucen... creamos la imagen de un ojo... creamos la imagen de un templo en mitad de la selva... creamos diseños complicados de figuras repetidas... figuras con estrellas... figuras con triángulos... creamos mandalas simétricos...

A continuación creamos en el círculo de luz imágenes de nuestra vida, como deseamos que sea en el futuro... imágenes de nuestra vida en el futuro... (Larga pausa.) Repetimos tres veces nuestro *sankalpa*, lo metemos dentro de la esfera de energía... y la esfera se eleva, sube por el rayo de energía rumbo

al sol blanco...

### *Versión 3*

Observamos la esfera de energía, los colores, las formas... finalmente, observamos una figura humana en el interior... una representación del Ser Supremo... quizá simplemente luz... una gran luminiscencia... Larga pausa.

### *Versión 4*

Siguiendo la anterior. Visualizo una luz en el centro de la esfera... entro en la esfera de luz... ahora estoy en el centro de la gran nave de meditación, en el interior de la esfera de luz... Larga pausa.

### *Versión 5*

Siguiendo las dos anteriores, entro en la esfera de luz... subo por el tubo de luz blanca... subo y subo por el tubo de luz blanca... me alejo del planeta verde... atravieso el vacío... me dirijo al gran sol blanco... veo cómo la inmensa esfera de luz blanca crece ante mí... por encima de mí... por debajo de mí... siento que caigo en la gran esfera blanca... y entro en el interior del sol blanco... me hundo en la luz... y sigo cayendo y cayendo hacia el centro de la luz, hacia el origen de la conciencia, hacia el origen del yo... Larga pausa

Repito tres veces mi *sankalpa*.

Comienzo a regresar.

## VIAJE 8. LA UNIVERSIDAD DE LAS ALMAS, 2

Vamos a la Universidad de las Almas como en el viaje anterior, o en alguna variación más breve (no siempre es necesario hacer el pasaje de limpieza por las fuentes, por ejemplo).

Nos encontramos con nuestra Familia Espiritual, que nos conduce a un

templo del conocimiento, un centro de estudio de las almas. Podemos entrar en muchas clases distintas y dedicar unos minutos a cada una, o bien dedicarnos a una durante largo rato.

– **Entramos en una clase para aprender a ver el aura.**

La persona con la que practicamos está de pie delante de una pared blanca. Visualizamos a alguien conocido, quizá a alguien del grupo. Es mejor visualizar a una persona real, pero también podemos visualizar a una persona imaginaria. Hay un instructor o instructora que nos va diciendo qué es lo que tenemos que hacer... nos enseña a ver la primera capa del aura, el color azul pegado al límite del cuerpo físico, comenzando por la zona de la cabeza... luego vamos viendo las otras capas... vemos el aura completa, los distintos colores... observamos los chakras y su estado, su grado de actividad, luminosidad y apertura... vemos la conexión con el espíritu... vemos el estado del aura, si la membrana es firme o tiene desperfectos, si es grande y luminosa o más pequeña y oscura... observamos las zonas con menos luminosidad, los colores principales... observamos si hay presencias, guías... normalmente los guías se visualizan por encima, sobre la cabeza o un poco por encima de los hombros...

También podemos aprender a ver nuestra propia aura mirando en un espejo.

– **Aprendemos a ver los cuerpos. Visualización del cuerpo sutil.**

Podemos hacerlo con otra persona, situada frente a una pared blanca, o mirándonos en un espejo.

Visualizamos los distintos cuerpos y envolturas... los chakras... los nadis...

– **Aprendemos a salir del cuerpo y a hacer viajes astrales.**

Tumbados como estamos en el suelo, nos relajamos profundamente y aprendemos a salir del cuerpo. Primero salimos desprendiéndonos hacia arriba, saliendo del cuerpo horizontalmente y flotando por encima del cuerpo... y volvemos a entrar en el cuerpo. Luego lo intentamos poniendo toda la atención en el centro del cuerpo, en la zona del ombligo... visualizamos como un tubo de luz que sale del ombligo, un tubo de brillante luz dorada, y salimos por allí del cuerpo... nos quedamos flotando por encima del cuerpo... luego volvemos a entrar en el cuerpo. Lo intentamos a continuación saliendo

por la cabeza y los hombros... salimos del cuerpo por la cabeza y nos quedamos flotando por encima del cuerpo físico...

Repetimos una cualquiera de las formas de salir del cuerpo... flotamos en lo alto, por encima del cuerpo físico... a continuación, nos damos la vuelta para contemplar el cuerpo físico tumbado en el suelo... nos observamos a nosotros mismos desde arriba... observamos todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza, y observamos especialmente las palmas de nuestras manos y nuestro rostro...

A continuación, intentamos **aprender a manejar el cuerpo astral**... nos elevamos en el aire y descendemos... nos ponemos verticales y caminamos... no tenemos realmente que caminar, ya que no es con las piernas con lo que avanzamos, sino con la energía de la región del estómago (o la del ombligo)... ponemos la atención en la región del estómago o del ombligo, y de este modo avanzamos a donde deseamos...

Salimos de la habitación donde estamos, salimos de la casa donde estamos siguiendo todos los pasos necesarios... llegamos a la calle, y regresamos de nuevo a la habitación...

A continuación aprendemos a atravesar paredes... atravesar paredes da un cierto miedo al principio... probamos con una pared cualquiera... notamos la densidad de la pared en nuestro cuerpo de energía, pero la atravesamos sin dificultad... entramos y salimos varias veces...

A continuación aprendemos a volar con el cuerpo astral... volamos por la habitación, ascendemos y descendemos... atravesamos la pared o el tejado y volamos sobre las calles, sin alejarnos mucho... descendemos hasta la acera y vamos avanzando por la acera... nadie nos ve, nadie se da cuenta de nuestra presencia... luego nos elevamos, volamos un poco por encima de las calles cercanas... y regresamos hasta la habitación donde nos encontramos, observamos nuestro cuerpo físico tendido en el suelo... y entramos en el cuerpo físico y nos asentamos en él de nuevo cómodamente...

– **Aprendemos a despertar en los sueños y a entrar en otras realidades.**

Otra forma de hacer viajes astrales es aprender a despertar dentro de un sueño. Entramos en un sueño, en un sueño cualquiera... entonces, nos miramos las manos dentro del sueño... simplemente bajamos los ojos y nos miramos las

manos dentro del sueño... si lo conseguimos, comprendemos que hemos despertado dentro del sueño... Observamos las imágenes del sueño, y nos damos cuenta de que son un sueño y que por tanto podemos modificarlas... podemos cambiarlas a voluntad, o bien avanzar por este mundo del sueño... nos movemos por el mundo del sueño, intentando avanzar, adentrarnos, encontrar lugares a los que ir...

Descubrimos una especie de rosetón o dibujo simétrico... un dibujo que ocupa toda una pared... puede ser un dibujo geométrico compuesto por miles y miles de diseños que se repiten en todas direcciones, o bien una especie de mandala de figuras concéntricas... o un yantra trazado con líneas, cientos de líneas que se entrecruzan creando formas geométricas... observamos este complicado dibujo, lo observamos con toda nuestra atención... ponemos la atención en la región del estómago, donde está el depósito de energía principal de nuestro cuerpo de energía... observamos cómo las líneas del dibujo, del mandala o del yantra empiezan como a animarse... se mueven, se transforman... lo que tenía dos dimensiones empieza a hacerse tridimensional... comprendemos que el dibujo es como una entrada, un acceso a otra dimensión... nos dejamos entrar, atravesar, hundirnos...

Nos visualizamos en un desierto, al atardecer... es un desierto de arena y de rocas... en un valle rocoso descubrimos dos grandes columnas de luz azul... el Sol se está poniendo, llenando el cielo de luz roja... nos vamos acercando a las dos columnas de luz azul que están en el valle, y el Sol se va hundiendo en el horizonte... cae la tarde... la oscuridad empieza a llenar la Tierra, y la luz de las columnas azules se hace un poco más intensa... el Sol se pone, los colores del cielo de poniente palidecen... llegamos hasta las columnas de luz azul... las observamos, sin interactuar con ellas... sin pedirles nada ni darles nada... simplemente observamos estas formas de conciencia...

#### **– Curación con cristales, luz, energía, sonidos y música.**

Aprendemos a curar con energía. Visualizamos a alguien a quien deseamos hacer una curación, alguna persona conocida que tenga algún dolor, enfermedad o problema de salud. Lo visualizamos tumbado en el centro de la estancia, o bien sentado en postura de meditación. Con cristales de cuarzo en las manos dirigimos la energía de curación a las partes del cuerpo donde es

necesario intervenir. A continuación practicamos la curación con luz. Practicamos la curación con sonidos, cantando sonidos curativos, o bien usando instrumentos musicales.

– **Curso de música mística.**

Escuchamos sonidos: campanas, gong, flauta, violín...

Escuchamos a una mujer que canta una canción que nos trae una sensación de gran nostalgia. Vamos al lugar que esa canción nos hace recordar...

Escuchamos la música de la naturaleza... el viento entre los árboles... el sonido de un arroyo sobre las piedras... el sonido del fuego, el sonido de las llamas, los chasquidos y silbidos... el sonido del mar... el sonido de las olas que rompen, se extienden hasta la orilla y retroceden... rompen, se extienden hasta la orilla y retroceden... el sonido de una cascada en mitad del bosque, con distantes cantos de pájaros... el sonido del viento...

Escucho los sonidos internos... Escucho esos sonidos que suenan en el interior... como coros... como abejas... como flautas... como silbidos...

Entro en un sonido... me centro en un sonido y entro en su interior... El sonido se abre como un mundo... dejo que crezca, que crezca, que se abra... lo sigo hacia la fuente... hacia el origen del sonido... hacia el origen...

Cuando el sonido se termina, entro en otro sonido...

Toco un instrumento... primero sólo una nota... y de la misma manera, entro en el sonido de esa nota única, lo sigo, lo sigo hasta que termina... también es posible que se transforme en otro sonido, que me lleve a otro sonido... simplemente lo sigo, adonde me lleve...

A continuación toco una melodía en el instrumento...

Otros músicos se unen, toco con otros músicos...

A continuación escucho, me limito a escuchar... escucho una música... escucho una música que es mi vida... la escucho, la sigo... escucho la música de mi vida, tal como ha sido...

A continuación, escucho una música de transformación...

Escucho la música de la felicidad y la realización... la escucho, pongo toda mi atención en escucharla, sea como sea, me lleve a donde me lleve...

Escucho *Om*. Escucho *Om* en todas partes, llenándolo todo.

Escucho mi nombre, el sonido de mi propio nombre. Lo repito una y otra

vez, con amor, con reverencia. Escucho mi nombre como si fuera el nombre de Dios.

A continuación, escucho mi nombre y me doy cuenta de que es *Om*. Escucho mi nombre y escucho *Om*.

Escucho mi nombre. Entro en el sonido de mi nombre. Dejo que el sonido me llene, como si fuera un océano en el que me sumerjo.

Lo oigo cada vez más débil... cada vez más débil... hasta que desaparece... ahora sólo oigo la forma del sonido, no el sonido... ahora sólo escucho el silencio, el Absoluto y puro silencio...

– **Aprendemos a calmar la mente y a entrar en el estado de silencio.**

Hacemos un curso intenso de meditación. Nos visualizamos en postura de meditación, en un pequeño jardín apartado y secreto donde se respira una enorme serenidad. Un monje sentado frente a nosotros nos instruye sobre meditación. O bien se pone a meditar en silencio y nosotros imitamos su postura y nos dejamos llenar por su estado.

– **Yoga, pranayama.**

Practicamos diversas posturas de yoga y ejercicios de pranayama, sintiendo con toda claridad los efectos energéticos, físicos y psíquicos.

– **Aprendemos la práctica de *japa* (repetición de mantras).**

Aprendemos el valor del mantra. Comenzamos con un mantra sencillo, como *Om*. Lo repetimos internamente, escuchamos los cuatro sonidos O-U-M y el silencio.

(NOTA sobre la pronunciación de *Om*. En casi todos los libros se afirma que *Om* se pronuncia A-U-M. Esto es debido a que la mayoría de los textos están escritos en inglés. La transliteración «*Aum*» representa los sonidos que pronunciaría un angloparlante, pero esa «A» sonaría para nosotros más bien como una «O». Para hispanohablantes, *Oum* está más cerca de la pronunciación sánscrita.)

Sentimos el mantra *Om* vibrando en nuestro cuerpo. Lo sentimos sonando en todo lo que nos rodea. Visualizamos una gran selva llena de animales, árboles, lianas, flores, ríos, cascadas y templos y todo resuena con *Om*. Vamos visualizando los diferentes lugares de esta selva, las diferentes especies animales, todo resonando con el sonido *Om*.

Sentimos *Om* como radiaciones, como patrones de vibración que actúan en nuestros chakras y nuestro cuerpo de energía. Sentimos *Om* como el sonido de los cuerpos celestes. Sentimos que la Tierra, la Luna, el Sol y los otros planetas, suenan como *Om*. Sentimos *Om* en el Sol, en el corazón del Sol. Sentimos *Om* llenando todo el universo. Ahora sentimos *Om* en el silencio. Sentimos que el silencio es *Om*.

Practicamos con otro mantra, por ejemplo *Om Namah Shivayah*. Sentimos la vibración del mantra. Sentimos su forma geométrica. Lo repetimos interiormente, lo hacemos vibrar en toda nuestra aura. Nos hundimos en el mantra como si el mantra fuera un océano. Entendemos que el mantra es Shiva en sí, es decir, que el sonido del mantra es el propio Ser Supremo. Vamos más allá del sonido del mantra, entramos en su forma interna. Y luego vamos más allá de su forma para encontrarnos directamente con el Ser Supremo.

**– Aprendemos a viajar en el tiempo.**

Una de las muchas técnicas de meditación del *Vigyan Bhairav Tantra* consiste en visualizar nuestra vida hacia atrás. De este modo «desenredamos» los hilos de la vida que se van tramando a medida que avanzamos en el tiempo. Podemos empezar con un día: visualizamos nuestro día hacia atrás, hasta el momento de despertar por la mañana. Podemos ir hacia atrás en un movimiento continuo, saliendo de la sala de meditación donde estamos, saliendo de la casa, regresando al lugar del que veníamos, etc. O bien saltando media hora atrás y luego otra media hora atrás... Es muy difícil de cualquier modo, casi imposible... Sin embargo, el propósito de las técnicas de meditación no es lograr hacerlas o «hacerlas bien»: son sólo técnicas, que obligan a la mente a hacer ciertas cosas que no está acostumbrada a hacer y la sacan de los caireles mecánicos por los que transcurre siempre, con la consiguiente ganancia de energía y de conciencia. Podemos retroceder un mes en el tiempo, un año, o incluso toda nuestra vida, hasta el momento del nacimiento.

*El libro de la vida*

En el centro de la estancia, sobre una mesa, hay un libro muy grande, el libro

de mi vida. Está abierto por la mitad, aproximadamente, más hacia el principio en las personas más jóvenes o más adelante en las personas de más edad. Me acerco al libro, y veo que está abierto por la página del día de hoy. Este libro tiene texto, palabras... frases escritas en colores distintos... pero también imágenes, símbolos, diagramas... imágenes en movimiento...

Podemos ir hacia el pasado... recordar algún momento especial que nos gustaría revivir... puedo ir al día de ayer y revivirlo... puedo ir a algún momento feliz de mi infancia...

Ahora entramos en la parte del futuro. Todas las hojas del futuro están casi en blanco, lo que está escrito en ellas es muy tenue, y todo puede cambiarse... Cuando voy pasando páginas voy viendo que hay muchas cosas aquí... pero nada es definitivo... puedo indagar en mi futuro, ir a un momento concreto... si hay algo que no me gusta, puedo cambiarlo en este momento...

Ahora voy al principio del libro, a las primeras páginas... hay una sección que se llama Plan de Vida... Está escrito con letras doradas... este es el Plan de Vida que acordé con mi Familia de Almas antes de venir a la Tierra... La página está adornada con maravillosos dibujos y miniaturas en forma de orlas alrededor del texto... observo estas miniaturas, llenas de imágenes muy detalladas, símbolos de mi Plan de Vida... En el centro de la página hay un gran mandala pintado con enorme detalle y preciosos colores que representa mi Plan de Vida... en el centro del mandala hay una figura que me representa... la rueda del mandala está dividida en cuatro partes que tienen dentro diferentes divisiones... cada división representa un elemento, una edad, una parte de mi vida... voy entrando en cada una de las partes, observando con detalle las imágenes delicadas, multicolores, vivientes que hay en cada una de ellas... también hay frases escritas y voces que suenan... Alrededor del mandala se ven los mundos sutiles y también a tu Familia de Almas... pero ahora concéntrate en el mandala que representa tu vida en esta encarnación... el Plan de Vida que acordaste con tu Familia de Almas...

Observa lo que ya ha sucedido... lo que todavía no ha sucedido... lo que has olvidado...

Muévete de una zona a otra... entra en el interior... todo lo que está en este mandala tiene un significado... observa la figura dibujada en el medio...

observa su cuerpo por dentro... observa su rostro, la expresión de su rostro, sus ojos... Ve hasta el borde del mandala, observa que hay varios círculos que lo rodean... visítalos también...

Deseo recordar mi Plan de Vida... deseo recordar quién soy... deseo VER...

Larga pausa...

Repetimos tres veces el *sankalpa* y terminamos.

## VIAJE 9. UN VIAJE ALTERNO. EL VUELO DEL ALMA

Todos los viajes anteriores pueden practicarse tumbados o sentados. Vamos a proponer a continuación una combinación de ambas posibilidades. He practicado esta forma de meditación durante los últimos años, y creo que funciona muy bien. Lo mejor es disponer al menos de una hora: media hora tumbados y media hora sentados.

### *Primera parte*

Nos tumbamos cómodamente en el suelo. Nos relajamos y concentramos en la inmovilidad. Repetimos nuestro *sankalpa* tres veces. Hacemos la rotación de la conciencia por todo el cuerpo, en cualquier variante. A continuación, creamos sensaciones (frío, calor, peso, ligereza), visualizando con detalle.

Nos visualizamos flotando en lo alto de la habitación. Visualizamos un cordón de luz que sale de nuestro ombligo y se une al cuerpo de luz que flota en lo alto. A continuación entramos en el cuerpo de luz y nos observamos desde arriba tumbados en el suelo. Nos observamos con atención, y observamos también los otros cuerpos tendidos en el suelo, y los cordones de luz que salen de sus ombligos y los cuerpos de luz que flotan en lo alto. Experimentamos la sensación de estar dentro del cuerpo de luz. Sentimos que somos sólo luz, sólo energía, sólo conciencia. Sentimos que estamos completamente vacíos, que sólo somos luz. Entramos en el estado de conciencia del cuerpo de luz. De nuevo entramos en el cuerpo físico. Hacemos este proceso dos veces más. La segunda vez descendemos hasta el cuerpo

físico y lo observamos desde el lado izquierdo, luego desde el lado derecho, luego desde detrás de la cabeza. Toda esta parte debería durar al menos quince minutos.

A continuación, estando dentro del cuerpo de luz, nos alejamos de este plano. Atravesamos el techo o la pared, y salimos volando sobre las casas y las calles que rodean la sala donde estamos. Nos vamos alejando, elevándonos rápidamente. Subimos por encima de las nubes y seguimos elevándonos más y más. Nos vamos alejando de la superficie de la Tierra y vemos cada vez un paisaje más vasto. Salimos de la atmósfera y comenzamos a ver la curvatura de la Tierra. Salimos de la atmósfera y vemos la Tierra como una inmensa esfera. Vemos los océanos, de un color azul muy oscuro, los continentes claramente perfilados, de color ocre anaranjado, las masas nubosas... Y seguimos alejándonos de la Tierra.

Ahora volamos a través del espacio. Nos acercamos a la Luna y seguimos alejándonos hacia los extremos del sistema solar. Atravesamos el cinturón de asteroides. Viajamos en dirección a Júpiter. Nos acercamos al inmenso planeta, vemos cómo crece y crece a medida que nos acercamos. Una esfera gaseosa recorrida por brillantes colores. Escuchamos el sonido de Júpiter. Notas musicales que vibran, un sonido único o varios sonidos al mismo tiempo, o bien un sonido que se va abriendo en armónicos distintos. Ésta es la música de Júpiter. La escuchamos, dejamos que nos llene y nos lleve al estado de meditación. Giramos alrededor de Júpiter, acercándonos más y más a su superficie luminosa. Sentimos la inmensa energía espiritual de Júpiter llenándonos, cargándonos. Hay seres espirituales en Júpiter. Seres altamente evolucionados que no tienen existencia física.

Ahora volamos a las lunas de Júpiter. Nos dirigimos a la luna Europa. Atravesamos el espacio. Europa es una luna pequeña, no completamente esférica. Es de color azul, recorrida por rayas rojizas. Nos acercamos a Europa y escuchamos su sonido. Primero muy tenue, luego creciendo y creciendo. Entramos en la conciencia de Europa.

Continuamos nuestro viaje hacia los confines del sistema solar. Nos acercamos a Saturno. Contemplamos el planeta, de un color dorado pálido, rodeado por varios anillos. Escuchamos los sonidos de Saturno. Son varias

notas que suenan al mismo tiempo, quizá como un coro de voces no humanas... Nos acercamos al planeta y giramos a su alrededor. Entramos dentro de los anillos y escuchamos la música de Saturno. Sentimos la energía de Saturno. Nos acercamos todavía más al planeta y sentimos su gran luz, su energía atravesándonos, llenándonos. Sentimos la presencia de seres conscientes en Saturno. ¿Son seres individuales o es la conciencia de todo el planeta? ¿Son dioses?

Invertimos el sentido de nuestro viaje. Vamos ahora en dirección al centro del sistema solar. Vamos pasando cerca de los distintos planetas. Pasamos cerca de la Tierra una vez más y seguimos volando a toda velocidad en dirección al Sol.

Nos acercamos hacia el Sol, y vemos cómo crece y crece ante nosotros. Vemos su inmensa esfera anaranjada rodeada de un halo de luz o de fuego, amplias crestas y filamentos. Nos acercamos más y más al Sol. Escuchamos el sonido de la estrella, la música de la estrella llamada Sol. Sentimos la potentísima energía espiritual del Sol. Y crece y crece ante nosotros hasta ocupar todo nuestro campo visual. Caemos, igual que una gota cae a un océano, en dirección al Sol. Y nos hundimos en el Sol. Nos hundimos en el interior del Sol y seguimos hundiéndonos y hundiéndonos en dirección al núcleo del Sol. Entramos en la conciencia del Sol. Hay seres evolucionados en el Sol. Son los maestros del Sol. Nos adentramos más y más en la luz, hasta alcanzar el núcleo del Sol.

Larga pausa.

Regresamos al cuerpo físico. Cuando estemos listos, nos levantamos intentando economizar los movimientos, y nos sentamos en postura de meditación.

### *Segunda parte. Encuentro con el maestro o con la maestra*

Nos sentamos en postura de meditación. Totalmente inmóviles, sin perder el estado de conciencia.

Ponemos la atención en la respiración. Sin intentar cambiarla. Sin forzarla. Simplemente, la observamos, la seguimos. Ponemos la atención en el centro

del pecho. Sentimos que al inhalar el aire entra por el centro del pecho y atraviesa profundamente el cuerpo hasta la espalda. Y al exhalar el aire hace el recorrido contrario, atraviesa el cuerpo y sale por el centro del pecho. Inhalamos 27, exhalamos 27... Inhalamos 26, exhalamos 26... Seguimos hasta llegar a cero. Si nos equivocamos, o terminamos, comenzamos otra vez. (Larga pausa hasta completar todas las respiraciones.)

Ponemos la atención en el tercer ojo, en el punto entre las cejas. Al inhalar sentimos como si el aire entrara por el punto entre las cejas y atravesara toda la cabeza. Al exhalar, sentimos que el aire hace el movimiento contrario, atraviesa toda la cabeza y sale por el tercer ojo. Inhalamos 27, exhalamos 27... Inhalamos 26, exhalamos 26... Seguimos hasta llegar a cero. (Larga pausa.)

También podemos hacer 54 y 54 para completar el ciclo de 108, o hacer 27 en el ombligo, centro del pecho, garganta y tercer ojo respectivamente.

Nos visualizamos en un jardín. Describimos este jardín con todo lujo de detalles, poniendo en él todas las cosas que más nos gustan en los jardines más hermosos que hayamos conocido en nuestra vida. Praderas, pabellones, lagos, setos, macizos de flores, canales de aguas transparentes, juncales, puentes sobre los canales, grandes árboles, estatuas blancas en pedestales de piedra, aromas deliciosos, sonidos delicados, cantos de pájaros... Todo lo llena el sonido *Om*... suena en el viento, en la tierra, en los árboles, en el agua, en las hojas... Pájaros de los más bellos plumajes vuelan de un lado a otro... Mariposas carmesíes, azules, verdes, doradas, malva, atigradas, amarillas...

Hay seres vestidos con túnicas en este lugar, hombres o mujeres, a veces sin una forma definida... Sentimos por estos seres una enorme admiración, un enorme respeto, una gran sensación de amor y de gratitud... Son nuestros guías, los miembros de nuestra familia espiritual... Nos guían, nos conducen a través de este maravilloso jardín...

Escuchamos una música en el aire. Parece un coro de voces distantes que nos lleva a un estado de enorme paz y felicidad... Una música que nos recuerda a la estrella de donde venimos... Nuestros guías nos conducen por las avenidas y caminos de este jardín... Hasta que llegamos a un amplio claro entre los árboles... Una amplia extensión de césped, en el centro de la cual se eleva una casa... Un edificio, lleno de luz, lleno de música...

Observamos este edificio. Está lleno de detalles arquitectónicos delicados y misteriosos... todo ejecutado con un arte y una precisión absolutas... y todo en sus fachadas, sus ventanas, sus terrazas, cornisas y los demás elementos de su construcción nos produce un sentimiento de admiración... El edificio parece estar lleno de luz, como si en su interior hubiera un sol... Como rodeado de un halo de luz... también está lleno de música, y comprendemos que el coro de voces proviene de su interior...

Nos dirigimos a la puerta, abrimos y entramos... En el interior hay una gran sala llena de luz... Hay flores, muchas velas encendidas... El suelo es de madera oscura, muy cálido, y hay alfombras persas y cojines para sentarse... Un coro de voces invisibles canta la música del viaje del alma... Hay una figura sentada en postura de meditación. Es el maestro, o la maestra. Lo visualizo como hombre o mujer... Como alguien conocido, como mi maestro o mi maestra... O como una persona a la que admiro inmensamente... Pero también puede ser alguien a quien todavía no conozco... Sea como sea, me produce un sentimiento de intensa veneración, inmenso respeto y admiración...

Me siento frente a este ser de luz. Observo cómo él se levanta, entonces, y se acerca a mí. Primero me toca en el ombligo. Me toca con la mano... con el dedo índice... con una varita... con un cristal de cuarzo... o bien pone una esfera de energía... o una flor... en mi ombligo. Y un gran sol comienza a abrirse en la región de mi ombligo. Un gran sol de energía... Toda la región del ombligo, del abdomen, del estómago, del plexo solar, comienza a llenarse de un intenso color amarillo, dorado... colores, sensaciones, emociones, imágenes...

A continuación me toca en el centro del pecho... con la mano, con el dedo índice, con una varita mágica, con un cristal de cuarzo, con una esfera de energía, con una flor... Me toca en el centro del pecho, en el corazón espiritual, y abre la rosa del corazón... Siento cómo una rosa de pétalos de luz comienza a abrirse, y se llena de luz y de colores, de imágenes vivientes... Un sol se abre en el centro de mi pecho, y me lleno de colores... Se abre mi corazón, y comienzo a comprender con el corazón... Comienzo a sentir la existencia de los demás corazones del universo... Comienzo a conocer con el corazón y a sentir con el corazón... Una voz se abre en mi corazón, una nueva forma de

hablar y de vivir... Un ojo se abre en mi corazón, una nueva forma de ver y de comprender... Mi corazón se abre a todos los seres, se abre al corazón del planeta... Se curan todas las heridas de mi corazón... Perdono a todos los que me han herido... y así encuentro la libertad... Perdono a todos y me perdono a mí mismo...

A continuación me toca en la garganta... Siento como una gran luz azul turquesa que se abre en la garganta... Como si hubiera allí un océano de conocimiento y de conciencia... un firmamento entero, todo un universo...

A continuación me toca en el tercer ojo... Me toca en el tercer ojo con la mano, con su dedo índice, con una varita mágica, con un cristal de cuarzo, con un rayo de luz, pone allí una esfera de energía, una flor, una joya rutilante... Y mi tercer ojo se abre... Se abre mi capacidad de ver... La luz entra a raudales en mi tercer ojo... Se abre mi tercer ojo... veo toda clase de colores... seres luminosos...

Entonces el maestro regresa a su lugar, se sienta frente a mí en estado de meditación. Yo conecto mi tercer ojo con su tercer ojo. Y pongo toda la atención en el tercer ojo. Simplemente observo lo que sucede allí... No hago nada, ni intento nada, ni fuerza nada... No intento ver nada ni espero tampoco nada... Dejo de hacer... Dejo de buscar, de intentar, de esperar... simplemente observo lo que sucede en mi tercer ojo... Larga pausa.

Repito mi *sankalpa* tres veces. Fin de la práctica.

NOTA: Puedo centrarme sólo en un chakra: sólo en el corazón o sólo en el tercer ojo.

#### MEDITACIÓN FINAL. MEDITACIÓN MISTERIOSA

Sentados en postura de meditación, nos relajamos. Completamente inmóviles, ponemos la atención en la respiración durante unos minutos. Luego nos concentramos en la inmovilidad unos minutos más.

Entramos en el espacio interior. Visualizamos un espacio interior dentro de la cabeza, detrás de la frente, o en el corazón, en la caverna del corazón. Visualizamos un espacio interior, oscuro. Como una habitación oscura, aunque en realidad no sabemos cómo es de grande.

En la oscuridad, escuchamos un sonido. Es el sonido *Om*, pero también puede ser nuestro mantra personal. Ponemos toda la atención en este sonido. Lo escuchamos, lo seguimos adonde nos lleve. Nos hundimos en el sonido. Sentimos cómo el sonido tiene la forma de una figura geométrica. Visualizamos claramente la figura geométrica en tres dimensiones. Intentamos comprender esta figura. Intentamos verla con claridad en tres dimensiones e intentamos comprender su significado. A continuación, visualizamos un punto de luz en medio de la oscuridad, más allá de la figura geométrica, o dentro de la figura geométrica.

El sonido, la figura geométrica y la luz son lo mismo. Escuchamos el sonido, luego visualizamos la figura, luego el punto de luz. Los tres son lo mismo. Dedicamos un largo rato a cada uno. Luego los unimos.

Ponemos toda la atención en el punto de luz. Un punto de luz en medio de la oscuridad. Pongo toda la atención en este punto de luz, observo que es un sonido, que el sonido es la luz y la luz es el sonido. Observo que la figura geométrica es la luz y viceversa. Finalmente, me concentro en el punto de luz que brilla en medio de la oscuridad. Este punto de luz no es grande ni pequeño, ni está cerca ni lejos, ni encima ni debajo. Es un misterio. Es como si fuera lo único que existe. Lo único real. Todo lo que hago es poner toda mi atención en este punto de luz durante todo el tiempo que sea posible.

Este punto de luz que brilla en la oscuridad soy yo. Éste es un gran misterio. Soy yo y al mismo tiempo es otra cosa, que viene hacia mí. Debo poner la atención en este punto de luz sin perder la concentración durante largo rato. Debo vivir este misterio, confiar en que poco a poco se irá abriendo y revelando. Toda la atención en este punto de luz. Y sigo todo aquello que suceda, sea lo que sea. El punto de luz puede crecer y hacerse muy grande. La figura geométrica y el sonido pueden interactuar también, o traerme revelaciones. También es posible que sea el sonido o la figura lo que se convierta en el centro de mi meditación. No importa, porque los tres son lo mismo. Sea lo que sea, mantengo la atención de forma continuada y sin la menor distracción durante el mayor tiempo posible. Es entonces cuando la atención queda fijada perfectamente en un punto, cuando la mente se detiene y el misterio comienza a abrirse y a revelarse. Me centro en el punto de luz.

Pongo toda la atención en el punto de luz que brilla en la oscuridad.

Puedo visualizar esta luz en la caverna del corazón, en la habitación que está dentro de mi cabeza, en el tercer ojo, fuera de mí, etc. No importa. Lo importante es mantener la atención fija en este punto. Visualiza como te resulte más fácil. No te obsesiones con el tercer ojo o el corazón o con los chakras correspondientes. El corazón no está en el centro del pecho, *está en todas partes*. Si te resulta más fácil poner la atención en el corazón, hazlo así. Mantén la atención fija en este punto de luz al menos durante quince minutos. Si logras que la atención se mantenga absolutamente fija durante tres minutos sin interrupción, entrarás en el estado de meditación. Si logras permanecer tres minutos en el estado de meditación, entrarás en el estado de *samadhi*.

Las personas son muy diferentes unas de otras. Para unas será muy difícil escuchar un sonido interior. Para otras, la dificultad estará en visualizar una forma geométrica. La luz es siempre lo más fácil. Decimos que las tres cosas son lo mismo porque el Yo real está más allá de la forma y puede adoptar cualquier forma, también la de un símbolo, una imagen, una palabra... Esa luz que llamea en medio de la oscuridad es la Realidad. Es el mayor misterio de tu existencia, la respuesta a todas las preguntas y el fin de todas las búsquedas.

Ésta es la meditación básica: cerrar los ojos y poner toda la atención en un punto. Visualiza una luz en el tercer ojo, en el centro del pecho o en lo alto de la cabeza. No es necesario hacer nada más.

## Preguntas sobre la meditación

Éstas son algunas de las preguntas que se hacen a menudo en conexión con la meditación.

### **1. ¿La meditación es una práctica religiosa?**

La meditación no es religión ni pertenece a ninguna religión. Se basa en la experiencia, no en la creencia.

### **2. ¿Puede existir una espiritualidad laica?**

«Laico» significa simplemente «no religioso», pero creo que para mucha gente «laico» significa en realidad «ateo». Podría considerarse que la meditación es «laica» en el sentido de que no pertenece a la religión, pero sería absurdo hablar de una meditación «atea». El ateísmo es una creencia, y la meditación no se basa en teorías o creencias preconcebidas.

### **3. ¿La meditación puede ser peligrosa o tener efectos adversos?**

La meditación no entraña ningún peligro, pero no debe ser practicada por personas que tienen problemas mentales. No todo el mundo está en disposición de trabajar en sí mismo. Cuando uno está gravemente enfermo, tiene trastornos de la personalidad, depresión severa, ataques de pánico, etc., no está en condiciones de meditar. Tampoco cuando uno está borracho o bajo el efecto de una droga, o cuando uno es alcohólico o drogadicto. El trabajo interior sólo puede realizarse cuando uno está en un estado de cordura –un estado, llamémoslo así, de normalidad.

**4. Se dice que la meditación consiste en parar la mente, pero es imposible hacer tal cosa.**

Es verdad que es muy difícil. Pero no se trata de parar la mente completamente y de manera permanente. Incluso ralentizar la mente un poco

durante unos minutos ya tiene efectos benéficos. Hay que comprender que alcanzar el silencio es el objetivo, pero que se trata de un objetivo muy grande. Si fuera posible parar la mente a voluntad todos los días, la vida en nuestro planeta sería diferente.

**5. Si la meditación es parar la mente y alcanzar el silencio interior, ¿para qué necesitamos tantas instrucciones? ¿No basta con quedarse callado y en silencio?**

Siempre identificamos yo-mente-voluntad. En realidad, yo no tengo voluntad alguna. Yo no puedo «quedarme callado» porque yo no vivo mi vida: es mi mente la que vive por mí. Mi mente genera pensamientos, estados, necesidades, temores, etc., y yo me identifico con ellos. Yo no puedo «no hacer nada». Yo siempre estoy haciendo, siempre estoy esforzándome, siempre estoy intentando, siempre estoy esperando, esperando a que algo suceda, siempre, siempre, todos los segundos de mi vida. «Dejar de hacer», pararse, detenerse completamente, es el objetivo de la meditación. Si pudiéramos verdaderamente no hacer nada, de pronto se abriría nuestra capacidad de ver. Despertaríamos.

**6. ¿Cuál es el papel de la ética en la meditación? Aparte de meditar, ¿no es importante ser una persona ética?**

La ética parece siempre algo muy elevado, el final del camino, pero es en realidad lo más básico. El yoga de Patanjali, por ejemplo, tiene ocho partes o «miembros»: la ética correspondería a la primera, la que se denomina «*yama*», que consiste en no matar, no robar, no mentir, etc. Estas normas éticas son lo primero que debe tener en cuenta un meditador o un buscador espiritual, son lo básico, lo que está al alcance de todos los seres humanos, incluso de aquellos que no saben nada y no practican nada. La meditación, por otra parte, no es una ética. Es una forma de autoconocimiento. No tiene que ver con las ideas ni tampoco con las normas éticas, sino con la energía. Hemos de recordar, por otra parte, que la ética es algo muy relativo, y que la mente tiene cientos de maneras de saltarse su propia ética. El precepto ético básico es «no matar, no hacer daño a los demás». Sin embargo, tengo derecho a matar en defensa propia. Tengo derecho a matar en la guerra. Tengo derecho a matar animales. En muchos países existe la pena de muerte. Y en cuanto a hacer

daño, ¿acaso yo puedo decidir no hacer daño nunca a nadie? Lo cierto es que yo hago daño a los demás continuamente, y muchas veces de forma intencionada, por resentimiento, porque creo que se lo merecen, porque creo que es necesario para que entiendan o «mejoren», etc. En realidad, mi ética está llena de trampas, de parches, de trucos. Por eso decimos que la meditación no es una ética y no tiene que ver directamente con la ética: porque la meditación nos lleva a estados de conciencia donde esos trucos no son posibles.

### **7. Conozco personas que practican diariamente la meditación y son unos redomados sinvergüenzas y unas malísimas personas.**

Los seres humanos somos muy complejos. No tenemos un yo, sino muchos. Estamos, de hecho, divididos en compartimentos estancos que no se conocen entre sí. Somos una persona cuando estamos con nuestros hijos y otra totalmente distinta con nuestros empleados. Soy una bellísima persona con mi familia, bondadoso, paciente, pero cuando estoy en la oficina soy un dictador sádico y miserable. Por eso una persona puede practicar asiduamente la meditación y ser un verdadero malvado. Los compartimentos estancos de nuestro interior están separados por paredes. El fin de la meditación es derribar esas paredes, y hacer que unos yoes conozcan a los otros, que todos se vean entre sí. Cuando tal cosa comience a suceder, el malvado dejará de ser tan malvado –o dejará de meditar.

No debemos olvidar, por otra parte, que es posible meditar durante años sin obtener ningún resultado. Apenas un poco de paz, un poco de calma mental, una agradable relajación... Conozco personas que llevan años meditando y no consiguen salir de su mente. Nadie ha dicho que sea fácil.

### **8. ¿Por qué deberíamos practicar la meditación oriental en vez de seguir nuestras propias tradiciones?**

La meditación es el regalo de La India a la cultura del mundo. Todas las culturas se alimentan unas de otras y fertilizan unas a otras. Oriente y Occidente se interpenetran profundamente, creando una cultura mundial de inmensa riqueza y sofisticación. Los hospitales de La India, China o Japón, por ejemplo, siguen el modelo occidental. La medicina que se practica en todo el mundo, dejando aparte las técnicas tradicionales, es de origen occidental.

Nadie piensa que esto sea una injerencia cultural. Las enfermeras visten de blanco, los cirujanos, de verde. Hay bisturíes, bombonas de oxígeno, jeringas. Nadie protesta porque las jeringas no pertenezcan a la cultura tradicional de China, Tailandia o Marruecos.

**9. En la cultura europea tenemos numerosos místicos, como San Juan de la Cruz o Santa Teresa, ¿para qué necesitamos el yoga o el budismo?**

Lo importante es contar con una enseñanza esotérica, es decir, una enseñanza que transmita las prácticas concretas, ésas que nunca se ponen por escrito. La enseñanza esotérica se transmite de persona a persona, no por medio de libros. Y de los místicos europeos, maravillosos como son, sólo nos quedan libros. Necesitamos un aprendizaje concreto, una práctica concreta, porque el trabajo ha de ser real –real, no sé cómo enfatizar esto con la suficiente fuerza. Estamos hablando de un trabajo *real*, no de una serie de ideas bonitas o atractivas. Éste es un trabajo real que ha de realizarse en uno mismo, que ha de comenzar en el cuerpo y que ha de contar con la ayuda de alguien que sabe más que nosotros. De otra manera, no es posible.

**10. Dedicarse a meditar y a meternos dentro de nosotros mismos ¿no tendrá el efecto de hacernos más egoístas?**

Éste es el tipo de preguntas extremadamente «inteligentes» y «sagaces» que siempre hace la mente. La mente siempre quiere encontrar el truco, la mentira, la contradicción, porque vive en un perpetuo estado de duda y porque sólo comprende dos posibilidades para cada cosa. No sé si merece la pena siquiera intentar contestar a esta objeción, tantas veces oída. Si entro en mí mismo y comienzo a ver cómo realmente soy, si me doy cuenta de la forma miserable en que pierdo el tiempo, si empiezo a comprender que toda mi vida es una repetición de los mismos patrones, si veo con toda claridad que acuso a los demás de las cosas que yo mismo hago, que me comporto de manera mezquina, ¿cómo podría eso hacerme más egoísta?

Lo cierto es que uno de los efectos de la meditación es el descubrimiento de la existencia de los otros. Es muy difícil explicar esto si nunca se ha experimentado. Nosotros, incluso si somos personas muy éticas y generosas, no nos damos cuenta de que los otros existen, que son reales como nosotros, que están vivos como nosotros, que sufren como nosotros y que van a morir

como nosotros. Hacerse consciente de la realidad de los otros, darse cuenta de que la persona que tenemos enfrente no es una imagen o una proyección mía (mi hijo, mi amigo, mi jefe), sino que es una persona real, es una revelación asombrosa.

**11. Existen otras formas de encontrar el silencio interior, como el arte, los paseos por la naturaleza, etc. El objetivo de la meditación se puede alcanzar de muchas maneras.**

Existen muchas escuelas y muchas maneras de meditar, pero el objetivo de la meditación sólo se puede alcanzar meditando. Existe algo llamado «regalos del Espíritu». Las personas afortunadas (o que han trabajado intensamente en otras vidas, no sé), reciben algunos, o a veces muchos. Pero los regalos son impredecibles. Llegan cuando llegan, y de pronto dejan de llegar. La práctica es necesaria.

La práctica del arte puede y debería llevarnos a la meditación. El arte es una forma de meditación en cierto modo y en ciertos casos, pero está mezclado con muchas otras cosas. El camino del arte, si se practica con absoluta entrega, terminará por llevarnos a la meditación. Y la meditación nos ayudará en la práctica artística, porque ambas están muy relacionadas, aunque no son lo mismo. David Lynch, por ejemplo, el gran director de cine, lleva toda la vida practicando la meditación trascendental. Ha escrito un libro, *Atrapa el pez dorado*, donde explica de qué modo la meditación le ayuda en su vida y en su obra.

**12. He probado la meditación, pero no consigo parar la mente. La meditación no es para mí.**

La meditación de inmovilidad y de silencio no es, ciertamente, para todo el mundo. Algunas personas tienen la mente tan activa que no resisten ni cinco minutos quietos y en silencio. Estas personas tienen que buscar otra forma de calmar la mente, probablemente a través de alguna práctica física. Danza, yoga, artes marciales, deporte. El *hatha yoga* sería su camino. Sea como sea, la naturaleza nos ha construido de manera que todos, sin excepción, tenemos que parar una vez al día, quedarnos inmóviles, cerrar los ojos y entrar en nuestro interior durante unas ocho horas.

**13. Cuando intento meditar, me quedo dormido.**

Es normal dormirse. En La India se sostiene un rosario en la mano cuando se canta el mantra: si uno se duerme, el rosario se cae y le despierta. El sueño y la meditación están unidos, pero no debemos entenderlos como enemigos, sino como aliados. Meditar quiere decir seguir despierto cuando uno está dormido. Al aprender a seguir lúcido cuando el cuerpo duerme aprendemos a morir de manera consciente y a entrar conscientes en ese gran sueño que es la vida de después de la vida.

Debemos meditar a una hora en la que no sintamos somnolencia. Y si a pesar de todo nos dormimos, quién sabe, a lo mejor es que nuestro cuerpo nos reclama un poco del descanso que no le damos. No se puede meditar con sueño, agotamiento, frío, calor, incomodidad física, estómago pesado o ganas de ir al baño.

**14. La meditación viene a mí de forma espontánea. No tengo por qué sentarme en una habitación con un grupo de personas para practicarla.**

Ésta es la observación que más veces he escuchado. Es una bonita creencia. ¿Por qué tengo que sentarme en un sitio a una hora, seguir unas reglas determinadas? Yo soy libre. Y además, la meditación se produce en mí espontáneamente.

No te cuentes mentiras a ti mismo. Crecer y desarrollarse hasta ser un adulto, tener hambre, sueño y deseo sexual, éstas son cosas que se producen espontáneamente. La meditación no se produce espontáneamente porque no pertenece a la naturaleza básica del ser humano, sino a su evolución consciente. La naturaleza lleva a una flor hasta la perfección, pero a nosotros nos deja a medio camino. Eso es ser una persona: tener la posibilidad de evolucionar. Pero para lograr tal cosa es necesario *hacer algo*. La evolución no se produce espontáneamente.

**15. ¿Es realmente posible alcanzar la iluminación?**

Lo primero que debe hacer el que se inicia en el camino es abandonar todas las expectativas y los conceptos previos que pueda tener. Es muy importante ser humilde y tener una actitud abierta. Olvida todo lo que crees o imaginas que es la meditación, el silencio, el vacío, la iluminación, el *satori*, el *samadhi* o la *kundalini*. Piensa que de todas esas cosas no sabes nada en absoluto *ni puedes en modo alguno imaginar qué puedan ser en realidad*. Y

ahora, una vez más, plantéate que de ningún modo es posible que imagines cómo es algo que nunca has experimentado.

La iluminación no es algo que sucede de pronto. Es un largo proceso que se desarrolla a través de años de trabajo. Es cierto que hay momentos, destellos, experiencias de enorme intensidad que tienen lugar de pronto. A lo largo de tu práctica tendrás varias veces experiencias de este tipo. Experiencias que te harán comprender más allá de toda duda que la mente es independiente del cuerpo, que el cuerpo sutil existe, que es posible la comunicación a distancia con otros seres, que existe un propósito más elevado en la vida, que la felicidad es un estado interior y no depende de las circunstancias, etc., etc.

Cuando ya no desees contarle estas experiencias a nadie, cuando te las guardes para ti solo, comprenderás que estás comenzando a avanzar.

Lo que llamamos «realización» o «*samadhi*» es una experiencia que nos hace vivir, con enorme intensidad y absoluta claridad, la realidad de lo que somos. El que alcanza la realización pierde completamente las dudas. Pero ese *samadhi* no es permanente: uno regresa al estado habitual –aunque regresa con el recuerdo de la experiencia que ha vivido. Cuando uno está más allá de toda duda, cuando ha vivido en sí mismo la experiencia de la Realidad, ha establecido un vínculo permanente con el Espíritu. Se convierte en un canal de la luz del espíritu, y adquiere la capacidad de ayudar a otros a llegar también a ese estado.

**16. En las meditaciones y viajes que describes hay muchas imágenes fantásticas. ¿Cuál es el papel de la fantasía o de la imaginación en la meditación?**

La imaginación es una de las cosas que menos conocemos y que peor entendemos. Solemos identificar «imaginación» con mentira, con algo que no existe. Pero la imaginación es un lenguaje, y además un lenguaje viviente. Es el lenguaje del alma. Es el lenguaje del corazón. Es el lenguaje que pone en comunicación dos mundos: el de aquí, el de la física y la naturaleza, y el sutil, compuesto de pura conciencia. La imaginación da forma a lo que no la tiene. Es un código intermedio entre la pura energía de los mundos sutiles y las formas sólidas e inalterables de nuestro mundo físico. Cuando visualizo una

flor, un ser con alas, un lago, un vuelo a través del cosmos, etc., estoy usando el lenguaje intermedio de la imaginación para estimular zonas dormidas del cerebro y para ponerme en contacto con formas y centros de conciencia que, de otro modo, me resultarían incomprensibles e inasequibles.

**17. Hablas a menudo del Espíritu, de la «realidad sutil», del alma, de la vida después de la muerte, etc. ¿No estás en realidad hablando de Dios?**

«Dios» es sólo una palabra. Para cada persona significa una cosa. En cada religión significa una cosa distinta. En el budismo no hay Dios. En el hinduismo tampoco: hay el Absoluto, Brahman, que es la realidad última, y que soy yo también. Para los ateos, Dios es un concepto inventado por la iglesia para engañar y someter a la gente. Es lógico que digan que no existe. ¿Cómo puede existir algo que han inventado unas personas para engañar a otras?

Durante muchos años, yo no podía pronunciar la palabra Dios, que me traía el recuerdo del Dios cristiano y de la religión llena de prohibiciones e hipocresía. Tampoco hoy en día la pronuncio. Digo «el Espíritu», o «Shiva», que es para mí una imagen y una referencia carente de connotaciones indeseables. Shiva es una presencia amistosa. Es azul, está sentado sobre una piel de tigre, tiene un tridente de bronce y lleva un tamborcito en la mano que simboliza el latido del corazón y el ritmo y la música del mundo. Su animal es la cobra, la serpiente que en el Génesis ayudó a Adán y Eva a despertar. Es el señor del yoga. Su danza crea el mundo y el tiempo, y también los destruye. Es el destructor de la ilusión. A menudo se le representa haciendo el amor con su amada esposa, Shakti. Es el señor del tantra. En él se unen yoga y bhoga. Es una figura dionisiaca, como Cristo.

Durante muchos años yo no podía pronunciar la palabra «Dios». Pero un día, en Nueva York, cuando llevaba ya años de intensa práctica espiritual, estaba en casa escuchando música de Schubert, y de pronto me sucedió algo. No recuerdo qué obra estaba sonando, aunque eso no importa, porque Schubert tiene la capacidad de alcanzar la sublimidad hasta en una breve pieza escrita para principiantes. ¿Se trataba de una canción, «An Die Musik», quizá? No lo recuerdo. De pronto, al escuchar esa música, tuve la sensación devoradora, abrasadora, de hallarme frente a un ser infinitamente superior a mí,

ilimitadamente bondadoso, una presencia que me producía una sensación de admiración, de reverencia y de amor tan intensas que ante ella sólo era posible inclinarse en actitud de humildad y adoración. Me dirigí a mi dormitorio, donde tenía una imagen de Shiva en la pared, y me arrodillé y me incliné ante esa imagen. Jamás había hecho una cosa semejante, y jamás he vuelto a hacerlo. Pero desde ese momento, todos los prejuicios contra la palabra «Dios» desaparecieron.

Dios, Shiva, Schubert. Son palabras. Son formas. Existe una fuerza benéfica que está fuera de ti, pero que también está dentro de ti, y que aunque está dentro de ti como tu verdadera realidad, tu yo verdadero, está al mismo tiempo infinitamente lejos y no sabe nada de ti ni tú de ella. Es el origen de la conciencia. Es la realidad. Es el Yo. Es Purusa, la «persona esencial», que vive en el lado derecho del corazón y en el brillo del ojo, según los *Upanishads*. Es un misterio. Busca ese misterio. No pares de buscar.