



Rammurti Mishra

**FUNDAMENTOS  
DE YOGA**

[www.libresdetot.com](http://www.libresdetot.com)

DEDALO

**RAMMURTI S. MISHRA**

**FUNDAMENTOS  
DE  
YOGA**

**EDITORIAL DEDALO  
BUENOS AIRES**

Título del original inglés FUNDAMENTALS OF YOGA *The  
Julian Press, Inc. - New York*

Traducción de

RUTH ROHPETER y

Dr. **ZOHAR R. DEL CAMPO**

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

© by EDITORIAL DÉDALO — Maza 177 — Buenos

Aires

***Dedicado a mi maestro Bhágawan  
Bodhisatwa***

## A MIS LECTORES

Sabiendo que el Yoga es un sendero disciplinado que va en busca del alma y por el que se debe viajar solo, me doy cuenta ahora con asombro y gratitud que me resulta imposible medir, expresar o poner por escrito el agradecimiento que debo a mis muchos y queridos amigos en los Estados Unidos que han hecho posible esta publicación. El Yoga tiene muchos miles de años de antigüedad, pero el estímulo y el entusiasmo de los estudiantes norteamericanos de Yoga actuales inspiraron esta restauración de la antiquísima verdad en el idioma actual, en un escenario contemporáneo.

Siento especial gratitud por el doctor Paul Brunton por la simpática presentación que hiciera de mí a los estudiantes occidentales y por haber leído este libro en su manuscrito. El amable y sabio doctor Brunton ha heredado por derecho propio el manto de su *guru*, el gran Ramana Maharshi.

También estoy profundamente agradecido a mis muchos amigos y alumnos del Yoga Society de New York, Inc. y del Yoga Society de Dayton (Ohio), Inc. y del Columbus Yoga Society Inc., por su fiel colaboración en el arreglo de detalles para la publicación y a la señorita Ruth Rohpeter por su generosa transcripción del manuscrito.

Deseo agradecer a GIBA Pharmaceutical Products, Inc. por su gentil autorización para utilizar el maravilloso arte del doctor Frank H. Netter, de la colección GIBA de ilustraciones médicas. Los dibujos lineales de estos y otros clisés originales son debidos al trabajo de mi talentoso discípulo Oscar Weiland.

Estoy también agradecido a Page Newton, mi más joven discípulo, por su cuidadosa ejecución del glosario y el índice.

Finalmente, tengo una deuda especial de gratitud con los editores, Julián Press Inc., por su sincera dedicación al publicar este libro introductorio al Yoga y por su paciente guía de mis devotos colaboradores.

KM.

## PRESENTACIÓN

El doctor Mishra es un médico y cirujano de éxito, profesor de medicina del R. A. Podar Medical College, Bombay India y médico principal del Hospital M. A. Podar, adjunto al mencionado colegio de medicina. Con el fin de interpretar la anatomía y fisiología Yogi, la psicología Yogi y los centros psíquicos (*chakras*) de acuerdo con la terminología moderna, ha realizado 1348 autopsias.

Además de esto ha llevado a cabo investigaciones en el campo de la endocrinología, psicología moderna y otras ramas de la medicina en instituciones médicas europeas y americanas, así como también en la India, su patria. Todo esto lo ha eslabonado con un conocimiento cabal del *RajaYoga*, de que es tanto un estudiante teórico como un practicante asiduo. Lo ha utilizado para aclarar citas en los textos de Yoga que tratan de complejidades anatómicas y fisiológicas como lo son *kundalini*, *sushumna*, *pingala*, etc.. Ha unido exitosamente las profundas técnicas de relajación del Yoga con las técnicas terapéuticas y psicológicas del arte de la sugestión, que se nos hicieran familiares a través de Coué y los cultos del Nuevo Pensamiento. Ha realizado una conjunción análoga entre el Yoga y la Vedanta. Ha explicado en forma sencilla y directa los ejercicios de respiración, fijación de la mirada y otros, utilizados como ayuda para el control de la mente.

Dos famosos maestros ejercieron una profunda influencia sobre las percepciones espirituales del doctor Mishra: Shan- karacharya Shri Shankara, Purushottama Teerthaji, conductor del Sahja Yoga Movement, Sidha Yogashram, Benares; y Baba Soma Natha, conductor del Radha-Swami Movement, Bombay.

Subsiguientemente, en busca aún de su *gurú* definitivo, recorrió todo el círculo de *ashrams* de la India, pero no halló a ningún Yogi cuyo desarrollo fuera suficientemente completo,, hasta que encontró a una persona misteriosa que desdeñaba la publicidad, limitaba deliberadamente su enseñanza a unos pocos discípulos selectos y no era conocido más que por un pequeño círculo de personas. En este gran hombre, cuyo nombre era Bhagavandas, el doctor Mishra tuvo la visión completa del *nirvanam* y de una inexpresable influencia magnética que irradiaba de él. De inmediato lo eligió como su maestro.

El lugar de origen del *guru* es aún desconocido; en su juventud estaba en Karachi, pero durante el violento levantamiento que separó Pakistán de la India, visitó a sus amados discípulos en este último país y sus ansiosos requerimientos lo persuadieron a permanecer allí. Cuando abandonó su cuerpo en 1957, en Bombay tenía más de cien años, pero parecía muchísimo menor.

En admirable contraste con mucho de lo excesivamente teórico, principalmente metafísico o simplemente trivial, que se escribe en el campo de estaenseñanza, estas páginas presentan abundancia de métodos operativos y ejercicios para el uso del estudiante ansioso que busca espiritualizarse; en su totalidad constituyen un volumen fascinante para todos aquellos interesados en el tema.

**PAUL BRUNTON**

## PRÓLOGO

A través de innumerables encarnaciones y renacimientos, el hombre se ha hipnotizado con su cuerpo. A causa de su propia ignorancia, siente que su Yo y su conciencia quedan limitados a su cuerpo. Cuando, mediante la práctica del Yoga, destruye su ignorancia y se despoja del hipnotismo de finitud, el Yo, que es infinito y no admite multiplicidad de ninguna especie, se revela a sí mismo por sí mismo, como el sol cuando desaparecen las nubes. Las ideas de hombre, mujer, animal, dios, niño, juventud y vejez, están impuestas sobre el Yo por la ignorancia. Yoga es el proceso de deshipnotización. Por medio de la contemplación, la concentración y la meditación, uno se da cuenta de la verdadera forma del Yo, que es omnipresencia, omnipotencia y omnisciencia.

En mi largo viajar, miles de personas me han formulado esta pregunta: “¿Cómo practica usted el *samadhi*?” y “¿Cómo penetra en el estado de iluminación y *nirvanam*?”; “¿Podría yo aprender a practicar el *samadhi*?”; “¿Podría yo lograr el estado de iluminación y *nirvanam*?”<sup>5</sup> A la primera y segunda preguntas, contesté: “El *samadhi* se basa en la fijación, la sugestión y el poder de la voluntad de parte del operador y el estado de iluminación y *nirvanam* depende del *prajna, shilay* el *samadhi* (intuición, perfección ética y moral y concentración constante)”. A la cuarta pregunta respondo: “Sí, usted también puede convertirse en experto estudiante del Yoga y puede lograr el estado de iluminación y *nirvanam*, aprendiendo las leyes de la mente y de la naturaleza y las sencillas leyes del *samadhi*”. La perfección no es un fenómeno casual y no lo monopoliza ninguna nación o persona en particular. Quien practica la concentración, la obtiene.

Desde la era prehistórica, el hombre ha conocido y utilizado el *samadhi* del Yoga y ha obtenido la iluminación y el *nirvanam*. En la época actual se ha escrito mucho sobre la ciencia del Yoga y el material sobre la eterna ciencia del Yoga forma, quizás, la biblioteca más grande que exista sobre cualquier tema. Hay muchísima gente en todo el mundo interesada en aprender la ciencia del Yoga. También se venden muchos libros sobre el Yoga hoy en día. Se cree que muchos de estos libros son

instructivos como textos de enseñanza sobre Cómo entrar en el estado del *samadhi* y cómo alcanzar la iluminación y la perfección”. La mayoría de estos libros sólo pretende esto, pero no le enseñan “cómo”, porque presentan un gran número de dogmas y teorías inservibles y algún otro material de fachada, para “cargar” sus páginas, pero ustedes no están interesados en cháchara inútil que les haga perder su valioso tiempo. Ustedes quieren saber “cómo”. Este libro se lo explicará». Para el hombre educado en las universidades modernas de Oriente y de Occidente, el esquema del Yoga y de la Vedanta para alcanzar la perfección, aparece sólo como un elaborado proceso de autohipnotismo. No hay duda de que algunos modernos mendigos fanáticos y Yogis y practicantes profesionales del culto del *tantra* son la causa principal de esta confusión, pero el Yoga de Patanjali en su forma original está libre de estas vaguedades. Por lo tanto, el nombre del Yoga de Patanjali es *Samkhya* Yoga. La razón principal de este nombre es la de que el Yoga de Patanjali no reconoce la física sin la metafísica y viceversa, la metafísica sin la física. Es el eslabón perdido entre las dos ciencias, de ahí el nombre de *Samkhya* Yoga. (Vedanta con práctica, conocimiento mediante la experiencia). Es el rey de todos los Yogas; de ahí que se le llame *Raja* Yoga. Así como la matemática es la raíz de todas las ciencias físicas, así también el sistema *Samkhya* es la raíz de la ciencia metafísica. Todas y cada una de las almas son potencialmente divinas, pero, debido a su ignorancia, no han hallado su verdadera forma. El Yoga adopta todas esas formas posibles de práctica que ponen en evidencia su divinidad y da plena libertad a todos los estudiantes para adoptar otros métodos a fin de desarrollar el poder de la voluntad y el proceso de pensar, de acuerdo con el momento y las situaciones personales. De este modo, está libre del dogmatismo, ortodoxia y conservadorismo de todas las religiones del mundo.

El Yoga no es una rama de ninguna religión en particular, sino que ayuda a todas las religiones en la forma correcta. Por la práctica de los métodos y fórmulas del Yoga, uno eleva su conciencia más recóndita, desde los niveles más profundos hasta los niveles funcionales. Esta conciencia interior es el reservorio de toda vida. Cada cuerpo es un instrumento divino. Es el transmisor y el receptor eterno. Los órganos de los sentidos están concebidos como receptores y los órganos motores como

transmisores. La mente es el contralor de ambos. Aun cuando todos los seres vivientes, del unicelular al multicelular, tienen los poderes de transmisión y recepción, estos poderes, no obstante, están evolucionados en los estados superiores, e involucionados en los inferiores. De aquí que los límites “normales”<sup>9</sup> de la visión humana son su propia limitación; no son ni universales, ni naturales ni definitivos, sino individuales, irreales y temporarios. Mediante la disciplina del cuerpo, los sentidos y la mente, el *chittam* se purifica para la visión beatífica del alma y el estudiante se da cuenta de que la memoria y la inteligencia verdaderas son independientes del mecanismo cerebral. La mente humana tiene facultades perceptivas, distintas de las que son servidas por los cinco sentidos. Los cinco sentidos, que compartimos con los animales inferiores, son comunes a todos; pero mediante la práctica del *samadhi* se revelan otros mundos que son eternos y no comunes. Una vez que los ojos verdaderos del estudiante se abren, obtiene una extensión de su percepción tan estupenda, como la de un hombre ciego cuando adquiere la vista por primera vez.

Hay leyes de la Naturaleza Suprema y la Conciencia Suprema que gobiernan la adquisición de esta visión mayor y la manifestación de poderes latentes. Siguiendo los principios del Yoga, uno eleva el poder de la concentración, detiene las vaguedades de la mente, fijando su atención sobre distintos *chakras* y domina su alma en la misma forma como un atleta domina su cuerpo. Puede adquirir el poder de ver y conocer sin la ayuda de otros sentidos y puede independizarse de las actividades que se ejercitan mediante los sentidos físicos y el cerebro. De este modo, el Yoga presenta una forma científica y un esfuerzo metódico para alcanzar la perfección, mediante el control de los elementos de las naturalezas física, metafísica y psíquica. El cuerpo físico, el poder activo de la voluntad y la mente comprensiva son sometidos a un perfecto control que conduce a la libertad espiritual. La aspiración del Yoga no es formular teorías metafísicas, sino dar a conocer el método práctico, indicando “cómo” puede lograrse la salvación mediante la mente disciplinada. Siendo así que la vida del hombre depende de la naturaleza del material de la mente (*chittam*), la purificación de este material es

fundamentalmente necesaria mediante la concentración de las ondas mentales; y como la práctica del Yoga depende de la filosofía *Samkhya*, será útil recordar la tabla de la metafísica *Samkhya* que aparece en las páginas 24 y 25 antes de penetrar en la concentración. Esta conciencia interior es el reservorio de toda vida. Cada cuerpo es un instrumento divino. Es el transmisor y el receptor eterno. Los órganos de los sentidos están concebidos como receptores y los órganos motores como transmisores. La mente es el contralor de ambos. Aun cuando todos los seres vivientes, del unicelular al multicelular, tienen los poderes de transmisión y esta tabla ha de ayudar al estudiante a alcanzar un nivel más elevado de conciencia mediante una transformación del universo múltiple y grosero y del cuerpo en *pancha mahabuta* (cinco estados de la naturaleza atómica y la conciencia); el *pancha mahabuta* en *pancha tanmatra* (cinco estados pre-nucleares de la naturaleza y la conciencia); los órganos de percepción, los órganos de acción y el *pancha tanmatra* (cinco estados prenucleares), en ego universal (*ahamkara*); ego universal en *mahat tatwa* universal (inteligencia universal); la inteligencia universal en Naturaleza Suprema y Suprema Conciencia.

El Yo es uno-sin-segundo. La Naturaleza Suprema no es ya más un principio separado en la liberación, sino que es la eterna energía del *purusha* primigenio por el cual el *purusha* proyecta, protege e involuciona el universo múltiple.

La causa del sufrimiento es la ignorancia; el dualismo es debido a la ignorancia. Este dualismo desaparece cuando la ignorancia es desalojada por el *samadhi*. El mundo múltiple con su dualismo desaparece para el hombre liberado, que alcanza el *nirvanam*, la forma verdadera del espíritu.

Ahora están ustedes a punto de comenzar su curso; les daré todos los principios y teorías que van a necesitar, pero he eliminado todos aquellos principios y teorías que están lejos del alcance de los principiantes. Los principios y teorías descritos aquí son la "esencia" de todas las teorías y principios; practicando esto ustedes comprenderán más tarde todas las teorías y principios y habrán de formular sus propias teorías y principios.

No hay nada escrito en las páginas de este libro que no pueda ser probado de

acuerdo con los criterios objetivos de la ciencia moderna. Doctores en medicina, biólogos, psicólogos y físicos han descubierto muchos de estos datos en sus propias investigaciones y convalidado su realidad y su potencial. En el momento actual su interés se proyecta en otras direcciones y no están aún dispuestos a utilizar más completamente estos fenómenos naturales; es incuestionable, sin embargo, que aun cuando la ciencia moderna y el Yoga parecen recorrer distintos caminos, sus metas son similares.

Lo que también debe tenerse en cuenta es que yo soy un doctor en medicina y un científico del siglo veinte y que mis normas deben ser más bien exigentes; si yo prefiero los métodos y la filosofía del Yoga a otros medios existentes, es porque los he considerado la forma más práctica de expresarme a mí mismo y a mi conocimiento.

Prometo hacer este curso muy breve, pero prometo también darles todos los métodos prácticos y exitosos de *Raja* Yoga que hayan sido sometidos a prueba y demostrados por innumerable cantidad de brillantes discípulos del Yoga durante muchos miles de años de práctica; para contribuir a hacer de ustedes estudiantes exitosos del Yoga y reconocer a su maestro, su alma recóndita, su eternidad, su libertad, su liberación, su *rúrvanam*, actualmente desconocido por ustedes, pero que es un compañero y camarada suyo.

En los capítulos siguientes les daré los principios básicos y elementales de la psicología Yoga y del *samadhi* Yoga, entregándoles las llaves que abrirán las puertas que se yerguen entre ustedes y su maestro, la mente eterna.

Treinta lecciones están dedicadas a este propósito. No las lean como una novela, sino que han de leer una lección, comprenderla, ampliarla con su comentario, consultar las láminas y referencias anatómicas, fisiológicas y psicológicas del Yoga que ilustran las lecciones, concentrarse de acuerdo con ellas y luego comenzar la lección siguiente. Si ustedes practican la meditación, la concentración y la contemplación en esta forma, su práctica dará como resultado el triunfo, que los acompañará siempre.

Con estas palabras deseo buena suerte y buena fortuna a todo ser viviente.

## CAPÍTULO 1

### EL YOGA Y SUS APLICACIONES

Se llama Yoga la sumisión del deseo inferior al superior. En el Yoga el estudiante conduce su mente de la falsedad a la verdad, de la oscuridad a la luz, de la ignorancia al conocimiento, del dolor, los sufrimientos, las enfermedades y la muerte, a la paz, la felicidad y la eternidad, de la irrealidad a la realidad.

El Yoga enseña los métodos para controlar las poderosas ondas de la mente y someterlas completamente a la conciencia primordial, la que está operando eternamente a través de todo mecanismo perceptible. Trabaja como el maestro eterno para el estudiante del Yoga. Sin entender este principio, la práctica del Yoga es imposible.

El Yoga no reconoce la física sin la metafísica o la metafísica sin la física. Es así que el Yoga es un eslabón perdido entre la física y la metafísica; las critica a ambas cuando tratan de separarse y las une en un principio eterno que se llama *realidad final*. Mucha gente aprende el Yoga: algunos para dominar su enfermedad mental y física y su debilidad, mientras que otra lo aprende para lograr algunos poderes ocultos. Los filósofos aprenden el Yoga para dar vida a su filosofía, porque sin la práctica del Yoga las enseñanzas de la filosofía y la Vedanta son como un cuerpo sin vida. La gente religiosa practica métodos del Yoga para percibir la verdad en las afirmaciones de las escrituras, porque sin la práctica del Yoga, todas las escrituras no son otra cosa que afirmaciones en el aire. Los hipnotizadores aprenden el Yoga en forma de hipnotismo (un aspecto deforme del Yoga) para convertirse en hipnotizadores profesionales. Algunos aprenden Yoga como una curiosidad, mientras que unos pocos lo aprenden para la consecuencia de tremendos poderes mágicos. Aun cuando el Yoga posee definitivamente todos los poderes arriba citados, su aspiración verdadera va más allá de esas metas. En una ocasión el principal autor de Yoga Sutras —Patanjali— fue interrogado por sus discípulos:

“Señor, usted ha escrito un libro de medicina que trata las enfermedades físicas y mentales temporariamente. ¿Existe alguna forma de dominar permanentemente las enfermedades mentales y físicas, los dolores, los sufrimientos y la muerte?”.

El gran Yogi Patanjali respondió como sigue:

*“Yoge mokse cha sarvesham vedananam avartan mokse nirvritih nihshesha Yogomoksa pravartakaK* es decir, el Yoga y el Moksah son dos grandes estados en los cuales todos los dolores y sufrimientos son dominados en forma permanente.

El Moksah o *nirvanam* es el habitáculo de la conciencia eterna. El Yoga comprende el conocimiento, la existencia, bendiciones, la felicidad y la paz; es el instrumento infalible para obtener el *nirvanam*. De este modo, la meta principal del Yoga es la liberación del espíritu de las ligaduras de los deseos materiales y la victoria permanente del conocimiento sobre la ignorancia. Con excepción del *nirvanam*, todas las demás perfecciones, tales como el misticismo, los poderes ocultos, los poderes sobrenaturales, etc., son aspiraciones secundarias y resultados desegundo orden del Yoga. Al estudiante del Yoga se le advierte constantemente sobre el uso de estos poderes, porque al exhibir poderes puede perder su aspiración más elevada, que es la victoria completa sobre la ignorancia y la naturaleza. Se le permite usar los poderes naturales del Yoga si su uso no va en contra de su meta final. Ésta es la diferencia principal entre un estudiante de Yoga y otros místicos. Si hay alguien que no esté interesado *en* la perfección, sino solamente en lograr algunos poderes sobrenaturales, puede aún así practicar el Yoga, pero debe entender claramente que ésta no es su forma verdadera.

Algunos religiosos tratan de vincular la ciencia del Yoga con las religiones; es una aplicación equivocada del Yoga.No hay duda que los métodos del Yoga ayudan a todas las religiones por igual en su práctica de la meditación; sin embargo, el Yoga va más allá de todas las ciencias. Tiene sus propios métodos para investigar los poderes mentales; otras investigaciones científicas están por debajo del Yoga. Todas las demás investigaciones científicas ayudan en el análisis del pensamiento, pero uno no debe olvidarse de analizar la mente mediante los métodos de la práctica del Yoga, que es la forma directa de análisis. El Yoga no es de propiedad de ningún país, como afirman algunos escritores; es de propiedad de la naturaleza y de la conciencia, que pertenece a todos por igual. El Yoga se utiliza para curar toda enfermedad física y mental con absoluta seguridad y sin causar daño.

Es una ciencia sencilla, fácil de aprender. Como todas las ciencias, está basada sobre hechos investigados mediante el análisis y síntesis de los pensamientos. El Yoga consiste en el análisis del sujeto y el objeto juntos, mientras que todas las otras ciencias analizan únicamente el objeto.

En el estado de meditación, la mente es enormemente más brillante, más fuerte y es dueña de un dominio mucho mayor de todos los órganos y sentidos. El Yoga es el dominio de la mente. Para lograr este propósito, hay que estar alerta a todas las ramas de la ciencia, porque directa o indirectamente, todas ellas son productos de los pensamientos. Este curso sirve como texto oficial de la escuela donde el estudiante común (privadamente o en clase) comienza la práctica de la materia desde la primera lección. Los métodos contenidos aquí han sido probados y demostrados. Con este curso usted tiene todo lo necesario en su poder para convertirse en un Yogi, un amo de la mente. Estudie estos métodos, úselos, pruébelos, demuéstrellos.

**ADVERTENCIA:** En muy poco **tiempo**, como **resultado** de la práctica prescrita en este curso, usted podrá curar sus enfermedades y debilidades, sean mentales o físicas. No trate de curar a nadie de nada; deje las curas para los médicos. Ellos conocen bien los poderes del Yoga.

Ahora va usted a aprender los principios del Yoga y su aplicación a su mente, sentidos y cuerpo. Desde un punto de vista práctico, el Yoga se clasifica en los ocho sistemas siguientes:

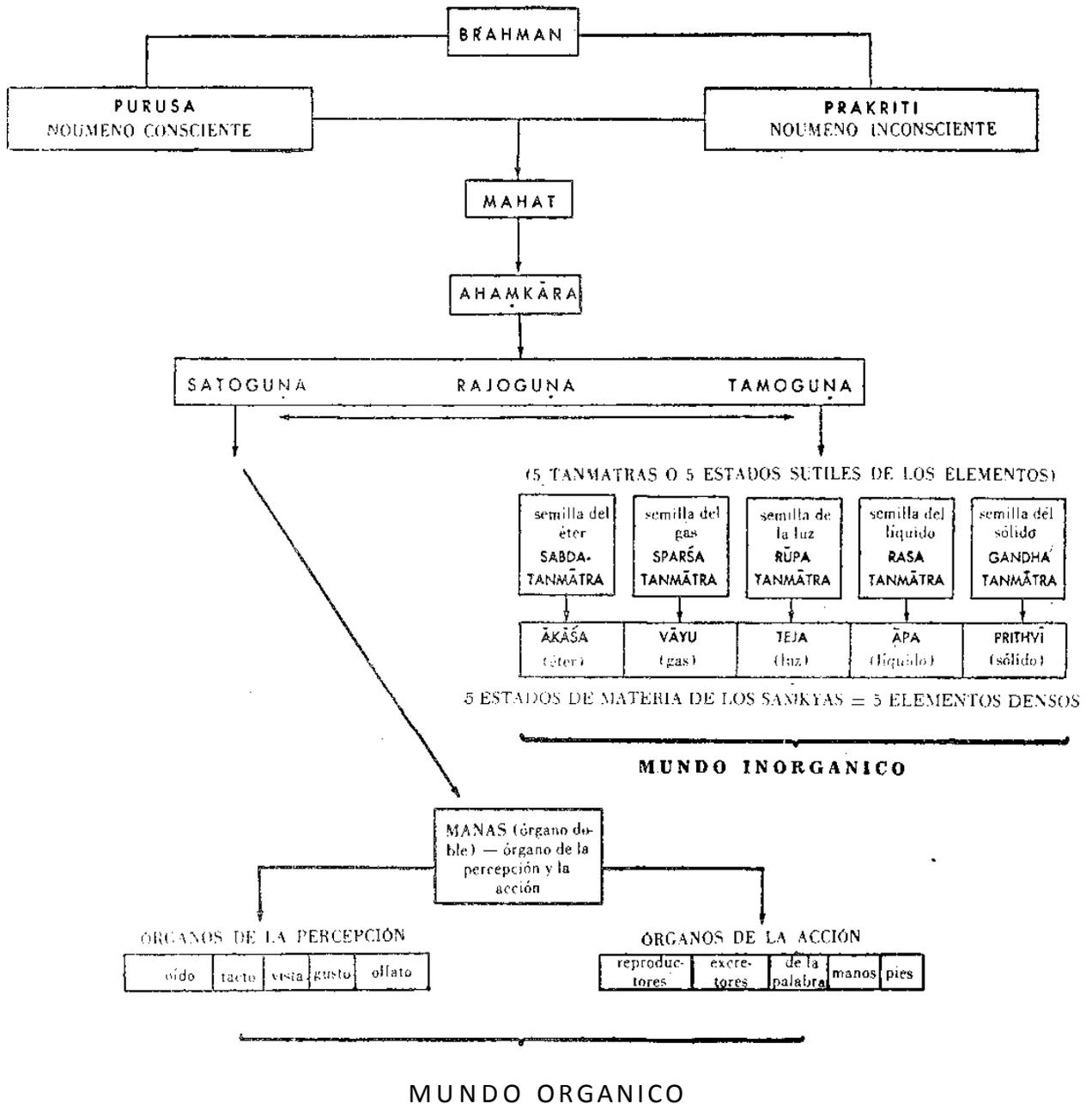
1. **Yama** *Control de la mente y las ondas mentales.*
2. **Niyama** *Observación de las normas para obtener ese propósito.*
3. **Asana** *Distintas posturas para lograr este estado.*
4. **Pranayama** *Respiración regular para ayudar al control de la mente.*
5. **Pratyahara** *Relajación completa de todos los órganos y retiro de la conciencia.*
6. **Dharana** *Fijación de la conciencia en distintas partes del cuerpo.*
7. **Dhyana** *Sugestiones constantes.*
8. **Samadhi** *Creación del poder de la voluntad y poder de conciencia.*

De estos ocho, los tres primeros son primordiales para el análisis mental y cinco son secundarios de estos tres. Más adelante se dará una detallada descripción de todos éstos para su práctica. En este momento usted debe aprender seriamente algunos pocos puntos:

1. **Confianza:** *Usted debe tener tremenda confianza en sí mismo, de que puede hacer cualquier cosa que se le sugiera y se le dé.*
2. **Esperanza:** *Cualquier cosa que se le sugiera, va a suceder.*
3. **Sugestiones continuas.**
4. **Evitar el deambular de la mente** en el momento de la práctica a fin de poder realizar esta práctica plenamente.
5. **Recuerdo constante de la conciencia eterna**, que opera en usted mediante su corazón y que se manifiesta en usted como su compañera eterna y maestra para enseñarle y para librarlo de todas las ligaduras.

*Se manifiesta en usted en forma de distintos sonidos divinos —anahat nadam— una vibración musical inexpresable, sutil y constante, dentro de su cabeza; casi como un zumbido similar al que produce la pronunciación de la palabra OM. Si no se manifiesta en usted, no se preocupe, pues ha de venir con el tiempo. Si ya lo tiene, utilícelo ahora en los métodos que se le sugieren.*

## EL ÁRBOL DE SĀMKHYA



**Brahman** — La realidad final — La Verdad.

**Prakriti**— La energía primordial — El inconsciente incondicional

**Purusa**— La conciencia cósmica (Incondicional)

**Mahat**— La conciencia cósmica (Condicional)

**Ahamkāra**— El ego universal, conciencia de sí mismo.

**Manas**— La mente.

### **FUERZAS CÓSMICAS**

**Satoguna**— Luz de la inteligencia.

**Rajoguna**— Estado activo de la mente.

**Tamoguna** — Fuerza del equilibrio.

**Cittam** — Mente (Manas), más Ego (Ahamkara), más Inteligencia (Mahat).

**Citi** — Purusa.

## CAPÍTULO 2

### EL PODER DE LA SUGESTIÓN: *DHARANA, DHYANA Y SAMADHI*

El universo está regido por leyes eternas que jamás fallan. Estas leyes eternas están gobernadas por la sugestión de la conciencia primordial. Esta sugestión opera en todos los seres, vivientes o no vivientes, en todo tiempo, en todo lugar, en toda experiencia y en todos los escenarios de la naturaleza, se trate de fenómeno o noúmeno, manifestado o inmanifestado. Es por tanto extremadamente necesario que el estudiante del Yoga tenga una comprensión de estas leyes.

En la primera lección se mencionan ocho pasos o sistemas del Yoga. Los últimos tres de éstos: *dharancc* (fijación de la mente en un sitio particular, fuera o dentro del cuerpo), *dhyanct* (sugestión) y *sctmadhi* (desarrollo del poder de la voluntad y de la intuición), los que son vitalmente necesarios para el logro de la conciencia suprema. Por lo tanto, a estos tres se les llama el instrumento interno de la conciencia y los primeros cinco son denominados el instrumento externo. Cuando se ha logrado la forma de la conciencia suprema, estos tres también se convierten en secundarios en cuanto a la conciencia.

La sugestión es el más importante de los tres. La sugestión es la causa fundamental y subyacente de todos los fenómenos mentales, e instrumento poderoso del *samadhi*. El universo entero no es sino sugestión; el mundo vive de ella. El poder más grande de la naturaleza es el poder de la sugestión. Es tan viejo como la naturaleza y tan poderoso como ésta. Nos estamos moviendo constantemente, en todo momento, por nuestra sugestión. Primero pensamos, luego actuamos. Primero planeamos, luego llevamos a la práctica ese plan. El recién nacido no es capaz de caminar; da constantes sugestionas a su cuerpo a través de la mente y luego de uno o dos años de práctica de la sugestión de pruebas, es capaz de caminar como un hombre.

El conocimiento o cualquier cosa que ahora sabemos ha llegado a nosotros mediante el poder de la sugestión. En la escuela, en el colegio secundario y en las universidades aprendemos por la sugestión de nuestros maestros. Todos los recién nacidos son ignorantes.

Durante su niñez, adolescencia y vida adulta se desarrollan en concordancia con las sugerencias que reciben a través de los ambientes externos e internos. Mediante la sugestión constante, el mismo niño se convierte en un maestro en su materia. Cualquier conocimiento que estemos adquiriendo en el momento actual o que esperemos adquirir en el futuro, nos llegará a través del poder de la sugestión.

Aun el conocimiento que parece ser espontáneo, se manifiesta en usted por el poder de sugestión de la energía creadora primordial; la Mente Universal, la omnisciencia, la omnipotencia, la omnipresencia, la Inteligencia Universal de lo Supremo. Todo el conocimiento ya estaba aquí antes de que nacieran usted y el universo y quedará aquí para siempre, después que usted y el universo hayan desaparecido. Y así ocurrirá también con el gran poder de la sugestión.

La ley de la sugestión es infalible y absoluta. Todo el mundo, ignorantes o sabios, ricos o pobres, altos o bajos, jóvenes o viejos, orgánicos o inorgánicos, vivientes o no vivientes, están sometidos al poder y a la ley de la sugestión. No hay excepción a esta regla. No respeta hombre ni mono, con la sola excepción de aquellos que se han fortificado con la ley de la sugestión, con la ley de la voluntad divina. Todas las sugerencias producen su efecto más pronto o más tarde. Desarrollamos nuestra vida, mala o buena, de acuerdo con nuestra sugestión constante. La sugestión es el factor simple más grande en la práctica del Yoga. Sin entender la ciencia y los métodos de la sugestión, nadie podrá lograr la perfección de la conciencia.

Las formas de la sugestión son las siguientes:

1. Sugestión Física: Nuestro cuerpo se mueve en una forma particular con cada pensamiento. Cuando alguien dirige una reunión, sus manos se mueven de acuerdo. Por las sugerencias de sus manos y de su cara puede expresar sus pensamientos en forma mejor que aquellos que no muestran a su público ningún gesto o sugestión física. Sin embargo, las sugerencias son más profundas que esto en el Yoga. Son distintos *mudras* (movimientos de los miembros y los dedos, etc., de acuerdo con la circulación de la fuerza del *kundalino* fuerza magnética en el cuerpo). Las sugerencias físicas son innumerables y cada sugestión se refiere a un tipo particular de desarrollo mental. Usted las llegará a conocer con el tiempo por su experiencia propia en la práctica del Yoga.
2. Sugestiónes de los Sentidos: Constantemente estamos dando y recibiendo

sugestiones a través de los órganos de nuestros sentidos. Los niños reconocen la ira o el amor que se les tiene por los ojos de sus padres. Leemos sugestiones escritas con los ojos y escuchamos conferencias en la escuela y el colegio superior<sub>1</sub> por medio de los oídos. Olemos con la nariz olores agradables o desagradables, conocemos la temperatura y el tacto por la piel.

3. Sugestión Verbal: Este es un tipo especial de sugestión. Por este medio repetimos nuestras ideas y pensamientos y logramos el éxito con el tiempo. Los maestros enseñan a sus discípulos mediante la sugestión verbal. Usted llega a percatarse de innumerables variedades de sugestiones verbales.
4. Sugestión Mental: Cuando una sugestión se repite sólo por la mente se le llama sugestión mental. La sugestión mental es la más fuerte de todas.
5. Sugestión Ambiental: De acuerdo con el estado del mundo externo e interno, - recibimos y respondemos a la sugestión ambiental. Nadie puede soportar el calor o el frío extremos sin proteger adecuadamente el cuerpo; éste es un ejemplo de sugestión ambiental.
6. Autosugestión: Es la sugestión que los estudiantes de Yoga se dan a sí mismos para alcanzar la perfección en esta práctica.

A través de los distintos tipos de sugestiones dirigimos el poder mental y los pensamientos, que son el fundamento de todas las sugestiones. Nadie habla una palabra ni hace un gesto que no sea resultado de un pensamiento. La palabra y la acción son simplemente accesorios de los pensamientos e indican lo que uno está pensando. Por lo tanto, todas las sugestiones son la prolongación de las sugestiones mentales; surgen en la mente y se disuelven también en la mente. La sugestión mental es la base de todas las sugestiones y es independiente. Por lo tanto, en el estado de perfección la sugestión mental opera sin el resto. Todas las otras sugestiones son dependientes y no pueden trabajar sin la mente. Cuando usted ha controlado hasta un cierto punto su mente y ondas mentales y cuando la fuerza magnética de su mente irradia de su rostro, lo que es índice de su éxito interior, la gente con quien usted está en contacto se somete a la influencia de esta fuerza magnética, olvida su dolor, sufrimiento y ansiedad y se toma calma y pacífica. Dominan su debilidad y de acuerdo con su estado de preparación, desarrollan en sí mismas el poder de la voluntad.

Cuando la gente lo observa a usted practicar su actividad de Toga y otro trabajo diario con felicidad, también ellos tienden a volverse perfectamente calmos sin que usted les hable. Esto sucede así porque cuando usted mira a ciertos tipos de gente que son sinceros y entusiastas, las ondas de su mente penetran en ellos y despiertan sus mentes. Ellos sienten esta influencia y advierten que usted les ilumina la mente. Sienten que usted los está ayudando, protegiéndolos y guiándolos y eventualmente se vuelven Yogis y obtienen la perfección en su práctica. Es por ese motivo que la gente corre de *guru* a *guru* y de maestro a maestro, para lograr del maestro la fuerza “mental”.

Las sugerencias mentales son tan reales como el universo que nos rodea. Los pensamientos son cosas y las cosas son pensamientos. La energía es creada y controlada por la mente y viceversa. La fuerza más grande del mundo es la sugestión mental. La mente es el universo y el universo es la manifestación de la Mente Universal. La mente es materia y todas las cosas materiales son sólo una expresión de la mente.

Las ondas mentales, las ondas de pensamiento, la fuerza mental, la fuerza del pensamiento, no reconocen causa, efecto, espacio ni tiempo. Están más allá del grupo causal. Las ondas de su mente pueden influir sobre las estrellas que están a millones de millas de distancia. En un instante usted puede enviar su pensamiento a una persona que está lejísimos de usted. Usted puede conocer hechos del pasado e incidentes futuros en la misma forma en que ve distintos países en un mapa abierto delante suyo. Usted puede recibir estos poderes supranaturales por la práctica del Yoga. Su mente, mediante dicha práctica, puede transformarse en un transmisor y receptor eterno. Puede obrar dentro de usted como una estación eterna de radiotelefonía. Cuando usted lee un libro, una revista, un diario; cuando usted ve, toca, huele, oye o hace algo, es la sugestión mental la que hace todo. Pero sin embargo, para usted es desconocida. Cuando la sugestión mental no está con usted, no puede escuchar la radio ni una conferencia, ni un concierto, ni a un individuo que habla. Usted no puede hacer nada cuando ella no está con usted. Cuando usted ve una cosa, razona sobre ella y la reconoce, la sugestión mental está operando en todos los procesos. Es así como usted puede estar leyendo, discutiendo asuntos filosóficos o de otra naturaleza en su mente, buscando las

diferentes respuestas, aplicando distintas lógicas, comparando distintos estados de posibilidades, haciendo todo con su mente y no obstante eso la mente no le habla en la forma en que una persona le habla a otra. La sugestión mental en estos estados opera sin sugestión verbal. La sugestión mental toma la forma de otra sugestión en estados posteriores. La sugestión ambiental es muy importante en el desarrollo mental. Ambientar significa rodear, estar alrededor, ceñir; mental significa la mente. Cualquier sugestión que está alrededor de la mente y creando su impresión en el interior de la mente se llama sugestión ambiental. Juega un rol de lo más importante en el éxito de la meditación y la concentración.

Los escenarios naturales —caídas de agua, océanos, ríos, bosques—\* tienen una influencia de lo más significativa sobre la mente. Es ésta la razón por la que los grandes Yogis eligen escenarios naturales para su meditación. Los principiantes debieran ir, de vez en cuando, a algún lugar montañoso lleno de belleza natural para unos pocos días o meses de práctica de la meditación. Aun la mente más inquieta es influida. Los principiantes debieran examinar su ambiente si no tienen éxito en su meditación y elegir uno mejor.

La sugestión que un estudiante repite a su propia conciencia se llama autosugestión. Puede ser verbal, mental o ambiental. Hay otra variedad de autosugestión: se la llama sugestión espontánea. No existe necesariamente en el operador; puede ser verbal, mental o ambiental, pero emerge principalmente del operador. De ahí que sea parte de la autosugestión. Algunos la consideran como una clase separada. Auto significa “yo”. Superior significa presentar una idea directamente a la mente; de palabra, por el tono, la mirada o lo que nos rodea interior y exteriormente. La autosugestión, por lo tanto, significa hablarse a sí mismo y sugerirse a sí mismo. La autosugestión es la parte principal de la concentración. Cuando los maestros enseñan Yoga, es sugestión y cuando ellos mismos meditan es autosugestión. La autosugestión es la vida de la meditación.

Hay un hecho eterno: O usted recibe siempre sugerencias de su mente o usted da órdenes a su mente por su propia sugestión. En el momento en que usted se descuida, su mente lo gobierna por la sugestión. Esto se llama servidumbre y debilidad. Pero si usted constantemente da órdenes a su mente, ella le obedecerá. Esto es libertad. El *samadhi* depende de la autosugestión.

En la esclavitud, la gente está subordinada a las sugerencias de su mente y por lo tanto sufre. Todas las sugerencias deben estar subordinadas a la autosugestión. Deben ser permitidas si no están en contradicción con la autosugestión y deben ser reprimidas de inmediato cuando la contradicen. La autosugestión es siempre un incentivo inmediato, dinámico, para el *samadhi* u otra acción.

Cuando una onda mental se proyecta desde la mente subconsciente se le llama sugestión y cuando esta onda mental es aceptada en forma de idea, imagen o un impulso de pensamiento, se vuelve parte de la mente consciente y parte de la personalidad individual. Un individuo acciona y reacciona de acuerdo con ella. Ahora esa fuerza mental evidente que está creciendo para producir un hábito bueno o malo, de acuerdo con la variedad de la autosugestión. Todas las sugerencias, sean mentales, verbales o ambientales, operan a través de la autosugestión. Por lo tanto, toda sugestión es autosugestión.

Un hombre no puede realizar ningún trabajo sobre el cual no se haya hecho sugerencias a sí mismo. Cuando la gente sufre dolores, enfermedades y ansiedad, significa que ha invitado a éstas a convertirse en parte de su autosugestión. Los Yogis advierten al estudiante de Yoga que no den ninguna sugestión destructiva a su mente. La mayoría de la gente sufre de sugerencias destructivas que ya han dado a su mente en forma de pensamiento e imagen y los Yogis son felices y calmosos porque siempre dan sugerencias divinas a sus mentes.

*La sugestión es la clave de la Meditación:* Si no hay sugestión, no hay meditación; si hay sugerencias malas, hay vida desgraciada; buena sugestión, vida feliz.

Primero, la sugestión se presenta a la mente en forma de idea, pensamiento, razón, filosofía. Luego desciende al plano de los sentidos y la palabra. Del plano de los sentidos y la palabra desciende a los órganos de la acción y toma la forma de la acción. Y el hombre es de acuerdo a cómo es su acción. De este modo, la sugestión tiene cuatro etapas:

1. Etapa de la mente: Pensar, razonar y todas las cosas por el estilo.
2. Etapa de la palabra: Formar ideas.
3. Etapa de la acción: Realizar la acción.
4. Estado de ser y transformarse.

Antes de que se convierta en acción plena, permanece en la mente subconsciente tal como la fuerza electromagnética y cuando desciende a la mente consciente se transforma en “fuerza pensante”, “filosofía”, “principio”, “conocimiento”, etc.. Aun así, está limitada por las condiciones individuales. Cuando asciende al estado de mente supraconsciente a través del *samadhi*, se transforma en fuerza universal, conciencia suprema, fuerza magnética eterna.

La autosugestión es la mayor de las energías, de todas las curaciones.

Por ella, un hombre puede aliviar, minimizar, eliminar el temor al dolor, el temor de la tortura, el temor al sufrimiento, los conflictos mentales; puede finalmente conquistar la muerte y obtener libertad y la liberación de todas las servidumbres. Aun los principiantes del Yoga pueden desalojar cualquier desorden mental o físico por la autosugestión. Mucha gente sufre porque a causa de sus autosugestiones destructivas se ha hipnotizado a sí mismo hasta quedar en esa condición. Por el proceso del Yoga la gente tiene que desalojar de su mente ese estado hipnótico y debe establecer un estado mental natural, una condición normal, saludable. El Yoga es deshipnotización.

El hombre es el arquitecto de sus propios sufrimientos, así como también la víctima de autosugestiones desgraciadas. Estas desastrosas y desgraciadas autosugestiones se desenvuelven en las mentes de todos y muchas películas modernas, televisión, cuentos y cosas semejantes cooperan con las autosugestiones negativas. Hay personas afortunadas que controlan estas malas sugestiones y llenan sus mentes con autosugestiones divinas y meritorias. Por medio de la autosugestión el estudiante debe restablecer la confianza en su mente. De este modo podrá conquistar sus sufrimientos, temores, fobias y otras ondas mentales conscientes e inconscientes. Aspira este curso a preparar al principiante para controlar sus dolores mentales y físicos, sus sufrimientos y enfermedades y para que goce de la vida con conciencia eterna.

Este curso presenta una técnica especial de concentración con detalles suficientes y claridad, de modo que tanto el principiante como el estudiante adelantado puedan enriquecerse desde las primeras etapas con virtudes divinas y eternas.

Siéntese cómodamente en el suelo o en un sillón.

Primero recuerde su mente y su poder mental. Salude a todos los divinos videntes, maestros y Yogis; esté dispuesto a aceptar lo que es verdadero y beneficioso y a renunciar a lo que es falso y dañino. Comience con el *dharana* (fijación). Fije su mente en el *sushumna* (sistema nervioso central). Ahora, firme y sostenidamente, inicie el *dhyana* (sugestión) desde el *sushumna* (sistema nervioso central) hacia distintas partes del cuerpo. No envíe al comienzo sugerencias a todas partes del cuerpo, sino que elija un lugar determinado y luego siga hacia otra parte del cuerpo sistemáticamente. Por ejemplo: comience con las piernas y reláxelas por su sugestión. Luego el abdomen, pecho, brazos y cabeza.

Utilice el *dharana* (fijación), el *dhyana* (sugestión) y el *samadhi* (flujo de la conciencia), en ese orden.

Al comienzo el progreso será muy lento. Durante los primeros días y algunas veces durante algunos meses, puede ser que usted no sienta nada; pero continúe con su práctica diaria y regularmente y eventualmente podrá relajar todo su cuerpo en un instante y sentirá un océano de conciencia suprema dentro y alrededor de usted.

Hay tres clases de *pratyahara* (relajación), de acuerdo con los grados de la relajación:

1. Estado de *dharana*. Este se llama el estado muy liviano o estado de los cambios físicos. En este estado el estudiante no puede abrir los ojos. Todos los músculos voluntarios (manos, brazos, piernas, etc.) están relajados y en estado de sueño. El estudiante se halla absolutamente consciente de todo lo que está sucediendo y si está en clase, de todo lo que está enseñando el maestro.
2. Estado intermedio: Este segundo estado es el estado de la mente individual y de la conciencia individual. El cuerpo y los sentidos están bajo el control total de la sugestión mental. El cuerpo y los sentidos comienzan a quedar dormidos en un estado más profundo, en una relajación más profunda. La mente está llena de luz y se siente positivamente la conciencia; ella se transforma en el Yo del que medita. Este es un estado de *dhyana* (sugestión), en el que todos los sentidos trabajan relativamente y la mente se libera de las actividades de los órganos motores y sensorios; entra en el océano de la Conciencia Universal.

3. *Samadhi*: En este tercer estado el cuerpo duerme profundamente. Se le podría efectuar una operación quirúrgica y hasta el corazón podría intervenir quirúrgicamente, pero no experimentaría dolor. El cuerpo se halla sumido completamente en el sueño más profundo. No hay sueño que se le asemeje. Podemos solamente indicar que el cuerpo está completamente bajo la dirección de la mente y ésta se halla sumergida en el océano de la conciencia suprema. Este es el estado más profundo. La mente se ilumina. En otro estado la verdad se abre ante él, pero en este estado, él mismo se convierte en la verdad.

4. Este es el estado denominado *samprajñat samadhi* (iluminación absoluta), en el que se identifica a sí mismo con la suprema conciencia, el conocimiento supremo, las bendiciones supremas y la suprema existencia.

5. Practique diariamente y sienta estos estados. Le irán llegando gradualmente. Durante los primeros meses le demandará tiempo y esfuerzo alcanzar el primer estado, pero cuando usted lo haya logrado, tendrá enorme confianza y entusiasmo por su práctica de concentración; con el tiempo obtendrá todos los demás estados. Recuerde un millón de veces esta palabra: Práctica - práctica - práctica.

6. Hay otro estado, el cuarto, llamado *turiya (asamprajñata o nirvikalpaka samadhi)*. Este es el estado en que el estudiante entra en esa conciencia que es una-sin-segunda.

Aquí ve la totalidad del universo dentro de sí mismo y viceversa, a él mismo en el universo entero. Este es el *nirvanam*. Es el final de todas las prácticas. Obtiene la forma verdadera de la vida. Aquí los libros y las escrituras no pueden ayudarlo. Uno ve al Yo por el poder del Yo, en la misma forma en que, al amanecer el día, todas las luces desaparecen ante el sol y uno ve al sol por la luz del sol únicamente. Ahora ha llegado usted al final de la segunda lección. Estúdiala, entiéndala, contemple, concéntrese de acuerdo con sus indicaciones antes de seguir con la próxima.

## CAPÍTULO 3

### **SAMYAMAHY YOGANIDRA. TRAYAMA EKATRA SAMYAMAH**

A esta altura ya se le han hecho familiares los términos *dhararia*, *dhyana* y *samadhi* (fijación, sugestión y conciencia). Luego de unos pocos meses de práctica usted tendrá suficiente poder de voluntad como para colocar su cuerpo en *samadhi* total. Cuando la fijación, la sugestión y la conciencia operan juntas, pueden llevar al cuerpo al *samadhi* en un millonésimo de segundo. Esto es como una catarata de fuerza magnética en el campo de la conciencia individual. Cuando las corrientes de fijación, sugestión y conciencia psíquicas electromagnéticas fluyen juntas constantemente como una catarata poderosa se le llama, técnicamente, *samyamah* (*sam* = completa; *yamah* = control del poder mental).

Practique constantemente y obtendrá el *samyamah*. En el estado de *samyamah*, no le llevará tiempo controlar su corriente mental y física; a una orden suya todo el cuerpo o una parte cualquiera, entra en sueño profundo y la conciencia se libera y comienza a sumergirse en el océano de la existencia, conciencia y bendiciones eternas.

El *yoganidra* es la forma técnica del yoga. *Yoga* significa concentración; *nidra* significa sueño; o sea: el sueño resultante de la concentración completa. Cuando usted utilice el *sam-yamah* para la concentración local o general, respectivamente, una parte general o una parte local del cuerpo, entra en lo que parecería ser una profunda parálisis. En este estado no existe sensación en ningún lugar en particular. No puede levantar o mover el cuerpo entero ni ninguna parte de él en particular. Pero no se alarme: esto no es parálisis. Es un estado en que la mente alcanza la más alta victoria sobre la materia.

Este sueño es enteramente distinto de cualquier otro sueño, pues usted puede llamarlo y desalojarlo a voluntad. Si en este estado se le realizara una operación, aun del corazón, no sentiría usted ningún dolor. Es como una anestesia local. En este estado el dolor, la presión, el tacto, la temperatura, están totalmente fuera de toda percepción. Cuando se aplica a un órgano calor o frío, dolor o presión, usted no puede reconocerlo ni sentirlo. Este *nidra* se debe a su *samyamah*: concentración completa. Por lo tanto, se le llama *yoganidra*. En *yoganidra* el cuerpo duerme profundamente y la mente está constantemente despierta.

La mente se convierte en el amo del cuerpo y los sentidos y esto no en forma figurada, sino que prácticamente ejerce su dominio sobre los sentidos y el cuerpo. Tal como bajo una anestesia local o general los cirujanos remueven una parte enferma del cuerpo y restituyen la salud al paciente, así el estudiante del Yoga bajo la anestesia general o local del *yoganidra* remueve todas las enfermedades mentales y físicas que han transmigrado a través de innumerables encarnaciones y de enfermedades de los padres, heredadas por conducto de los cromosomas de las células generatrices; cuando se han eliminado todas las enfermedades mentales y físicas, la mente purificada empieza a brillar como el poderoso sol después de la desaparición de las nubes.

El *samyamah* es un fuerte poder de la mente. Cuando se le despierta, se despierta el *kundalini* (poder potencial). Para su práctica y para despertar su *kundalini*, siéntese en una postura cómoda. Recuerde el *samyamah*. Por ejemplo, elija sus brazos primero. Fije su atención en todo el brazo e inicie la sugestión de la manera siguiente:

“Ahora voy a relajar mi brazo. Relajo mi brazo. Relajo mis brazos, relajo mis brazos”. Repítalo constantemente. Ahora envíe esta sugestión: “Mis brazos se están relajando; se están relajando; se están haciendo más pesados; se están haciendo muy pesados; aunque deseo moverlos, levantarlos, no puedo hacerlo porque están completamente relajados por mi mente eterna”. Así usted repite la sugestión. Un día usted verá que sus brazos están realmente relajados y empezará a sentir la conciencia separada de su brazo, que está en *yoganidra*.

Ahora aplique usted la misma fórmula, proceso y sugestión a otra parte del cuerpo. Así, con el tiempo usted será el amo de su cuerpo. Es la cosa más fácil que existe si usted practica regularmente. Usted sentirá una paz y felicidad inconmensurables, porque ha despertado en sí mismo la energía potencial durmiente del Yo.

Cualquier realización que valga la pena es imposible sin práctica y nada es imposible con la práctica. Los hombres que se han transformado en grandes Yogis y en dueños de la mente fueron tal como usted es hoy. Empezaron con la práctica del Yoga y gradualmente conquistaron la muerte.

Ahora llega usted al final de la tercera lección. Antes de seguir con la próxima, estúdiela, entiéndala y aplíquela.

## **CAPÍTULO 4**

### **EL CHITTAM: MENTE, EGO E INTELECTO.**

#### **LAS LEYES DE LA MENTE**

Antes de iniciarse en la práctica de la concentración, usted debe conocer la mente y sus leyes. Para conocer la mente, observe a un niño pequeño, uno un poco mayor y un adulto plenamente desarrollado mental y físicamente. El pequeño trata de meter todo en su boca. No reconoce la diferencia entre sujeto y objeto. Ve todas las cosas como si fueran él mismo y trata de apoderarse de todo y comérselo. No reconoce la diferencia entre lo bueno y lo malo. Un chico en estado de desarrollo siente lo bueno como bueno y lo malo como malo, pero de acuerdo con lo que lo rodea. Sin embargo, trata de entender la diferencia entre lo bueno y lo malo, entre sujeto y objeto. Algunas veces toma lo bueno por malo y lo malo por bueno, pero los diferencia. Un hombre normal plenamente desarrollado debiera comprender lo bueno como bueno y lo malo como malo y las influencias que a la larga tienen en cuanto a su desarrollo. Debiera tener menos dudas y estar en situación de emitir juicio en cuanto a las cosas y lo que lo rodea.

En la misma forma, la parte de la conciencia que es semejante a un niño se llama la mente. Esta parte de la conciencia entiende que todas las cosas existen para sí. Al desarrollarse, se convierte en la conciencia del ego. Es ahora el principio de la realidad. Aquella parte de la conciencia que entiende lo real como real y lo irreal como irreal y utiliza la realidad para desarrollar su personalidad y para arrojar de la vida a la realidad, se llama conciencia del ego (el niño más desarrollado).

La conciencia intelectual es aquella parte de la conciencia que constituye la rama judicial del entendimiento, tal como una persona plenamente desarrollada. La conciencia del ego es la rama ejecutiva, mientras que la conciencia intelectual es su rama judicial.

Toma las decisiones finales en todos los asuntos. Mientras que la conciencia del ego es el principio de realidad, el super ego es el principio de realidad final.

Los tres trabajan juntos. Nunca se separan. Cuando los tres trabajan en el campo mental, crean el mundo de los animales; cuando trabajan en el campo de la conciencia del ego crean el mundo humano; y cuando operan en el mundo del super ego e intelecto, abren el cielo dentro de la mente. Desde que los tres trabajan juntos en diferentes planos, el Yoga utiliza para ellos un término técnico: *chittam*, que significa el asiento del *chitti*^ la conciencia.

El término “mente” tiene una acepción muy amplia, por lo que se le utiliza para los tres. Algunas veces los principiantes sienten confusión, pero debieran entender el significado de la mente de acuerdo con el sentido y el uso. Cuando hablamos de las leyes de la mente, nos referimos a la mente, al ego y al super ego (*chittam*). Nos referimos a los tres.

A fin de practicar el Yoga y la autosugestión será necesario entender la mente, el ego y el intelecto, o, *chittam* y sus leyes. Tal como por el proceso del desarrollo mental y físico un bebé se convierte en un niño y un niño en un adulto, así en el desarrollo de la práctica del Yoga, la mente, transformada en conciencia del ego o principio de la realidad y conciencia del ego, se transforma luego en principio de la realidad final o intuición. Tal como la naturaleza infantil está controlada por la naturaleza joven y los hábitos de los jóvenes están controlados por los hábitos de los adultos, del mismo modo los hábitos mentales están controlados por el ego y el carácter del ego está controlado por el intelecto y la intuición.

*Chittam* es el campo de batalla de fuerzas en conflicto, donde la guerra se está constantemente librando entre las fuerzas divinas y las demoníacas. El estudiante del Yoga tiene que controlar sus fuerzas demoníacas y desarrollar las fuerzas divinas.

Esta es la aspiración del Yoga. Contener la naturaleza inferior y desarrollar la naturaleza superior es el proceso de la meditación.

Nadie ha podido separar las partes de la mente; pero para cumplir el propósito del Yoga —de acuerdo con la manifestación de la conciencia— para todos los fines prácticos, la mente *chittam* se ha dividido en tres niveles:

1. *Mente consciente*: Ejemplo, el estado de vigilia.
2. *Mente subconsciente*: Ejemplo, el estado de ensueño y de sueño profundo.
3. *Mente supraconsciente*: Ejemplo, concentración y *samadhi*.

Hay algunos otros pocos estados, tales como el inconsciente y el semiconsciente, pero todos éstos son estados anormales de la mente y son parte de la mente subconsciente.

La mente consciente es la conciencia que se manifiesta mediante el funcionamiento adecuado del cerebro físico o “cerebrum”. Se manifiesta y desarrolla de acuerdo con el desarrollo del cerebro y perece con el cuerpo. La mente consciente es la responsable del movimiento del corazón, de la digestión, circulación, respiración, creación y desarrollo de los órganos, etc.. Opera en el cuerpo viviente y puede trabajar independientemente del cuerpo y jamás perece. La mente consciente no es otra cosa que el residuo del proceso operativo de la mente subconsciente y no puede existir sin ésta.

Cuando por el proceso de la meditación, la contemplación y la concentración, la energía psíquica se transforma en energía más elevada, se llama *mente supraconsciente*. Es un estado libre de la conciencia, que se manifiesta sólo en el *samadhi*. De otro modo, a través de su vida la gente tiene solamente dos estados mentales: consciente y subconsciente. Lo supraconsciente es la manifestación de la Conciencia Universal en el *samadhi*, mediante la concentración total.

No es necesario para los principiantes discutir todas las leyes de la mente, pero la mención de unas pocas ayudará al estudiante a adquirir suficiente control de su mente consciente y subconsciente para penetrar en el estado supraconsciente de la mente mediante el poder de la sugestión:

1. La mente supraconsciente es la mente que manifiesta la superconciencia. El hombre puede obtener esta mente sólo por el *samadhi*. En el estado de mente supraconsciente uno percibe una infinita corriente magnética alrededor y dentro de sí. Experimenta una paz y felicidad inexpressables. En este estado, todas las enfermedades físicas y mentales, así como otras cargas, quedan eliminadas.

Se siente la libertad dentro de sí; se obtienen poderes increíbles. Nadie podría describir el límite del infinito. La aspiración del *samadhi* es alcanzar esta mente y este estado.

2. La descarga de la energía psíquica por conducto del *kun- dalini* o *sushumna* (sistema nervioso central) manifiesta la conciencia de vigilia y este estado mental se llama mente consciente. Gobierna los órganos de la acción y los sentidos hasta cierto punto, tales como los músculos voluntarios, los órganos y las funciones del cuerpo; los sentidos del gusto, tacto, olfato, vista, oído, etc..

3. La mente consciente obra desde el despertar de un sueño hasta el comienzo de otro.

4. La mente consciente trata de seguir la realidad en la vida, aunque enfrenta grandes dificultades y a veces calamidades, para perseguir la verdad.

5. La mente consciente aumenta con un entrenamiento adecuado, la educación y un buen ambiente. Disminuye sin entrenamiento y educación y con un ambiente desfavorable.

6. La mente consciente utiliza las fuerzas de la inducción y la deducción; la percepción y la inferencia; el análisis y - la síntesis; la lógica y la filosofía; la ciencia y el arte.

7. La mente consciente desea convertirse en amo de la materia y el espíritu.

8. La mente consciente es la mente de vigilia y la mente de las actividades. Es ésta la mente del éxito y el fracaso.

9. Es la mente por la cual se realiza el trabajo diario y es una estación de radiofonía.

10. Tiene amplia libertad para elegir entre lo divino y lodemoníaco y posee el poder de aceptar o rechazar cualquier camino, idea, proposición o sugestión que se ponga a su disposición.

11. La mente consciente tiene poder ilimitado, de ahí que realice cualquier acción.

12. La mente consciente no puede recordar todo al mismo tiempo. Sus experiencias y actividades del pasado toman la forma de memoria, que se halla almacenada en la mente subconsciente; de ahí que su memoria sea limitada e imperfecta.

Recuerda según sea la condición en que se halla el sistema nervioso central. Cuando el sistema nervioso central degenera, olvida todo; hasta su propio nombre individual, sus hijos, familia, ciudad, país, etc.

13. La mente consciente es la causa de la esclavitud y la libertad del Yo. Si elige una forma de vida inferior y material, el Yo cae en servidumbre y viceversa: si elige la forma espiritual y más elevada de vida, libera al Yo.

14. La mente consciente es el poder conductor y el dirigente de todos los estados y todas las mentes.

15. La mente consciente puede transformar al veneno en néctar y al néctar en veneno; el infierno en paraíso y el paraíso en infierno; la vida en muerte y la muerte en vida; la mortalidad en inmortalidad y la inmortalidad en mortalidad. En resumen: tiene el poder y la plena libertad de convertirse en lo más elevado en el camino hacia Dios y en lo más bajo en el camino hacia lo demoníaco.

16. La mente consciente constituye el cuerpo denso (*sthula shariram*).

17. La energía psíquica descargada por medio del *ida* y *pingala* (sistema nervioso autónomo) que tiene su centro en la vía del *kundalini*, el *sushumna* (sistema nervioso central), constituye la mente subconsciente.

18. Lo subconsciente consta de tres divisiones: sutil, más sutil y lo más sutil. Las dos primeras constituyen el *suksam shariram* (cuerpo sutil) y el último constituye el *sushupti shariram* (cuerpo causal).

19. Todas las funciones involuntarias del cuerpo están regidas por la mente subconsciente, tal como los músculos involuntarios, los órganos, las funciones del corazón, pulmones, sistema digestivo, metabolismo, riñones y glándulas endocrinas, etc.

20. La mente subconsciente trabaja constantemente, en el estado de vigilia, ensueño, sueño profundo, shock, coma, accidente, etc.

21. En el coma prolongado o anestesia, la mente subconsciente continúa actuando,

y en consecuencia el cuerpo sigue respirando y el corazón continúa haciendo circular la sangre. En resumen: todas las funciones involuntarias se siguen cumpliendo.

22. La mente consciente tiene poder infinito para aliviar el dolor de la vida y el sufrimiento de la mente consciente. Todos los dolores, sufrimientos y preocupaciones mentales dejan de actuar. Cuando la mente subconsciente se hace cargo del comando y uno se halla en este estado, se dice que está inconsciente. '

23. La mente subconsciente es el depósito eterno de todos los recuerdos, actividades y experiencias. Las proyecta a través de los estados de conciencia: vigilia, ensueño y sueño profundo.

24. La mente subconsciente controla en forma absoluta todas las funciones y sensaciones del cuerpo.

25. La mente consciente es accesible a todas las sugerencias, sean mentales, verbales o ambientales, si se le dan en forma adecuada.

26. El ensueño y el sueño profundo son las modificaciones especiales de la mente subconsciente.

27. La mente subconsciente reacciona de acuerdo con la intensidad, cantidad y grado de la sugestión. Si las sugerencias son fuertes e inmediatas, responderá fuerte e inmediatamente. Si son mediatas y de grado medio, responderá con una capacidad media y mediatamente. Si son débiles\* más débiles o débilísimas, la respuesta será débil, más débil y débilísima. Si se le hacen en un estado de sueño\* las registrará en tal estado y no adoptará ninguna acción\*

28. La mente subconsciente existe sin nombre, forma ni personalidad, mientras que la mente consciente tiene nombre, forma y personalidad. La mente subconsciente opera como Dios y no exige recompensa alguna, mientras que la mente consciente opera como el hombre y no quiere hacer nada sin recompensa y remuneración.

29. Cuando la mente consciente y la subconsciente se unen\* se transforman en la mente supraconsciente.

30. La mente supraconsciente tiene existencia eterna, conocimiento eterno, eterna paz, eterna felicidad, eternas bendiciones e influencias electromagnéticas eternas y ejerce control sobre todas las mentes. Es la última ley que da libertad plena al estudiante de Yoga. Su éxito en Yoga depende de la manifestación del estado supraconsciente de la mente. Recuerde: todos los estados de la mente son relativamente reales, de ahí que sean condicionales; pero el estado supraconsciente es permanentemente real y portanto es incondicional. Cuando el estado supraconsciente se asoma en el firmamento de la mente, todos los estados<sup>k</sup> desaparecen, como la noche desaparece al asomar el día. Todo el mundo, ricos o pobres, altos o bajos, ignorantes osabios, saludables o enfermos, tienen potencialmente este estado; pero se manifiesta plenamente sólo mediante el *samadhi* (concentración). Todos los estados de la mente están danzando en este estado. Esta es la sustancia fundamental de todos los estados.

Ahora llega usted al final de la cuarta lección.

Es propósito del Yoga ayudar a los estudiantes a desarrollar el estado supraconsciente. Estamos interesados en la práctica más bien que en las teorías sin la práctica; en los desarrollos psíquicos y mentales más que en la filosofía seca; en la simplicidad más que en la complejidad. Las leyes y principios que enseña el Yoga están ganando importancia con gran rapidez porque estas leyes están de acuerdo con las modernas búsquedas e investigaciones de la ciencia y la psicología y porque el Yoga evita la teoría inútil, que confunde sencillamente al estudiante de la filosofía y la ciencia.

Las enseñanzas del Yoga están limitadas a la operación de las leyes eternas de la naturaleza suprema y no dan su apoyo a la especulación falsa y las abstracciones.

## **CAPÍTULO 5**

### **REGLAS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA**

Antes que usted pueda aprender los métodos del Yoga es sumamente importante que aprenda el estilo de los Yogis. Estas sencillas reglas son de la mayor importancia.

1. Mantenga ante su mente el hecho de que usted ha resuelto firmemente reformar su vida y transformar su mente consciente y subconsciente en mente supraconsciente.
2. Enríquese con toda posible verdad y renuncie a la falsedad y al prejuicio tan pronto como pueda.
3. Toda condición mental y física está de acuerdo con el juicio de la Suprema Conciencia y de la Naturaleza Suprema. El niño podrá llorar si es necesario practicarle una operación, pero los padres deciden realizarla para salvarlo. De la misma manera, usted es infeliz y se halla lleno de ansiedad, pero esta operación sobre su mente es permitida por la naturaleza para salvarlo de la destrucción. Aun la muerte misma no es sino la operación más grande; después de esta operación queda descartada la vejez y el Yo encarna de nuevo como un niño. Reflexione sobre esto y líbrese de todas las preocupaciones del cuerpo y la mente.
4. Una mente infeliz e inquieta no puede concentrarse. Haga todos los esfuerzos posibles para hacer que su mente sea feliz y calma. La regla de admisión al Yoga es una mente calma y feliz.
5. Aumente la atmósfera de esperanza y desaloje de la mente a la melancolía.
6. Crea en usted mismo y en su mente y en que habrá de alcanzar el estado supremo.

7. Si no alcanza a obtener algunos resultados positivos en su práctica no pierda la confianza. Debido a su inexperiencia, usted no es aún capaz de reconocer los cambios positivos superiores en su mente. Puede ser que usted tenga el hábito tradicional de observar de detrás de su mente.
8. Adquiera el hábito de colocarse como testigo de toda actividad mental. De este modo se salvará de ser el instrumento de la mente y se convertirá en guía de su mente como instructor. No juegue con su mente como si usted fuera un sirviente y un instrumento. Si así lo hace, habrá de hacer frente a la calamidad.
9. La verdad al hablar, la simplicidad en el modo y la firmeza de la mente son los instrumentos divinos infalibles para lograr cierto éxito.
10. Usted debe concentrar sus ondas mentales con total y completa confianza en sí mismo y en la naturaleza que se halla en usted y a su alrededor, que ha manifestado innumerables soles, estrellas y planetas.
11. No sea nervioso; una actitud nerviosa puede dificultar sus realizaciones.
12. Sepa esto: Los poderes mentales y naturales lo están observando para darle algo que usted jamás ha conocido anteriormente. Quieren enriquecerlo con poderes eternos y divinos. Las fuerzas eternas lo están sirviendo constantemente, lo sepa usted o no. Antes del nacimiento y después de la muerte, cuando ninguna cosa material puede acompañarlo, estas fuerzas naturales lo están sirviendo. Dondequiera que usted vaya, ya están ellas allí antes que usted.
13. Recuerde que usted puede hacer cualquier cosa y todas las cosas que hayan sido hechas por cualquier gran Yogi o Santo en la historia de la humanidad.
14. Por su acción usted puede convertirse en un hijo de Dios y por la acción más elevada usted puede convertirse en uno con Dios. Nada es imposible para la mente.
15. Una onda de la mente es siempre escéptica acerca de todo. No la considere como una cosa normal. Trate de resolverla en forma correcta apelando a su instructor y a la práctica; de otro modo el escepticismo hará naufragar su realización. Aquí o más allá el escéptico no tiene éxito ni felicidad.

Siempre, desde el comienzo de su práctica, tratará de crear dudas y sospechas; pero después de unos días de práctica estas ondas mentales serán las primeras en aplaudir su éxito en la concentración. Estas ondas mentales de escepticismo rehúsan reconocer nada al principio. Reconocen los hechos; nada que no sea los hechos. Ninguna filosofía, ni religión, ni dioses o Dios es reconocido por estas ondas. Reconocen sólo la experiencia directa. Por lo tanto, practique constantemente para dominar estas ondas. Ellas reconocen su experimentación exitosa. Cuando estas ondas perciben directamente la eterna corriente electromagnética de la Conciencia Suprema, reconocen su realización y se convierten en su amigo íntimo. Cuando usted ha dominado su naturaleza escéptica y logrado el método correcto de autosugestión (*dhyana*), contará con poderosas ondas mentales en su favor. Ahora bien: aquellas ondas que son más débiles y están aún presentes en su mente no pueden molestarlo, porque usted ha percibido la verdad. Ahora es usted no sólo el dueño de su mente, sino que habrá de convertirse en el amo de todas las mentes materiales.

16. La práctica del Yoga abrirá en usted el tercer ojo, que se llama “Yoga *drist*” “*diuya dristi*” u “ojo divino”.

17. Exija de su mente material completo silencio y domínela completamente. Cuando usted haya logrado este control, nada podrá molestar su práctica.

18. Haga su práctica con seriedad. Si la hace superficialmente, puede perder fe, confianza en sí mismo y entusiasmo.

19. Cuando tenga alguna visión extraordinaria, no sienta temor; de otro modo podrá sufrir un colapso nervioso o sentir temor de los fantasmas o de la muerte en su mente. No puede ocurrirle ningún perjuicio. Penetre en la experimentación más profunda. Coloque su cuerpo en una posición cómoda y pronto habrá de magnetizarlo. Su mente se iluminará muy pronto.

20. Hay otra onda muy peculiar que perturba a la mente: la onda de la arrogancia. En la práctica usted logra éxito y éste trae consigo algunas veces la vanidad y la vanidad trae la hipocresía.

Tenga cuidado; no dé cabida en su mente a esta onda, que puede arruinarlo. Usted no está haciendo nada que no haya sido hecho anteriormente por los Yogis. No es usted, sino la Conciencia Suprema y la naturaleza las que quieren presentarlo ante el mundo para el servicio de todos los seres vivos. Tenga cuidado de no volverse arrogante y vanidoso. Respete a todos más que a usted mismo.

21. Una sugestión clara y adecuada es importante para su mente. Si no comienza con una poderosa y definida autosugestión, su mente empezará a darle sus propias sugerencias y usted será gobernado por la mente. Por medio de la autosugestión poderosa domine su mente, pero no permita que lo gobierne su mente material.

Ahora ha terminado usted esta quinta lección. Cierre los ojos y recuerde todas las reglas. Reflexione sobre ellas. Lea la lección otra vez, cierre los ojos y recuérdela. Haga esto hasta que recuerde la lección de memoria.

Enriquezcase mediante el conocimiento de la anatomía, fisiología, psicología y otras ciencias para obtener el mayor éxito en la ciencia eterna del Yoga.

Nada es más grande que el conocimiento de sí mismo. Haga de la autosugestión (*dhyana*) una fuerza vital en su concentración. Léalo. Piense en él. Práctiquelo y siéntalo.

## CAPÍTULO 6

### **TRATAKAM: ENTRENAMIENTO DE LA MIRADA**

Cuando la fijación, la sugestión y la sensación (*samyamah*

• concentración total) se dirigen a la superficie exterior del cuerpo o a cualquier objeto externo, eso se llama *tratakam*. Para obtener un cierto éxito y que sea rápido, se debe seguir diligentemente al texto o al maestro. Aquí deseo señalar algunos métodos de suma importancia y normas para el *tratakam* (concentración con los ojos abiertos).

Una mirada dominadora (*tratakam*) cede en importancia sólo a la sugestión. Para controlar las ondas mentales y refrenar la inquietud de la mente, es absolutamente necesario una mirada fuerte. Es extremadamente necesario obtener el dominio del *pratyahara* y *yoganidra*, que enseñaremos en este curso más tarde. Elija una habitación privada y tranquila para esta práctica. La clasificación es la siguiente:

#### 1. Superficie exterior del cuerpo.

a. Mirada nasal: Mantenga los ojos entrecerrados y mire fijamente la punta de la nariz. Practique regularmente por la mañana y por la noche. Cuando los ojos se cansen o lagrimeen, ciérrelos completamente y medite en este estado. Cuando desaparezca el cansancio, comience de nuevo con la práctica. Al comienzo sentirá distintas reacciones, tales como dolor de cabeza y mareos. No se preocupe por ellas. Vienen y se van. Cuando tenga cualquier reacción, cierre los ojos y medite sobre *anahat nadam*—el sonido OM. Aumente gradualmente su práctica; ésta habrá de fortalecer su *tratakam*.

Al comienzo practique por períodos de cinco minutos. La mirada nasal (*tratakam*) despertará su *kundalini shakti* que se halla en estado potencial en el *sushumna* (sistema nervioso central). *Tratakam* estimulará todos los centros del cerebro por medio de los centros nerviosos craneanos y espinales, especialmente los centros nerviosos ópticos y olfatorios, mediante fibras asociadoras. Comenzará a percibir un maravilloso perfume alrededor suyo y dominará todos los dolores de cabeza. Una memoria maravillosa es el residuo que deja esta práctica. Mediante este ejercicio usted será pronto capaz de controlar las ondas errabundas de su memoria. Si continúa practicando la mirada nasal regularmente durante algunos meses, será capaz de controlar las enfermedades mentales y físicas y de este modo experimentará un efecto perceptiblemente beneficioso sobre su mente, antes, inconstante.

**Advertencia:** La *nasagra dristi* (mirada nasal) influye directamente sobre el sistema nervioso central en su totalidad y el sistema nervioso periférico, a través de los nervios olfatorios y ópticos y sus fibras asociadoras, proyectándose a diferentes células nerviosas en el sistema nervioso central. Por lo tanto, esta mirada debe practicarse lenta y cuidadosamente. Nadie debe dedicarse a esta práctica sin antes consultar con un instructor experto.

b. ***Bhrumadhya dristi***: (Mirada frontal): Fije su poder de atención en el centro entre las cejas. Dirija sus ojos medio cerrados hacia el espacio entre las cejas. Al igual que la mirada nasal, la mirada frontal es un poderoso ejercicio para controlar los pensamientos errantes y la mente. ***Comparación entre la mirada nasal y la frontal***: En ambas miradas el sistema nervioso central y el sistema nervioso autónomo son despertados mediante distintas asociaciones de nervios craneanos, especialmente aquellos nervios que enervan la nariz, ojos, cara y cuello.

En la mirada nasal, la fijación, la sugestión y la conciencia o sensación son dirigidas hacia la punta de la nariz y por ella al sistema nervioso central, mientras que en la mirada frontal son dirigidas al espacio entre las dos cejas, que generalmente es llamado el “tercer ojo”, porque abre el ojo del conocimiento. En la mirada nasal la parte superior de los ojos está cerrada y la mitad inferior está abierta, mientras que en la mirada frontal la mitad inferior está cerrada y la superior está abierta. La práctica lo familiarizará más con las diferencias.

2. **Tratakam** sobre objetos exteriores: Elija un cuadro de un Yogui o de un maestro venerado; o puede también elegir algún pequeño objeto redondo que cuelgue en una pared de su habitación, si no conoce ningún alma liberada: un objeto redondo, una miniatura, un pequeño punto redondo,

o el cero. Piense que el objeto elegido es el símbolo de la naturaleza infinita y que al mirar el símbolo usted está mirando la conciencia suprema y la suprema naturaleza. Coloquese en una postura y posición tales, que pueda ver este objeto con facilidad; ni demasiado cerca ni demasiado lejos de él. Mírelo fijamente. Practique con constancia y regularidad. Nunca mire durante tanto tiempo como para que se le fatiguen los ojos. Cierre los ojos y medite en este estado cuando sienta cansancio. Después de pocos meses de práctica constante y regular, aumentará su poder para mirar a este objeto casi indefinidamente, sin cansancio, fatiga ni parpadeo.

Si, no obstante, usted ve que no progresa o que tarda para alcanzar el **tratakam o** que continúa experimentando alguna dificultad, tal como cansancio, repita el proceso siguiente: Con dos dedos, el índice y el mayor, colocados suavemente sobre los párpados, manténgalos cerrados por unos pocos segundos y envíe sugestiones: “Yo relajo mis ojos; relajo mis párpados”. Repita esta sugestión y comenzará a sentir la sensación de que son superadas la fatiga y el cansancio y que los ojos le pesan, en el estado de sueño del **yoganidra**.

Este proceso eliminará toda dificultad. Practique el *tratakam* para lograr el poder de la voluntad. Es importante para su éxito futuro en el *pratyahara* y el *samadhi*. Además le dará una enorme confianza en sí mismo y entusiasmo para la práctica.

**Tratakam** sobre una luz azul: Coloque una lámpara de cama con una lamparilla azul de muy bajo voltaje a la cabecera de su cama o en otro lugar conveniente, de modo que pueda mirar sin dificultad. Dé luz y recuéstese en la cama o en un diván en la postura más cómoda. Coloque los brazos y las piernas en una posición cómoda y descansada. Ningún miembro debe estar tenso ni rígido. Separe brazos y piernas del cuerpo. Usted puede practicar esta mirada cruzando los brazos y piernas separadas o combinadamente. Ahora mire directamente a la bombilla en tal forma que sus ojos no pestañeen. La luz está directamente delante de su cabeza y usted la está mirando intensamente. Su mirada debe ser firme, continua y constante. Concéntrese enteramente sobre la bombilla. Comience con *pratyahara*. Relaje las piernas, abdomen, pecho, cuello, brazos y cabeza; sienta que se está relajando; están relajados; se están magnetizando, están completamente magnetizados; y sienta que el cuerpo está lleno de pulsación magnética.

Gradualmente usted comenzará a perder toda sensación en el cuerpo. Los músculos estarán anestesiados, los músculos de su boca se aflojan. Usted penetrará en el mundo del *sarnprajñata samadhi*. En poco tiempo usted ya no podrá mover sus miembros y penetrará en un profundo Yoga *samadhi*. Nunca olvide repetir el *dharana*, *dhyana* y *samadhi* (fijación, sugestión y sensación). Repita mientras no tenga identidad con la Conciencia Suprema. Al pasar el tiempo y seguir practicando, transformándose en un experto, desarrollará el poder de la voluntad para dominar su mente subconsciente, al extremo de hacerle cumplir sus órdenes conscientes.

**Nota: Se puede practicar igualmente: 1) colocando la bombilla detrás de usted y mirando su luz en la habitación o 2) poniendo la luz tras de una imagen u objeto.**

El Yoga es el sistema que le instruirá en los distintos métodos utilizados para controlar las ondas mentales y provocar el *samadhi* (estado de Conciencia Suprema). Estos métodos han sido probados y perfeccionados por innumerables estudiantes de Yoga a través de su experimentación.

Además de todos los métodos que se enseñan para provocar el *samadhi* y el *yoganidra*, usted debe estar siempre totalmente seguro de poder dar órdenes a su mente mediante una sugestión poderosa. No debe nunca decirse a sí mismo: “Voy a tratar de concentrarme, voy a tratar de controlar mi mente, voy a tratar de terminar con mis dificultades”. Estas son sugestiones débiles y pueden producir resultados negativos; crean oportunidades muy grandes de fracaso y le hacen nacer dudas sobre su propia capacidad. No utilice jamás una sugestión negativa.

Haga sugestiones en la forma siguiente, con absoluta certeza: “Controlo mi mente y todas las ondas mentales. Magnetizo mi cuerpo entero. Me concentro en la Suprema Naturaleza y en la Conciencia Suprema, que tienen existencia eterna, conocimiento y paz y que son mi naturaleza real. Yo soy inmortal y la encarnación de la justicia. Ahora he de poner todo mi cuerpo en estado de *yoganidra* durante tanto y tanto tiempo”. Una enorme cantidad de sugestión, esperanza, entusiasmo y confianza en sí mismo es extremadamente necesaria antes de comenzar con la práctica de la mirada nasal, así como otras prácticas del Yoga.

Las ondas mentales y la naturaleza lo observan con gran respeto. La Naturaleza Suprema está siempre dispuesta a bendecirlo con una existencia, conocimiento y paz eternos. “Obtendré la Verdad Final y la aspiración definitiva de mi vida en este mundo”—sea que mi cuerpo permanezca conmigo o se haga pedazos.

Recuerde esta fórmula:

Mis huesos y mi carne pueden ser totalmente aniquilados o pueden permanecer conmigo; obtendré la Forma Verdadera del Universo. A través de innumerables encarnaciones, buenos resultados; he logrado un cuerpo humano. No perderé esta oportunidad de oro y por cierto obtendré el samadhi y la Forma Real de Conciencia. Las calamidades pueden venir e irse, las montañas pueden romperse sobre mi cabeza, pero no abandonaré mi promesa de obtener el *nirvanarmí*. Señor Budha.

Entienda bien esta fórmula y dominará todas las calamidades.

Ahora ha llegado al final de la sexta lección. Cierre el libro. Apártelo por un rato y luego vuelva a leerlo lentamente hasta que sepa la lección de memoria.

## CAPÍTULO 7

### **P R A T Y A H A R A**

Usted acaba de completar los capítulos introductorios del curso y está ahora listo para la concentración avanzada. Esta la habrá de obtener mediante el **pratyahara**.

Se llama **pratyahara** el retiro de la energía y la conciencia del objetivo rutinario, operación de los órganos y fijación de esa energía y conciencia en la mente a través del **sushumna** (sistema nervioso central). Es así como **pratyahara** consta de dos partes principales:

1. Retiro de la energía y la conciencia de los órganos.
2. Unión de la energía y la conciencia así retiradas con el órgano central, la mente, a través del **sushumna** (sistema nervioso central).

Estos dos sistemas de **pratyahara** operan simultáneamente con el **samyamah** (fijación, sugestión y sensación). Por lo tanto, el **pratyahara** es complementario del **samyamah**. Sin **pratyahara** no se puede lograr el **samyamah**.

El **pratyahara** tiene dos aplicaciones en el cuerpo: 1) aplicación local y 2) aplicación general.

De acuerdo con estas dos aplicaciones del **pratyahara** hay dos clases de concentración:

1. Concentración local en el **pratyahara local**.
2. Concentración general en el **pratyahara** general.

Cuando el **pratyahara** se dirige localmente a los brazos, las piernas, el tronco, el cuello, la cara, los ojos, etc., se le llama local porque en ese momento el retiro

de la energía y la conciencia está limitado a ese lugar particular del cuerpo y la unión de la energía y la conciencia con el órgano central, la mente, se logra mediante esa parte respectiva del sistema nervioso central, La fijación, la sugestión y la sensación (**samyah**), también, van juntos., El resultado es que esa zona particular se magnetiza de acuerdo con la orden que usted da. Cuando el **pratyahara** se efectúa sobre todo el cuerpo al mismo tiempo se le llama **pratyahara** general, porque en ese momento la energía y la conciencia se retiran de todo el cuerpo, de todos los órganos sensorios y motores en general y hay unión de esa energía y conciencia con el órgano central, la mente, a través del sistema nervioso central en su totalidad. Sin embargo, a los principiantes les resulta difícil el **pratyahara** general y la concentración general. Deben practicar primero la concentración local y esto ha de llevarlos finalmente al **pratyahara** general y a la concentración general.

La energía de la mente subconsciente está muy esparcida y es constantemente mal utilizada por el sistema nervioso autónomo. A través de innumerables encarnaciones hemos estado dando sugestiones materialistas a nuestra mente subconsciente y ahora ellas son autónomas y están fuera de nuestra autoridad. De este modo, por nuestros propios errores y sugestiones equivocadas, nos hemos hipnotizado a nosotros mismos en el ámbito limitado del cuerpo, aun cuando nuestra naturaleza verdadera es eterna, omnisciente, omnipotente y omnipresente. El **pratyahara** es el proceso del mecanismo perceptivo, por medio del cual usted estará capacitado para transferir poder de la mente subconsciente a las mentes consciente y supraconsciente y desalojar de la mente la influencia hipnótica de la ignorancia. De este modo, usted tendrá a sus órdenes energía y conciencia y el uso de esa energía estará a su disposición.

Cuando usted tenga bajo su autoridad energía **y** conciencia, podrá deshacerse de todas las enfermedades mentales **y** físicas, como asimismo de la ignorancia. Cuando se reprimen las enfermedades mentales **y** físicas y se elimina la ignorancia, la conciencia eterna brilla en el campo supraconsciente de la mente, como brilla el sol en el cielo cuando desaparecen las nubes.

En la práctica del **pratyahara**, usted comenzará a ganar un entendimiento claro del poder de la fijación, sugestión, sensación y conciencia. La práctica del **pratyahara** desarrollará el poder de su voluntad y después de que usted haya desarrollado en cierta medida ese poder, tendrá más confianza en sí mismo.

**Práctica de la Sensación Magnética:** El universo está lleno de magnetismo. Poderosas corrientes magnéticas pasan por dentro de nosotros y están a nuestro alrededor; vivimos eternamente en este océano magnético, pero los principiantes no pueden percibir esta verdad. Mencionamos aquí unas pocas pruebas simples para que los principiantes examinen la sensación magnética:

Siéntese a la luz del sol, mire fijamente y vea la constante lluvia de los finos componentes de la naturaleza. Después de una corta práctica, usted verá a su alrededor pequeños cuerpos brillantes que vibran. Vea los diferentes tipos de luces en sí mismo y alrededor suyo.

Siéntese al sol. Cierre los ojos y cualquier cosa que vea con los ojos cerrados es una clase de fluido magnético.

Pase su mano delante de sus ojos mientras los mantiene cerrados y notará la sombra de su mano. Siente eso porque su nervio óptico es sensible a este fluido magnético.

Levante la cabeza con los ojos cerrados hacia el sol brillante y verá el universo entero lleno de un océano magnético rojo. En este estado, pase su mano por entre sus ojos cerrados y el sol y verá un cambio de color a violeta y azul.

Mire hacia el sol durante unos pocos segundos y hacia cualquier cuerpo brillante y cierre sus ojos de repente. Verá un cambio en el océano magnético porque su retina reacciona a las sustancias químicas.

Siéntese al sol y mire fijamente hacia el horizonte; comenzará a ver la reflexión de la luz de todas partes de la tierra y el horizonte. Sentirá una fortísima sensación conmovedora y una inconmensurable alegría. Después de pocos meses de práctica, sentirá una luz eterna dentro y alrededor suyo, la que da vida a todos los elementos de la naturaleza.

Siéntese en su habitación o en cualquier parte y haga estos experimentos, el primero con los ojos abiertos y el segundo con los ojos cerrados:

1. Abra los ojos y vea distintos movimientos de las ondas naturales y los átomos. Después de pocos meses de práctica, verá que su habitación está llena de corrientes y luces magnéticas.
2. Cierre los ojos y experimente con la sensación del nervio óptico. Verá alrededor suyo una densa oscuridad. Luego de cierto tiempo, verá que esa oscuridad densa se cambia en una oscuridad liviana y la oscuridad liviana en diferentes luces. Verá una luz increíble a su alrededor.

Realice estos dos experimentos en todos los grados de la luz, es decir, con la luz de día, por la noche, en la oscuridad.

en la semioscuridad, con luz artificial, a la luz del sol, de la luna, etc..

Estas pruebas tienen como fin despertar su mente y abrir canales extrasensorios. No se alarme cuando vea el tremendo poder de la naturaleza. Ella es su madre y no permitirá que sufra ningún daño. No sea nervioso. La nerviosidad es considerada como un débil fenómeno de la mente individual; pero recuerde que cuando una persona está nerviosa sus instintos básicos están mucho más agudizados que de costumbre, Ud. tiene que utilizar esta sensibilidad aumentada para desarrollar su conocimiento y el poder de su voluntad y cuando haya

aumentado el poder de su voluntad y su comprensión, entenderá la naturaleza exacta de su mente y el mundo que lo rodea. Recuerde esto: Es un hecho importante que cuando usted se concentra, medita, mira o realiza otros experimentos, usted debe tener ideas, sugerencias y palabras listas en su mente y en su lengua. Las palabras, sugerencias y métodos son factores importantes en la concentración Yogi. Mediante estos y otros importantes factores del **pratyahara**, usted podrá hacer penetrar suavemente sus ideas a su mente subconsciente y luego de pocos meses de práctica, tendrá confianza en sí mismo y alcanzará una cooperación total de su mente subconsciente con la naturaleza. Ahora ha llegado usted al final de la séptima lección. Léala toda otra vez a fin de obtener una clara comprensión de las distintas etapas del océano magnético y del **pratyahara**.

Cada capítulo tiene como fin contribuir a construir, dentro de usted, el conocimiento y el poder que lo harán perfecto en la práctica del **samadhi**.

## CAPÍTULO 8

### PRÁCTICA DEL *PRATYAHARA* POR MEDIO DE LOS SIETE *CHARRAS*

***Pratyahara local y concentración local.*** Para una mejor distribución del *pratyahara* y concentración locales, se ha dividido el cuerpo en siete zonas. La clasificación y división son: Anatómica, fisiológica, psicológica y biológica y cada zona está controlada por un ***chakra*** (mecanismo neurohormonal).

1. El primero es el mecanismo neurohormonal que controla, rige y regula los órganos generadores masculino y femenino. En el Yoga este ***chakra*** se llama ***muladhara chakram*** (***muía:*** primero, principal; ***adhara:*** base, soporte, substratum). Por esta vía la mente subconsciente descarga constantemente la energía psíquica. Concentre los poderes mentales, retire toda la energía de los órganos reproductores y fije esta energía en la parte inferior del ***sushumna*** (sistema nervioso central). “Yo relajo mis órganos reproductores. Se están relajando. Están bajo mi dirección”. Repítalo y usted sentirá que los ha controlado completamente. Esto le dará el dominio del control sexual. El enojo, la lujuria y la avaricia son controlados por el ***pratyahara*** en este ***chakra***.
2. El segundo es el ***svadhisthana chakram***. Ambas piernas son controladas, gobernadas y nutridas por este mecanismo neurohormonal. Es el centro de la región lumbar. “Yo relajo mis piernas; se están relajando, se están haciendo pesadas, muy pesadas”, etc. Repita esta fórmula tres veces. Con una fijación y sugestión adecuadas sienta cómo las sensaciones se realizan por medio de la sugestión. Las piernas estarán completamente bajo su dominio.

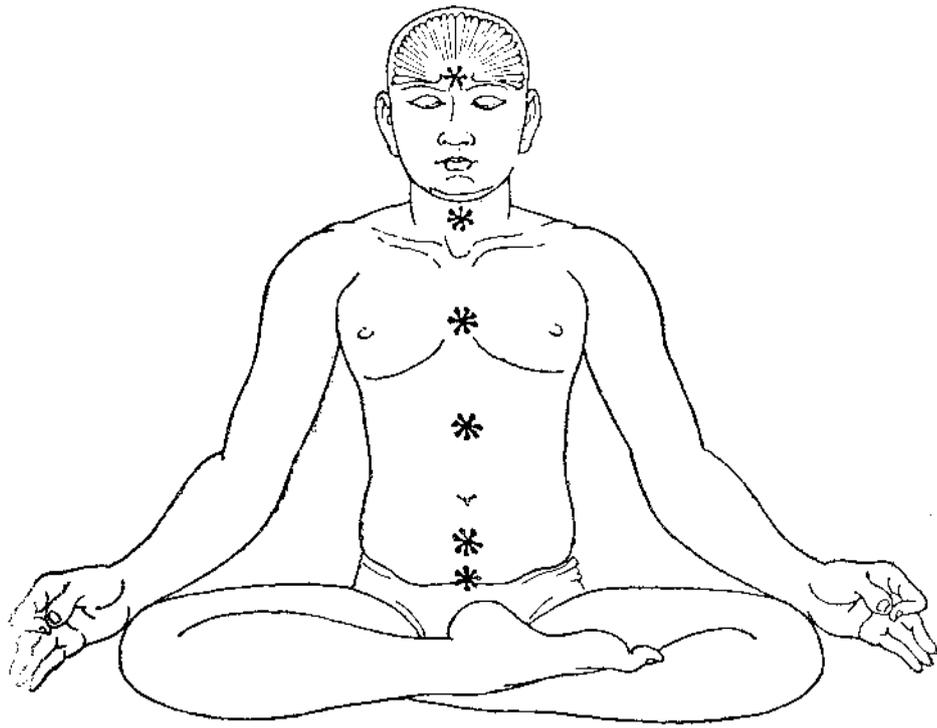
Estarán frías como el hielo; la temperatura estará por debajo del punto de congelación, como usted lo desea. También se pondrán calientes como el fuego, si usted lo quiere. Se relajarán a su voluntad. Usted podrá eliminar todos los dolores y enfermedades de sus piernas. Si se las cortaran, no sentiría ningún dolor. Sienta la pulsación, la circulación y la vibración magnéticas en ambas piernas. Tras unos pocos meses de práctica, notará que en un instante las piernas responden como se les ordena. Así usted habrá dominado cualquier enfermedad oculta de sus piernas y éstas estarán completamente bajo su control.

3. El tercer **chakra** es el **manipura chakram**. Controla todos los órganos abdominales. Su centro está en el **sushumna** (sistema nervioso central), por sobre la región lumbar. Fije su poder mental sobre todos los órganos del abdomen. Envíe sugestión. Primero, controle las enfermedades por medio de sus poderosas sugestiones. Sienta la corriente, la pulsación y las vibraciones magnéticas en el abdomen. Piense que esta corriente magnética está removiendo todas las enfermedades abdominales ocultas o a punto de producirse y verá que todos los órganos de su abdomen son superno- males y gozan de perfecta salud. Sentirá que todo su abdomen está lleno de pulsación y corriente magnéticas y experimentará una alegría triunfante en todos sus órganos abdominales.

El cuarto **chakram** es el **anahata chakram** en el pecho. Su centro está en el sistema nervioso central. Relaje su pecho; cuando está relajado, usted sentirá que pasa electricidad del corazón a todas las partes del cuerpo. Todo su cuerpo estará lleno de corriente y pulsación magnéticas. Regule su respiración si quiere un éxito más rápido. Nadie puede describir el poder de este **chakra**. Practique y siéntalo.

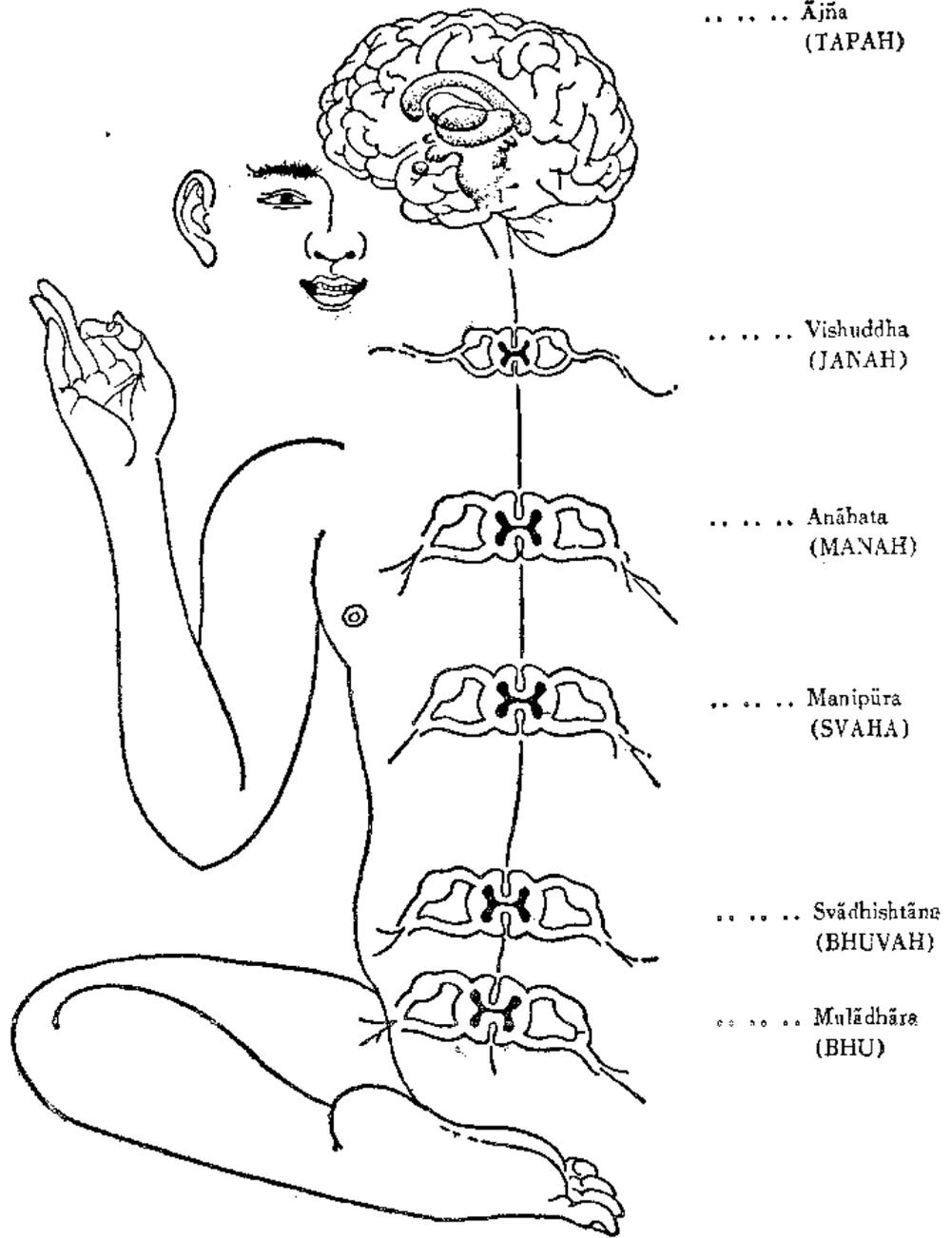
4. El quinto **chakram** es el **vishudha chakram**, que está en el cuello. Ambos brazos y las partes por arriba y por debajo del cuello son controladas por él. El cuello es la encrucijada y centro vital del **pratyahara**. Empiece con una fijación y sugestión sobre el cuello y sienta las sensaciones que se están produciendo por su práctica. Cuando el cuello se relaja, usted sentirá que está lleno de pulsación, corriente y vibraciones magnéticas. Ambos brazos estarán como totalmente anestesiados. El calor, el frío, el dolor, la presión, el tacto y la temperatura han desaparecido de los brazos y ahora usted no puede ni moverlos, ni utilizarlos. Están completamente paralizados hasta que usted les envíe otras sugerencias. Práctiquelo, siéntalo y disfrútelo.

5. El sexto **chakram** es el **ajña chakram**. Este es el centro de conciencia individual. Por medio del **pratyahara**, la conciencia individual se amplía en Conciencia Universal y todo el cuerpo está completamente relajado; el cuerpo entero está lleno de poderosas ondas magnéticas, pulsación y vibración. Usted no sentirá ningún dolor aun cuando le operaran el corazón y le extrajeran huesos del cuerpo. Fije su poder de atención entre las dos cejas, donde está el centro del tercer ojo, el ojo de la sabiduría. Inicie sus sugerencias para relajar el cuerpo entero. Para este **chakra**, usted debe ocupar un asiento firme. Coloque su cuerpo en una postura conveniente, de modo que, en el estado más profundo, no tenga un accidente y se caiga. Este **chakram** le dará dominio sobre el cuerpo entero y usted se unirá con la Conciencia Suprema.



1

**SIDDHĀSANA** La postura es el Siddhasana, postura cómoda de meditación



Nadie puede describir en lengua humana este goce superhumano. Concéntrese en él, siéntalo y disfrútelo.

6. El séptimo **chakram** se llama **sahasraram**, que es el que controla finalmente todos los **chakras**. Cuando el estudiante alcanza el **sahasraram**, su entidad individual desaparece para siempre. Se identifica con la Conciencia Suprema. En este estado logra el **nirvanam**, que trae paz eterna, conocimiento eterno y bendiciones eternas. Fije su poder de atención en el **siro-brahman** (cerebrum) entero, comience con la sugestión y sienta la sensación de que todo el cuerpo está bajo su dominio.

**Sugestiones generales para el pratyahara local.** La fijación, la sugestión y sentir sensaciones son necesarias para todo **pratyahara**. La pulsación, la circulación y la vibración magnéticas son comunes a todo **pratyahara**.

**Pratyahara general y concentración general.** Cuando todo el cuerpo cae en el estado de **yoganidra**, que es el estado de magnetismo instantáneo, ese estado se llama **pratyahara** general. Este es el estado más avanzado y el estudiante lo alcanza cuando se ha perfeccionado previamente en el **pratyahara** local. En otras palabras, el **pratyahara** local termina en el **pratyahara** y la concentración generales. En estado avanzado, usted no necesita magnetizar sus miembros separadamente. Con una simple orden todo el cuerpo queda magnetizado. De este modo, la práctica del **pratyahara** general conduce al estado de **samadhi**.

**Nota: Si en la práctica del pratyahara local, como asimismo del pratyahara general, usted se desmagnetiza, magnetícese en la misma forma. Esta vez se magnetizará más pronto.**

Ahora hemos llegado al final de la octava lección, que trata de la práctica del **pratyahara**, local y general, como así también de la concentración. Léala, entiéndela y piense en ella. Practíquela y siéntala.

## CAPÍTULO 9

### YOGANIDRA

Antes de seguir con la próxima lección, será bueno aprender la ciencia exacta de **yoganidra**. En capítulos precedentes se ha dado ya una breve introducción al **yoganidra**. Ahora ustedes podrán entenderla en forma más completa. Sólo con un conocimiento cabal de **yoganidra** podrán ustedes dominar sus dificultades e imperfecciones y se convertirán en **siddha** Yogis; es decir, tendrán dominio sobre la naturaleza. Cualquier persona puede convertirse en Yogi, pero hay una gran diferencia entre un **siddha** Yogi y un Yogi. Hasta un Yogi común puede convertirse en **siddha** Yogi cuando llega a dominar el **yoganidra**.

**Yoganidra** es un estado de magnetismo. Por medio de **dhararia**, **dhyana** y **samadhi**, se magnetizan el cuerpo, los sentidos y la mente material. El cuerpo entero queda completamente anestesiado. Aun cuando se le operara el corazón y se le extrajeran huesos del cuerpo, un estudiante de **yoganidra** no sentiría ninguna clase de dolor en ese estado. **Yoganidra** no sólo se refiere al sueño que se obtiene con el Yoga, sino que es un término técnico del Yoga que incluye innumerables fenómenos y manifestaciones del Yoga.

Para magnetizar el cuerpo, usted tiene primero que comprender cómo utilizar la fijación, la sugestión y la sensación y cómo calcular la pausa de tiempo adecuada. Primero fije su poder de atención para el **yoganidra** local o general; luego inicie una sugestión poderosa y después deténgase para sentir la sensación de esa sugestión que usted ya ha dado.

Si usted da sugestión constantemente y no se permite una pausa para sentir el resultado de su sugestión, no puede obtener el resultado esperado de su sugestión.

Le aseguro que usted se convertirá en un **siddha** Yogi si quiere estudiar lo que le enseño. Siga practicando. Es tan sencillo convertirse en un **siddha** Yogi como lo es nadar en el agua. Practique el **dharana**, el **dhyana** y el **samadhi** y rápidamente alcanzará el éxito.

Cuando empiece a practicar el Yoga y el **samadhi** y comience, como estudiante del Yoga, a actuar como tal, mucha gente y quizás primero su propia familia y amigos, le preguntarán: “¿Qué es el Yoga? ¿Qué es el **samadhi** y qué es **yoganidra!**” Y cosas parecidas. Para contestar estas preguntas inteligentemente usted tiene que entender las siguientes definiciones: Yoga es **kaivalyam**; es decir, el logro del estado más elevado, que es uno-sin-segundo. **Samprajñata samadhi** es el estado de unión de la conciencia individual con la Conciencia Universal. **Asamprajñata samadhi** es el estado de identificación de la conciencia individual con la Conciencia Universal. El **yoganidra** es el estado en que todo el océano magnético universal se coloca bajo su mando.

En el plano individual, su cuerpo, sentidos y mente están magnetizados y completamente bajo su mando.

En el estado de **yoganidra**, el cuerpo entero está magnetizado y se llena de pulsación, vibración y concentración electromagnéticas. Con estos fenómenos, el cuerpo se vuelve indo loro, la respiración se produce en forma salteada, el movimiento del corazón es a veces rápido y a veces muy lento, de acuerdo con el estímulo o depresión del centro cardíaco en la médula cblongada (**sushumna sirsakam**).

La anestesia se manifiesta en distintos grados de acuerdo con el estado de **yoganidra**. Va del estado superficial al más profundo, del local al general. Hay cambios cardiomusculares muy marcados. La circulación de la sangre se hace más efectiva. Cada partícula del cuerpo tiene pulsaciones de sangre, electricidad y magnetismo. En el estado avanzado, el estudiante comienza a sentir toda la atmósfera y el universo pulsando y vibrando con su pulsación y vibración.

Todas las enfermedades físicas y mentales son desalojadas por el estado de **yoganidra**, que es la anestesia más grande, cuando usted es su propio cirujano, que opera en su mente material y la retira del cuerpo. El **yoganidra** hace de usted un ingeniero para construir un puente entre la física y la metafísica, para cruzar el océano del materialismo.

Los principiantes se quedan dormidos cuando comienzan la meditación. Esta es la primera manifestación de **yoganidra**. En el estado avanzado, comienza su influencia sobre el cuerpo con un bostezo.

El **yoganidra** se induce fisiológicamente por repetidos estímulos de posturas y reflejos; psicológicamente por **dharana, dhyana y samadhi**.

Hay otras pocas manifestaciones de **yoganidra**, tales como el estado letárgico, el cataléptico y el sonambulismo. Usted tendrá estas manifestaciones de acuerdo con los grados del **yoganidra**:

1. Primer estado de **yoganidra**: el cuerpo se entorpece y se • pierde la sensación superficial de dolor, presión, tacto y temperatura. En el primer estado los síntomas son muy suaves. Hay relajación, cierre gradual de los ojos, pestañeo, torpeza de los miembros, lasitud en los ojos, anestesia: en la parte inferior de las piernas y los pies, parte inferior de los brazos y de las manos, incapacidad de levantar o mover brazos y piernas.

En el primer estado de **yoganidra** se pierde toda sensación superficial, pero el individuo está absolutamente consciente de todo lo que hace y dice. Este es el estado de semiconciencia, el primer grado de magnetismo.

2. Segundo estado: Se pierden todas las sensaciones físicas,, profundas o superficiales y el cuerpo se magnetiza. En el segundo estado de **yoganidra** el cuerpo, los sentidos y la mente quedan parcialmente bajo control. Hay una anestesia parcial de todo el cuerpo y una anestesia completa de todos los miembros. El cuerpo se magnetiza en segundo grado. Se ve una variedad de visiones.

3. Tercer estado: El cuerpo está completamente magnetizado y se llena de pulsación, circulación de la sangre y descargas eléctricas. Toda la atmósfera del universo se llena con esta pulsación. Éste es el estado de **samprajñata samadhi**. En el tercer grado de anestesia, el cuerpo se magnetiza en tercer grado, que es la última etapa del magnetismo individual. Se obtiene magnetismo temporario de toda la atmósfera y también visiones constantes y regulares de lo Supremo. Este es el estado de unión de la conciencia individual con la Suprema Conciencia. La forma material de la existencia individual se une con la Materia Universal y la parte consciente de la existencia individual se une con la Conciencia Universal. Éste es el estado de semejanza con la divinidad. De acuerdo con el Gita, para el mundo Él está durmiendo y para Él el mundo está durmiendo. La estructura material

del cuerpo está completamente magnetizada y la mente despierta e iluminada. Este es el estado que técnicamente se denomina **samprajñata samadhi** o **savikalpaka samadhi**.

4. Cuarto estado: En el estado de completa libertad de la servidumbre abstracta, el estudiante siente identidad con la Conciencia Suprema y la naturaleza está completamente magnetizada y se convierte en su cuerpo. En el cuarto estado de **yoganidra**, el hombre queda liberado de todas las ligaduras del cuerpo. Obtiene completa libertad. Ahora el estado de unión se extiende al estado de identidad. Identifica el universo entero consigo mismo y a sí mismo con el universo entero. Obtiene el estado que se llama **káivalyam**; es decir, ese estado más superior del **rúrvanam** que es uno- sin-segundo. La Naturaleza Universal es su cuerpo y la Conciencia Universal es su Yo. Se convierte en el Yo de todos los yoes. No hay nadie que pueda describir este estado con la palabra o la pluma. Hay solamente un medio: ¡Penetre en este estado y siéntalo! A esta altura, el Yoga conquista la naturaleza entera.

**Manifestaciones generales del yoganidra:**

1. Cierre gradual o inmovilidad de los ojos.
2. Entrecerrar de los ojos o temblor de los párpados.
3. Completa relajación o rigidez y dureza de los miembros y otros órganos.
4. Parálisis temporaria de los miembros y del cuerpo.
5. La cara puede aparecer enrojecida.
6. A veces los dientes se entrechocan.
7. Coloración roja y sensación de calor o frío en distintas partes del cuerpo.
8. **Lágrimas en uno o en ambos ojos.**
9. Relámpagos alrededor de y en el cuerpo, cuando se cierran los ojos.
10. Paso de electricidad y corrientes eléctricas por el cuerpo.

11. Tirones del cuerpo.
12. Distintos fenómenos no comunes que se asemejan a los engaños, ilusiones y alucinaciones.
13. Anestesia local y general.
14. Analgesia: pérdida de la sensación del dolor, indiferencia a los estímulos dolorosos.
15. Pérdida de la conciencia de cuerpo. Al comienzo hay pérdida de la conciencia de cuerpo localmente; es decir, algunas veces el estudiante siente que no tiene cabeza, ni brazos, ni piernas, etc. o algunas veces siente una desorientación del cuerpo, como si la cabeza, brazos y piernas estuvieran en alguna otra parte, etc..
16. Sensación de movilidad subjetiva u objetiva. Siente que la cabeza se mueve o que la atmósfera se mueve a su alrededor.
17. Bostezos.
18. Estiramiento de los miembros.
19. Sueño o falta de sueño.
20. Aumento del poder de intuición.

**Nota: Éstas son unas pocas manifestaciones del *yogarádra*, que se mencionan aquí para estimular al estudiante a la práctica. No es necesario que uno tenga que sentir las cronológicamente. Hay signos y evidencias innumerables del *yoganidra*. Cuando usted haya desarrollado su intuición por la concentración, las reconocerá. Los libros no pueden guiarlo del todo. El universo entero es una masa de energía concentrada. Por lo tanto, está en estado de *yoganidra*.**

Ahora usted ha llegado al final de la novena lección. Léala; cierre los ojos; recuérdela y reflexione sobre ella. Práctiquela y se capacitará para crear el estado de *yoganidra* en usted y en otros.

## CAPÍTULO 10

### MÉTODOS PARA CREAR EL ESTADO DE *YOGANIDRA*

Hay dos métodos de *samyamah* (fijación, sugestión y sensación), empleados por los Yogis para inducir el estado de *yoganidra*:

1. El método positivo (activo).
2. El método negativo (pasivo).

#### EL MÉTODO POSITIVO

En el método positivo utilizamos el infinito poder del sonido OM para magnetizar el cuerpo entero y el universo. En el método positivo usted utiliza los siete *chakras*. Primero piense en la naturaleza positiva de la Conciencia Suprema y la Naturaleza Suprema. Innumerables soles y sistemas solares se manifiestan por este principio primordial. Se manifiesta en nosotros en forma de *anahata shabda* o *shabda brahmán*. Divida su mente en tres partes. La primera parte se ocupará del *anahata nadam* (la fuente del silencio), la segunda parte debe ocuparse en magnetizar el cuerpo y los sentidos local y generalmente y la tercera parte debe examinar el resultado de todo el proceso. Así, con la ayuda de *pratyahara* y *samyamah*, relaje todos sus órganos: comience por las piernas y vaya al abdomen, pecho, cuello y brazos; el tercer ojo (el punto entre las cejas); y el *sahasraram* (cerebrum), respectivamente. Sienta la sensación de la circulación de la sangre, el pulso y la pulsación electromagnética en cada órgano localmente y en el cuerpo entero en general.

Después de unos pocos meses de práctica, usted será un experto en el método positivo de inducir **yoganidra**. Cuando usted pueda inducir **yoganidra**, controlará todas las enfermedades físicas y mentales y será uno con la Naturaleza Suprema y la Suprema Conciencia.

### **EL MÉTODO NEGATIVO**

En el método negativo usted deberá olvidar su cuerpo y el impotente universo exterior que lo rodea. Usted deberá recordar sólo las virtudes del Yo; es decir, la Conciencia Suprema. Un océano de conciencia comenzará a fluir alrededor y dentro de usted y verá que su cuerpo y el universo entero se están fundiendo en ese océano infinito. En este estado usted no verá sino un principio eterno, que no tiene nombre ni forma, que posee poder infinito e infinita atracción electromagnética para su cuerpo, el universo y la naturaleza toda y que tiene conciencia, existencia, conocimiento, paz y felicidad eternas.

Este es el estado supremo de **samadhi** y **yoganidra**. La naturaleza toda y el universo entero son transferidos al estado supremo, que es uno-sin-segundo y sujeto del supremo **samadhi** y el supremo **yoganidra**. Nadie puede describirlo.

Así que usted tiene dos estados para inducir **yoganidra**.

Entenderá el segundo método cuando sea un experto en el primero. El primer método es de compulsión y autoridad y es el indicado para una rápida inducción de **yoganidra** y **samadhi**; controla las ondas inquietas de la mente. Los sentidos y el cuerpo quedan sin movimiento, sin sensación y se magnetizan por la conciencia. El cuerpo se llena de pulsación y de corriente electromagnética. Todos los sentidos cooperan y están alertas.

El segundo método es el método de identificación de la materia y conciencia individuales con la materia y conciencia universal.

Este es el estado de libertad perfecta. Usted podrá realizar este método cuando haya cumplido ya el primero. Cuando, por medio del primer método, se hayan controlado todas las enfermedades mentales y físicas y conquistado todos los **karmas**, el Yogi practicará el segundo método. Cuando el cuerpo está enfermo, los sentidos irritados y la mente inquieta, nadie puede realizar el segundo método. ¿Cómo puede uno olvidar el cuerpo cuando está asediado por preocupaciones mentales y físicas? Domine primero sus preocupaciones mentales y físicas por el primer método y cuando su mente se sienta feliz, los sentidos estén en calma y el cuerpo fuerte, comience el segundo método e ilumine su mente.

Usted tiene que recordar por lo menos dos factores de importancia para todos los métodos.

1. De acuerdo con la situación, aplique algún procedimiento fuerte para fijar y mantener el poder de atención por un período de tiempo.

- 2o Aplique un **samyamáh** firme (fijación, sugestión y sensación) por medio de **pratyahara** durante cierto tiempo para crear el estado de **yoganidra**.

Es imposible manejar todas las ondas mentales y todos los problemas con la misma técnica. Por lo tanto, se deben conocer distintas técnicas y diferentes soluciones para sus problemas. Cada problema y cada onda mental debe ser considerado como una entidad individual, que presenta naturalezas enteramente distintas entre sí. Tras una larga práctica, usted sabrá qué método y qué solución son las más convenientes y favorables para usted.

Debe usar un método persuasivo cuando las ondas mentales son suaves y nobles. Ahora ha llegado al fin de la décima lección. Reléala y entiéndala. Aparte el libro por un rato, cierre los ojos y medite sobre ella.

De este modo, usted aprenderá a controlar su mente y las ondas mentales que estaban fuera de su control.

**NOTA: En la forma positiva de meditación hay cinco planos de conciencia, mientras que el camino negativo conduce al aspirante a la realidad final, que es uno-sin-segundo y que está más allá de los cinco planos.**

- I. PLANO FÍSICO (*Annamaya Shariram*).
- II. PLANO ELECTROMAGNÉTICO (*Pranamaya Shariram*).
- III. PLANO PSÍQUICO (*Manomaya Shariram*)
- IV. PLANO DE REVELACIÓN (*Vijñanamaya Shariram*).
- V. PLANO DE EXISTENCIA, CONCIENCIA Y BIENAVENTURANZA ETERNAS (*Satchidanandamaya Shariram*).

Hay un estado más de conciencia que trasciende a estos cinco estados, el que se obtiene sólo con el método negativo de meditación, mezclando los estados previos con los que le siguen sucesivamente y por último, el quinto con el sexto, el plano de *Brahman*.

*Procedimiento.*

1. Relajación del cuerpo y de la mente.
  - a. Remoción de toda atención y esfuerzo del cuerpo.
  - b. Renunciación de toda intención material indebida de la mente.
2. Concentración de la conciencia del Yo en *nadam*.

**PLANO FÍSICO:** Concéntrese en *nadam*, relaje el cuerpo entero. Relaje la piel, los músculos, los huesos, los órganos, las extremidades; renuncie a todo deseo material y concentre la conciencia del yo en el *sushumna* (sistema nervioso central). Comience con *samyamáh*. El cuerpo entero está relajado. Está inmóvil. *Nadam* aumenta más y más. En pocos meses de práctica, usted encontrará fácil la relajación completa y sentirá el universo entero vibrando en el océano del *nadam*.

- I. **PLANO ELECTROMAGNÉTICO:** Vaya más allá de la primera etapa y sienta que el cuerpo entero está lleno de *prana-spandanam* (pulsación electromagnética) . Sienta primero la corriente electromagnética pulsando rítmicamente en todo el cuerpo y luego que toda la atmósfera está llena de esta pulsación; y por último, siéntala en todo el universo. En pocos meses de práctica, usted podrá olvidar su conciencia física y sentirá su cuerpo como un detector electromagnético maravilloso y eterno. Este plano abrirá en usted y a su alrededor un tremendo y estupendo poder natural.
- II. **PLANO PSÍQUICO:** Después de realizar el campo electromagnético de la naturaleza, usted alcanzará el océano inmóvil de la electricidad eterna. Ésta no es electricidad material, sino una electricidad muy útil. Los Yogis la llaman electricidad psíquica. Por la experiencia, usted conocerá el penetrante poder de la mente eterna.
- III. **PLANO de revelación:** Cuando usted alcance este estado, el significado del universo manifestado se abrirá ante usted directamente. Usted percibirá la manifestación de la verdad y de las escrituras del mundo en su mente. Entenderá la real importancia y relación del universo entero y la relación entre el mundo orgánico y el inorgánico, así como la evolución, preservación e involución de ambos.
- IV. **PLANO DE EXISTENCIA, CONOCIMIENTO Y BIENAVENTURANZA ETERNAS:** Plano de Conciencia Suprema. Este estado es el amo de todos. Es el concededor de todos; el contralor interior; la fuente de todo; es el comienzo y el fin de todos los mundos orgánicos e inorgánicos.

Hasta en quinto estado conocemos a *Brahman* por medio de las expresiones y el simbolismo que presenta a nuestra conciencia la Naturaleza Suprema. Pero la adquisición de *Brahman* por la luz de *Brahman* se llama nirvanam y está más allá de los cinco planos. Se le llama *Brahman* en la Yedanta, *nirvanam* en el Budhismo y *nadam* y *pranavam* en la filosofía Yoga. Cuando se dominan todos estos estados, el aspirante realiza a *Brahman* con la luz de *Brahman*, como vemos el sol con la luz del sol solamente. Cumpliendo y dominando el último estado sucesivamente, se elimina la identidad con el anterior.

Este sucesivo descubrimiento conduce al principio final, fundamental, del universo.

En el proceso de alcanzar a *Brahman*, se despoja al Yo de todas las envolturas materiales y se alcanza la realidad. Se llama descubrimiento y el aspirante aplica el principio descubierto a su propia vida. Entonces se llama invención.

Una vez alcanzado el último estado se rechaza automáticamente la idea de identidad con el estado anterior. Este proceso de superimposición y rechazo (*adhyaropa* y *aphavada*) sigue continuamente hasta el estado de *Brahman* y cuando éste se alcanza, los cinco estados anteriores son rechazados y el aspirante queda establecido en el estado de puro *Brahman*, Este estado está más allá de todo estado y más allá de toda descripción. Sin embargo, a veces se le describe negativamente; no es aquello que conoce el objeto anterior; no aquello que conoce el objeto exterior; no aquello que conoce a ambos; no es una masa de cognición, no es cognoscitivo, no es no cognoscitivo. No se le ve con el ojo físico; no se puede hablar de él; no se le puede asir, está más allá de todas las marcas distintivas de los cinco planos de la conciencia natural, es impensable e innominable. Es la esencia de los cuatro planos. Es la base de toda evolución, preservación y aniquilación. Está más allá de la distinción entre sujeto y objeto y sin embargo está por arriba y por debajo de esta distinción. No es teísmo ni antiteísmo, sino superteísmo. Es *Brahman* y es *nirvanam*. Es uno-sin-segundo y debe ser conocido e identificado para la liberación final.

Desde un punto de vista empírico, hay tres divisiones de la conciencia:

1. El estado de vigilia.
2. El estado de ensueño.
3. El estado de sueño profundo y todos los otros estados inconscientes: coma, desmayo, delirio, etc..

Hay otro estado de conciencia que trasciende a estos tres. Es el cuarto en el orden y por lo tanto se le llama *turiya*. *Turiya* es un término figurado; en realidad, no es el cuarto en el orden. Penetra los tres estados empíricos y está más allá de ellos. *Turiya* se describe más arriba como el estado que está más allá del quinto.

## CAPÍTULO 11

### EL PODER COMBINADO DEL *TRATAKAM*

Usted ya está familiarizado con el *tratakam* y lo que significa (mirada firme). En este capítulo aprenderá la práctica combinada del *tratakam* con otras prácticas. La práctica combinada produce el poder combinado. De este modo, usted atraerá hacia sí increíbles fuerzas de la naturaleza. A continuación se dan unas pocas prácticas combinadas, en su beneficio. Usted puede establecer otras adicionales si cree que ha de poder manejarlas a todas:

1. *Tratakam* con mirada nasal (punta de la nariz).
2. *Tratakam* con mirada nasal (puente de la nariz).
3. *Tratakam* con mirada frontal (raíz de la nariz; o sea, el tercer ojo, el punto entre las cejas).
4. *Tratakam* con *muladhara chakram*, para controlar los deseos inferiores; control de sexo.
5. *Tratakam* con *suadhithana chakram*, para controlar y magnetizar las piernas.
6. *Tratakam* con *manipura chakram*, para remover todos los defectos abdominales y metabólicos y llenarlos con vibraciones fuertes y saludables.
7. *Tratakam* con *anahata chakram*, para sentir la pulsación y circulación electromagnética en todo el cuerpo mediante el corazón y pecho.
8. *Tratakam* con *vishudha chakram*, para magnetizar el cuello y los brazos.

9. **Tratakam** con **ajña chakram** (tercer ojo), para sentir la unidad de la conciencia individual con la Conciencia Suprema.
10. **Tratakam** con **sahasraram siro-brahman** (cerebrum) para sentir la identidad con la Conciencia Suprema.
11. **Tratakam** con la atmósfera de la habitación, para sentir las diferentes luces naturales y las ondas mentales.
12. **Tratakam** con el horizonte a la luz del sol, para sentir el tremendo poder del sol y la radiación y reflexión de luz y vida del sol a la tierra.
13. **Tratakam** con luna llena, para un mayor despertar de la mente.
14. **Tratakam** con libros, para leerlos con fuerza electromagnética, sin movimiento del cuerpo.
15. **Tratakam** con **anahata nadam**, OM o **brahman**, para escuchar la eterna música del universo.
16. **Tratakam** con dedos entrelazados.
17. **Tratakam** con los tobillos cruzados.
18. **Tratakam** con los brazos abiertos.
19. **Tratakam** con postura de pie y los brazos colgantes.
20. **Tratakam** con cualquier postura que el estudiante sienta que le conviene.

**Introducción general a todos los tratakam combinados.**

En todo **tratakam** el poder de atención se divide en dos:

1. El realizador o agente.
2. El testigo.

Primero, abra sus ojos y mire fijamente a la parte de su cuerpo que haya elegido. Comience con el **pratyahara**, fijación, sugestión y registro de sensaciones.

En la segunda parte debe actuar enteramente como testigo para observar el resultado del experimento y si fuera necesario, ayudar a tiempo a la primera parte. Usted puede también aplicar esta clasificación para otra meditación.

Cada **tratakam** tiene su propia significación. Usted debiera practicarlos todos, uno por uno. Después de unos pocos meses de práctica, usted tendrá el poder de expresar **tratakam** en todo su cuerpo. Por medio de **tratakam**, usted será el amo de todos y cada uno de sus órganos. El órgano le obedecerá de acuerdo con sus órdenes. Si usted desea llevarlo al estado de sueño profundo, dormirá; si usted quiere paralizar ese órgano temporariamente, así lo hará; si usted quiere paralizarlo y llenarlo con pulsación electromagnética, así lo hará también. En resumen, cualquier orden que usted dé a su cuerpo, será realizada de inmediato. Este es el fin de la undécima lección. Cierre los ojos y el libro; haga en su mente un cuadro completo de todo **tratakam**. Piense en lo que significa. Le dará dominio sobre el cuerpo, los sentidos y la mente. Si usted ha olvidado estas veinte fórmulas de **tratakam**, vuelva a leerlas otra vez de nuevo hasta que las haya memorizado.

Medite en estas veinte fórmulas de **tratakam y** cuando esté preparado, comience con una por vez. No las practique todas al mismo tiempo. Cuando esté más experimentado, lo podrá hacer así. Adquiera un conocimiento operativo de la anatomía y la fisiología a fin de lograr un éxito más rápido.

No refiera sus éxitos o su experiencia a nadie que no esté haciendo **tratakam**, pues podría resultar mal guiado. Si tiene alguna pregunta que formular, hágalo a su maestro o a un experto. Usted conseguirá éxito de acuerdo con su práctica, si usted practica en forma seria y fiel.

## CAPÍTULO 12

### TÉCNICA PARA MAGNETIZAR EL CUERPO

Como estudiante del Yoga, usted se verá obligado a adoptar diferentes técnicas con diferentes tipos de ondas mentales y es importante que usted las conozca a todas. En este curso se enseñarán todos los métodos conocidos y probados del magnetismo para alcanzar el *samadhi*. Estos métodos son hoy utilizados exitosamente por innumerables estudiantes del Yoga y usted los seguirá con facilidad. Para convertirse en un Yogi exitoso y perfecto, usted tendrá que utilizar todas las oportunidades de experimentar y practicar la ciencia del Yoga. Los métodos deben aprenderse uno por vez; complete cada uno antes de intentar el siguiente.

Usted está ahora listo para comenzar su primera lección de magnetización de su cuerpo, sentidos y mente. A este método se le conoce por dos nombres:

1. Magnetismo local.
2. Magnetismo general.

Cuando se magnetiza un lugar particular del cuerpo, se llama a esto magnetismo local; cuando el cuerpo entero esta magnetizado con el magnetismo universal, la denominación es magnetismo general. El magnetismo general y el local aspiran a obtener el magnetismo universal. Para lograrlo, usted debe poseer lo siguiente:

1. Un conocimiento operativo de la anatomía, la fisiología y la psicología.
2. Un estudio perfecto del sistema circulatorio, el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico.

3. Debe comprender la estructura del corazón, sus movimientos sistólico y diastólico y los vasos sanguíneos.

4. La completa relajación de cualquier zona particular o del cuerpo entero.

a) Cuando un lugar o el cuerpo entero están relajados usted comenzará a sentir la pulsación del corazón.

b) El movimiento del corazón aumentará con su poder psíquico.

c) Usted sentirá el cuerpo entero lleno de descargas eléctricas.

d) Tras pocos meses de práctica, sentirá atracción electromagnética en su cuerpo.

é) Sentirá que todo su cuerpo está lleno de atracción electromagnética.

f) Por último, usted perderá completamente la sensación de su cuerpo y sentirá que un océano de magnetismo y conciencia fluyen alrededor y dentro de usted. Este es el estado de magnetismo universal.

El proceso es el siguiente:

Coloque su cuerpo en una postura cómoda.

Relaje su cuerpo completamente.

Repita firmemente el **samyamah** (fijación, sugestión y sensación).

Por medio de **pratyahara** (retiro de energía), apodérese de la conciencia y de la energía que están a su disposición.

Cuando el cuerpo esté relajado, sienta la pulsación y la atracción electromagnéticas en todo el cuerpo.

Sienta la identidad con la Conciencia Suprema y el **nadam**.

Olvide completamente la relación y unión del cuerpo en el momento de practicar.

Su mente debe registrar las diferentes sensaciones de las corrientes nerviosas que tienen lugar en el momento de la práctica.

Recuerde la naturaleza del Yo que tiene conciencia, existencia, conocimiento, paz y bienaventuranzas eternas.

Si acuden a su mente deseos inferiores, reprímalos inmediatamente.

**Nota; Si, a pesar de todos estos esfuerzos y precauciones, su cuerpo no responde, repita la técnica arriba mencionada. La próxima vez usted necesitará menos tiempo para magnetizar su cuerpo. Sea tranquilo en sus acciones; no muestre nerviosidad. Concentre su poder mental y fuerzas físicas sobre lo que está haciendo. Tenga voluntad firme y no puede fracasar, Cuando su cuerpo esté magnetizado, envíe una sugestión fuerte: <sup>M</sup>“Mi cuerpo está completamente magnetizado. No puedo levantar ni mover ninguna parte del cuerpo en ninguna dirección porque está enteramente controlado y magnetizado por mi mente eterna”. Si la mente material mueve alguna parte de su cuerpo en cualquier dirección contra su deseo, reprímala por su mente eterna. Recuerde que la mente eterna es más grande que la mente material. Usted sentirá que su cuerpo está realmente magnetizado y su mente material no puede moverlo ahora sin su permiso. Cuando su tiempo de práctica llega a su fin, envíe sus fuerzas físicas otra vez a todo el cuerpo por medio de los nervios y las venas y nota a que su cuerpo es fuerte, ha desaparecido la debilidad y su mente esta iluminada.**

Este es el fin de la duodécima lección. Léala; entiéndala. ¡Practique, practique y practique!

## **CAPÍTULO 13**

### **RELAJACIÓN Y MAGNETISMO EN GRUPOS**

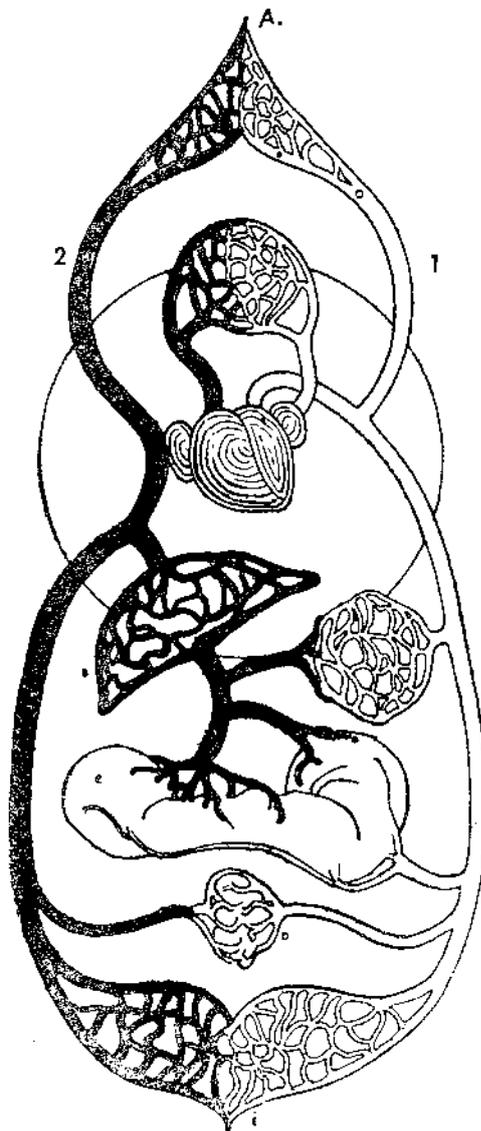
La relajación y el magnetismo en grupos depende de dos condiciones principales:

1. Habilidad del maestro.
- .2. Cooperación y habilidad del estudiante o del grupo.

El porcentaje de relajación y de magnetismo está de acuerdo con estos dos factores. Si ambas condiciones son un cien por ciento perfectas, el resultado alcanzará también a un cien por ciento. Siempre está de acuerdo con el grado y proporción de ambas. La relajación y el magnetismo van de acuerdo con la proporción de la ejecución. El proceso es el siguiente:

Ustedes están todos reunidos para aprender Yoga, meditación, concentración y relajación. Muchas personas vienen, no a aprender, sino a observar como visitantes, pues albergan en sus mentes algún temor. Sin embargo, ellos también sienten inclinación por la meditación y curiosidad por aprender algo acerca del Yoga.

Primero averigüe entre los presentes: ¿Cuántos son visitantes y cuántos alumnos? Dé una oportunidad a todos de acuerdo con su grado de preparación. El visitante de hoy puede ser el alumno de mañana. No obligue a los visitantes a convertirse\* en alumnos; que decidan por sí mismos. No inquiete sobre los resultados de su acción a visitantes que no estén aún preparados a seguir sus órdenes.



## EL CICLO CARDÍACO

Esta lámina muestra la Circulación Menor a través de los pulmones y la Circulación Mayor a través del cuerpo entero. En la meditación superior esto representa la pulsación electro-magnética en el cuerpo individual en la atmósfera que envuelve al cuerpo. Por consiguiente, conduce al que medita del campo electro-magnético al campo electromagnético universal. El meditante siente la pulsación magnética en todas partes y olvida la conciencia de su cuerpo.

- 1) Circulación Menor, pulsación a través del pecho.
  - 2) Circulación Mayor.
- A. Pulsación a través del brazo y la cabeza.
  - B. Pulsación a través del hígado.
  - C. Pulsación a través de los intestinos
  - D. Pulsación a través de los riñones.
  - E. Pulsación a través de los intestinos.

Pregunte a aquellos que muestren espíritu de colaboración y estén preparados para su instrucción.

Comience con los estudiantes como sigue: “Ahora ustedes están preparados para la concentración. Prepárense para el **pratyahara** (retiro de la energía y la conciencia de distintas partes del cuerpo), de acuerdo con las instrucciones. Coloquen su cuerpo en una posición cómoda. (Si no pueden realizar **padmasana**, la postura del loto, que se sienten derechos en una silla). Coloquen sus pies planos sobre el piso. Pongan las manos sobre las rodillas. Cierren los ojos. Escúchenme con gran cuidado y atención. Lleven sus mentes de la oscuridad a la luz. Conduzcan su mente de la existencia inferior a la existencia superior. Conduzcan su mente de la muerte, la enfermedad y el sufrimiento a la inmortalidad. Conduzcan su mente de la vida irreal a la vida real. Aflojen todo su cuerpo. Repitan el **samyamah** (fijación, sugestión y sensación), mentalmente. Yo relajo todo mi cuerpo. Todo mi cuerpo se está relajando. Sienta el latir del corazón en todas las partes del cuerpo. Con gran cuidado y gran atención sienta la pulsación en el pecho. Inhale y contenga su aliento. Con cada pulsación, el corazón está enviando vida, energía y alimento a cada parte del cuerpo. Con cada pulsación el cuerpo se está magnetizando; cada parte se está relajando y la mente se despierta. Expire el aire”. Repita esta fórmula mentalmente y sentirá que todo su cuerpo está relajado y magnetizado. “Todo el cuerpo está lleno de pulsación electromagnética. Se aumenta el sonido de OM-**anahata nadam**. Un gran océano de conciencia está fluyendo alrededor y dentro de usted. Un gran océano de **magnetismo** ha atraído todo su cuerpo hacia el magnetismo universal. Ahora la fuerza del magnetismo está aumentando y usted ha perdido completamente la conciencia de su cuerpo.

Usted tiene identidad con la Naturaleza Suprema y la Conciencia Suprema. La Conciencia Suprema y la Naturaleza Suprema, que ha manifestado innumerables estrellas, soles, lunas y planetas, está manifestada en usted mismo y a su alrededor. La Conciencia Suprema es su naturaleza. Por ignorancia usted había impuesto la limitación y conexión del cuerpo en usted mismo. Ahora esta limitación y conexión del cuerpo ha terminado y usted está en el océano de la Conciencia Suprema. La Conciencia Suprema, el supremo **Brahmán**, es su Yo. Ahora usted está en su patria. Ahora usted no sabe dónde está su cuerpo. El universo entero está en usted y usted está en todo el universo. Innumerables soles, estrellas y planetas se están moviendo en usted. Siéntalo, goce de su verdadera vida". Silencio completo.

Repitiendo esta fórmula usted verá que los discípulos quedan flojos y magnetizados y los visitantes sienten algo del goce de la vida al participar en esta acción de Yoga; también están experimentando alguna respuesta a su curiosidad. Ahora tal vez estén dispuestos a aprender Yoga, Si algunos alumnos no están obteniendo los resultados esperados, debido a sus dificultades físicas y mentales, no se alarmen, porque por la repetición de esta fórmula superarán estas obstrucciones y obtendrán los resultados esperados más pronto o más tarde. Primero, relajarán sus cuerpos más rápida y profundamente. En el estado avanzado el estudiante sentirá que con cada pulsación del corazón su cuerpo se va magnetizando y se va despertando la conciencia.

Cuando los concurrentes se han relajado y han perdido su sensación del cuerpo y tienen identidad con el supremo **brahman**, comience la recitación de OM y otras oraciones celestiales. Componga sus propias oraciones y recítelas. Si no puede hacerlo, repita alguna buena oración. No recite una oración común y no ore expresando deseos egoístas.

Ore por el bienestar del mundo. Todo ser viviente debería estar libre de la enfermedad y el sufrimiento; deberían todos ser felices; todos deberían disfrutar de la identidad con el supremo **brahman** y ninguno debiera ser desgraciado. “Yo no quiero un reino. Quiero felicidad para todos. No quiero solamente mi liberación. Quiero la liberación de todos. No quiero desalojar el dolor y los sufrimientos solamente de mi cuerpo, sino de los de todos. Las estaciones, la atmósfera, los días, las noches, los planetas, los soles, las lunas, las estrellas, los océanos, los ríos —todos debieran ser felices y útiles los unos para los otros. OM. Paz. Paz. Paz.

Ahora ustedes han llegado al fin de la decimotercera lección. Léanla, entiéndanla y practíquenla. OM.

## **CAPÍTULO 14**

### **SUGESTIONES POSOPERATIVAS Y POSMEDITATORIAS**

En esta lección trataremos el muy importante tema del resultado de la meditación y la concentración. Este es el tema más asombroso del Yoga. Como resultado de la meditación, un cuerpo se transforma en cisne; un pecador se convierte en santo; el débil, poderoso, cruel, ignorante, finito, infinito y mortal se convierte en inmortal. Esta es la fase más desconcertante del Yoga y la menos comprendida por los filósofos modernos.

Para comprender las sugerencias posoperativas y posmeditativas, debemos explicar el mecanismo de la concentración. En el estado meditativo, se abre la mente subconsciente. Todos los registros de vidas anteriores entran en juego. Por el poder de la atención, todos los registros malos son removidos del depósito de la mente subconsciente y reemplazados por registros divinos. La mala vida es desalojada y reemplazada por la vida divina. El resultado es que se cambia la personalidad entera. En el estado de meditación, tiene lugar el proceso constante de vivificación y revivificación. Todos los deseos inferiores son reemplazados por deseos más elevados, la ignorancia por el conocimiento, la irrealdad por la realidad, la falsedad por la verdad y la mortalidad por la inmortalidad. Cuando termina la meditación, ya está listo un registro.

Ahora el registro posoperativo y posmeditativo comienza a actuar suave y constantemente en nuestras vidas. Es deber del estudiante dar libertad a este registro.

En la fase meditativa, la mente subconsciente ha registrado todas las órdenes y después que ha terminado la meditación, las sugerencias pos operativas y posmeditativas comienzan a jugar en nuestras vidas. Muchos cambios y acontecimientos extraños e increíbles tienen lugar en nuestras vidas. El principiante quedará encantado con estas transformaciones.

La gente me pregunta generalmente cuánto tiempo se debe dedicar a la meditación. Mi respuesta es: 24 horas por día y 365 días por año. Quedan perplejos con esta respuesta. La clasificación es la siguiente:

Cuando está presente el **nadam**, en la meditación refrenamos nuestras malas costumbres y las reemplazamos por sugerencias posmeditativas. Proceso de sugerencias posmeditativas: <sup>a</sup>Oh, mi mente subconsciente: después que vengas al plano consciente, te ordeno hacer fuertes y poderosos todos los órganos sensorios y motores. Mi mente consciente debe tener todas las percepciones extrasensorias. No debo repetir las mismas equivocaciones una y otra vez. Mis oídos no deben estar dispuestos a escuchar sonidos perversos; mis ojos no deben ver cosas malas; mi lengua no debe hablar mentira; mis manos no deben realizar trabajo errado; mis pies no deben caminar -en una dirección errónea y todos mis órganos sensorios y motores deben estar libres de toda mala sensación y movimiento". En resumen, usted debe ordenar a su mente que realice acciones virtuosas y tiene que dar órdenes para reprimir todo mal .movimiento del cuerpo, sentidos y mente.

La mente subconsciente es un sirviente fiel. Cumple todas las órdenes sean malas o divinas. La orden debe provenir de su corazón, no de su lengua. La mente subconsciente no le obedecerá si le ordena verbalmente, dando al mismo tiempo a su corazón la conciencia de realizar malas acciones.

Esté seguro de que la mente subconsciente recibe la orden del corazón y no sólo de la lengua u otros órganos, si no están de acuerdo con el corazón.

Por lo tanto, en el estado de meditación, su corazón debe mandar sobre la mente subconsciente mientras está efectuando sugerencias. posmeditativas. Algunas veces sentirá fuerzas en pugna de las mentes consciente y subconsciente. Dé prioridad a todas las fuerzas conscientes y subconscientes virtuosas y reprima todas las fuerzas que se les opongan. De esta manera, usted podrá controlar todas las fuerzas opuestas y su mente estará libre para cumplir sus órdenes. No le pida, ordénele.

Aquí tenemos que entender nuestra vida diaria y el poder de nuestra mente subconsciente. Nuestra vida diaria está llena de sugerencias poshipnóticas. En todos y cada momento damos sugerencias para el trabajo futuro. Por ejemplo, cuando despertamos por la mañana damos sugerencias a nuestra mente subconsciente para el trabajo de todo el día. Cuando estudiamos en la escuela, damos sugerencias que nos ayudan para obtener una graduación o el diploma en la materia que estudiamos. Cuando hacemos algún programa, damos sugerencias para el trabajo futuro. Nuestras vidas están llenas de sugerencias hipnóticas. Si estamos dispuestos a deshacernos de la influencia del hipnotismo, debemos dar fuertes sugerencias mentales para deshipnotizar nuestra mente. Cualquier hábito, acción o ejecución es el resultado de sugerencias previas enviadas a nuestra mente subconsciente; no sólo esas sugerencias, sino también la cantidad e intensidad de sugerencias anteriores se manifiestan en el grado y cantidad de nuestra realización.

Por lo tanto, en la fase meditativa, dé fuertes sugerencias mentales a su mente subconsciente para la fase posmeditativa. Si usted hace esto, en poco tiempo sentirá que su mente subconsciente le está obedeciendo 24 horas por día, 365 días, por año.

Sus sueños estarán de acuerdo con sus sugerencias. Usted tiene sueños maravillosos, espléndidos.

Las sugerencias posmeditativas harán su vida brillante, le darán éxito y de consiguiente, ayudarán al mundo. Dé sugerencias afirmativas, como por ejemplo:  
<sup>4c</sup>Cada día estaré más descansado; tendré más poder de voluntad; cada día tendré más éxito; seré más feliz; cada día realizaré obras más virtuosas; cada día ayudaré a los demás más y más; cada día progresaré; cada día dominaré todas mis dificultades y veré visiones nuevas en mi meditación; cada día triunfaré más en el dominio de mi lujuria, deseos inferiores, ira e ignorancia. En cada meditación recibiré nueva vida y nueva luz. Cada meditación será progresiva y abrirá un nuevo campo de visión. Cada día mejoraré mi salud y dominaré mi debilidad, enfermedades y sufrimientos”.

Estas son unas pocas sugerencias afirmativas posoperativas y posmeditativas. De acuerdo con su situación, usted puede hacer innumerables sugerencias para dominar sus dificultades a tiempo.

Por último, su experiencia le mostrará que usted es capaz de dominar su mente subconsciente y hacer que obedezca todas sus órdenes conscientes. Esto no es cosa nueva para su mente subconsciente. Le obedece en todo momento, pero usted no lo siente. Previamente usted dio sugerencias equivocadas, que produjeron los resultados negativos en su vida y ahora usted cree que su mente subconsciente está contra usted. La mente subconsciente no está contra usted, sino que su propia sugestión negativa anterior atenta contra su actual situación. Nuestra vida presente es el resultado de sugerencias durante nuestra vida anterior y nuestra vida futura será el resultado de nuestras actuales sugerencias. Si usted quiere una vida e iluminación futuras buenas y triunfantes, dirija su mente subconsciente mediante sugerencias que la iluminen.

Este es el fin de la decimocuarta lección. Léala, entiéndala, amplíela, practíquela y goce de los resultados de las sugerencias posmeditativas.

## CAPÍTULO 15

### ANESTESIA PRODUCIDA POR EL *YOGANIDRA*

Por medio de la concentración, la anestesia, uno de los estados de *yoganidra*, puede ser producido en cualquier parte del cuerpo. Este estado puede producirse local o generalmente. La persona que está en este estado no siente dolor ninguno.

La anestesia es subjetiva y objetiva. Cuando usted la produce en sí mismo es subjetiva y cuando la produce en otros, es objetiva.

Primero, relaje cualquier lugar de su cuerpo y cuando está relajado, magnetícelo plenamente. Dé fuertes sugerencias de que un lugar determinado no sentirá dolor. Dirija el poder de su voluntad firmemente y notará que esa parte carece de sensación. Usted puede producir anestesia en cualquier parte de su cuerpo, en cualquier persona. Debe dar un fuerte *sam- yamah* (fijación, sugestión y sensación) de que una determinada parte del cuerpo no va a sentir dolor. Puede usted elegir cualquier parte sensible del cuerpo, tal como la lengua, el oído, la mano, el pie, el abdomen, etc.. Por medio de sugerencias mentales consistentes, esa parte se vuelve insensible y usted puede atravesarla con una aguja u operar sobre ella y no sentirá sensación alguna. Si una persona es convenientemente preparada, no habrá necesidad de inyecciones o cloroformo para producir anestesia general o local si fuera necesaria una operación de urgencia. Cualquier parte determinada del cuerpo se hará tan insensible que ni siquiera una vela encendida producirá ninguna reacción dolorosa. Al principio, puede ser que usted sienta dificultad para hacer esto, pero si se prepara adecuadamente y

practica con regularidad, podrá anestesiar cualquier parte de su cuerpo o el cuerpo entero; será cosa corriente.

Cuando usted observe los maravillosos resultados de su práctica, tendrá gran confianza en sí mismo y en su progreso futuro y los experimentos futuros le resultarán más fáciles.

Nunca haga de ello un espectáculo. Practique privadamente. Enseñe a quienes son sinceros. Mediante este método usted adquirirá poder de tolerancia para el dolor, la presión, el tacto, la temperatura; y ellos no dificultarán su estado más elevado de *samadhi*. El dolor, la presión, el tacto, la temperatura, el frío, etc., pueden molestar la meditación y la concentración, pero después que usted haya desarrollado la técnica para controlarlas, no pueden molestarle más.

**La mente está bajo control perfecto. Está libre de todos los deseos materiales y absorta en la Conciencia Suprema. Es tan aparentemente inmóvil como una lámpara eléctrica y proyecta luz constante. Cuando, por la practica del Yoga, la mente cesa en sus inquietos movimientos y se aquieta, el estudiante se da cuenta de su identidad con el océano de la Conciencia Suprema. Lo satisface enteramente y ve que la felicidad y la paz que ha obtenido por el Yoga son únicas y no tienen comparación. En su corazón se da cuenta de que el goce obtenido con el Yoga está más allá del alcance de los sentidos. Se yergue firme en su realización y a causa de ella no puede nunca más apartarse de la recóndita verdad de su ser. Lo guarda como un tesoro, por encima de todos los demás. Aun la pena más profunda no puede turbar su presencia de ánimo. Rompe todo contacto con todos los dolores. Usted debe practicarla resueltamente, sin desanimarse. Renuncie a todos los deseos materiales y practíquela. GITA, Capítulo 6.**

Este es el fin de la decimoquinta lección. Vuelva a leerla, entiéndala y practíquela cuidadosamente para percibir el resultado sobre su cuerpo de la práctica de este capítulo.

Pacientemente, poco a poco, líbrese de todas las distracciones mentales con la ayuda del poder de la voluntad. Fije su mente en la Conciencia Suprema, dé fuertes sugerencias y sienta que ha perdido la conciencia de su cuerpo y se ha identificado con la Conciencia Suprema. Si la mente impaciente e inquieta se desvía, refrénela y fíjela de nuevo sobre la Conciencia Suprema. Tras unos pocos meses de práctica se hallará bien establecido en la identidad de lo supremo y dominará todos los dolores y sufrimientos del cuerpo.

**Nota: Hay ciertas drogas que producen anestesia local y general, tales como la cocaína, la novocaína, el éter, el cloroformo, el mentol, etc., pero *no* hay evolución espiritual, ni cambio de comportamiento; el hombre es el mismo antes y después de la anestesia; mientras que antes y después de la anestesia del Yoga un pecador se vuelve un santo, una persona inquieta se hace calmosa y el hombre tiene en su mente la paz y la felicidad más elevadas.**

## CAPÍTULO 16

### **SATKARMAS: SEIS MÉTODOS PARA ELIMINAR , LAS ENFERMEDADES MENTALES Y FÍSICAS**

Existen seis técnicas para remover las enfermedades mentales y físicas y cuando el cuerpo está libre de enfermedades\* está iluminado por la Conciencia del Yo:

1. *Dhauti.*
2. *Basti.*
3. *Neti.*
4. *Tratakam,*
5. *Naulikarma o Nauli.*
6. *Kapala bhati.*

Estas seis clases de actividades limpian el cuerpo de todas las enfermedades, desarrollan poderosos sentidos para la percepción extrasensoria e iluminan la mente para la Conciencia del Yo. Estos métodos deben ser mantenidos en secreto y debe practicárseles en un lugar privado y sólo bajo la guía de un experto.

1. *Dhauti karrt:* Debe tragarse lentamente una tira de género fino de unos 7 % cm. de ancho y unos 5 metros de largo humedecido con agua caliente y extraerlo de nuevo. Se le traga progresivamente. Los practicantes deben completar este procedimiento en 15 días.

Cada día debe tragarse progresivamente 30 cm. más de tela. Por ejemplo, el primer día 30 cm., el segundo 30 más, etc. y el decimoquinto día cinco metros. Después de tragar la tira de tela, debe hacerse un movimiento circular, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda y luego debe extraerse la tela lenta y suavemente. Por este procedimiento todo el tubo gastrointestinal (canal alimentario) queda lavado y todas las enfermedades gastrointestinales son curadas. Esto se llama *dhauti*: limpieza. Todo el metabolismo mejora por este procedimiento.

2. *Bastí*: Hay dos tipos de *bastí*:

a) *Vitara bastí*: Para lavar los órganos sexuales.

b) *Adho bastí*: Para lavar el recto.

Se bombea agua pura o leche dentro de la vejiga urinaria con una jeringa. Este procedimiento se repite una y otra vez. Puede usarse agua salina o destilada. Se llama *uttara bastí*. En las mujeres, por este método, queda irrigado todo el canal vaginal.

Procedimiento: Tómese un pedazo de manguera .de 15 cm. de largo, que tenga una abertura al medio de 1 1/2 cm. El canal debe abarcar todo el largo de la manguera. Frote un extremo de la manguera con aceite u otro ungüento e introdúzcalo lentamente en el recto por la abertura anal. Siéntese en una palangana previamente llenada con agua. Debe contraerse todo el abdomen con el ano y el agua debe aspirarse y luego expelirse. Este lavado se llama *adho bastí*. Puede usarse para este fin una jarra de enema. Con esta última debe utilizarse leche y suero en lugar de agua. El *uttara bastí* remueve todas las enfermedades genitales y el *adho bastí* cura todas las enfermedades intestinales; se iluminan .os sentidos y aumenta la digestión.

*Neti*: Una cuerda suave hecha de hilos de 15 cm. de largo debe pasarse lentamente por el canal de la nariz y extraer se por la boca. Esto se llama *neti*.

3. Debe evitarse hacer fuerza. Una fosa nasal siempre está bien abierta. Trate de realizar el procedimiento con esta fosa. Esto limpia toda la cabeza y por acción refleja, estimula todo el sistema nervioso. Destruye las enfermedades de los senos, cuellos y distintos dolores de cabeza.
4. *Tratakam*: Véase el Capítulo 6.
5. *Nauli*: Coloque las manos sobre las caderas y doble el pecho hacia adelante. Mueva los músculos abdominales hacia arriba, hacia abajo, a la derecha y a la izquierda alternativamente. Luego de unos pocos meses de práctica usted podrá realizar el *nauli*. Mueva el abdomen con fuerza. En este proceso el abdomen actúa como una máquina batidora. Este procedimiento no debe realizarse en estado de enfermedad abdominal aguda ni durante el embarazo. Elimina todas las enfermedades abdominales y pectorales, estimula el metabolismo y da una salud perfecta.
6. *Kapala bhati*: Inspire y exhale rápidamente y con suavidad, como un par de fuelles de herrero. Esto se llama *kapala bhati*. Cuando sienta mareo, deténgase y medite Haga esto más de una vez por día, pero no más de cinco veces al día al principio. Removerá todas las enfermedades de la cabeza y del sistema nervioso central.

**Nota: El *satkarma* debe hacerse sólo de acuerdo con las instrucciones de un maestro y con un experto en la materia.**

Este es el fin de la decimosexta lección. Léala, entiéndala y practíquela lenta y cuidadosamente.

## **CAPÍTULO 17**

### **LOS SENTIDOS Y LA PERCEPCIÓN EXTRASENSORIA CLASIFICACIÓN DE LA PERCEPCION SENSORIA**

Es conveniente dividir la sensación en:

1. Percepción sensoria especial.
2. Percepción sensoria general.
3. Percepción extrasensoria.

La primera es aquella captada por las terminaciones nerviosas altamente especializadas, localizadas en ciertas partes del cuerpo que se llaman órganos de los sentidos, tal como la nariz, el ojo, el oído, la lengua y la piel. La segunda no está limitada de este modo y la tercera pertenece a la conciencia altamente desarrollada.

La sensación general es aquella sentida por el cuerpo en general. Puede ser superficial, de la piel y de las estructuras subyacentes del cuerpo. Si los nervios que van a la piel fueran cortados o desintegrados por la concentración, queda la sensación profunda. La sensación superficial consiste en el tacto, el dolor y la temperatura. La sensación profunda es la apreciación de la presión que es distinta del tacto o el movimiento del cuerpo y los órganos o el dolor en los músculos y articulaciones. Las fibras nerviosas que sirven a este sentido corren con los nervios musculares y acompañan los vasos sanguíneos.

La percepción extrasensoria es monopolizada por la concentración.

Se han hecho distintas tentativas para clasificar la sensación de acuerdo con el modo de recuperación de la sensación en la sección de los nervios cutáneos en el cuerpo humano. Todos convienen en que la sensación cruda, tal como la producida por un daño a la piel o temperaturas extremas, se produce primero y es suficiente para producir movimientos protectores generales. Más tarde vuelven la localización detallada, la discriminación y grados delicados de sensación. Tal división y subdivisión de la sensación son apoyados por las investigaciones en la anatomía comparada y la fisiología y es directamente percibida por nuestra conciencia, que obtenemos en la evolución del sistema nervioso mediante el proceso de concentración.

El nervio severamente aplastado se recobra mucho más rápidamente que el que ha sido cortado. Un hombre común tiene un mecanismo altamente desarrollado, una percepción general y especial contra un ambiente dañino. Más tarde se desarrolla la percepción extrasensoria y los poderes de discriminación por la práctica del Yoga. Estas sensaciones están íntimamente relacionadas con la adquisición de una visión y control motor mejores y con la expansión del *sirobráhma* (cerebrum) o el *sahasaram*; se desarrolla una creciente comprensión de todas las percepciones. Asegúrese de que cada estado superior sobrepasa, reacciona sobre y modifica el inferior. En resumen, cada estado superior es el desarrollo de uno inferior.

Al discutir las funciones generales del sistema nervioso, usted debe recordar que está vinculado con la totalidad de los impulsos resultantes de los estímulos en el individuo, así como también del ambiente universal y de las distintas partes del cuerpo.

Cierto número de estos impulsos alcanzan el campo de la conciencia y dan origen a la sensación. Todas las sensaciones tienen limitaciones y por debajo y por encima de esa limitación no pueden aprehender los impulsos, y por consiguiente, no habrá sensación más allá y por debajo de ese límite. De ahí que todas las sensaciones experimentadas normalmente, dependen de la excitación por un estímulo apropiado de las terminaciones nerviosas adaptadas para recibir ciertas clases de estímulos o para apreciar una cualidad especial del ambiente.

Estas terminaciones nerviosas poseen, a los fines del estímulo especial para el que están adaptadas, un escalón inferior que el que tienen las fibras nerviosas y que hace posible el establecimiento de un impulso nervioso por un grado de estimulación que no sería efectiva de otro modo. Por ejemplo, un grado de presión que no alcance a afectar el nervio cubital (el hueso del codo), causará una sensación de tacto si se aplica a las terminaciones nerviosas de ese nervio en el dedo meñique.

Las terminaciones nerviosas están desarrolladas para la apreciación de una gran variedad de estímulos, tales como la luz, el color, el olfato y la presión, etc..

Los estímulos no sólo deben tener una cualidad especial, sino también adecuada fuerza. Un toque demasiado liviano y un sonido demasiado débil no producirán efectos sobre nuestra conciencia. La fuerza del estímulo que sirve justo para evocar una sensación se llama el valor liminal del estímulo o su umbral absoluto. El estímulo tiene también un límite de duración. Esto se ve bien en relación con el ojo. Las películas parecen como continuas porque cambian muy rápidamente y si esto no ocurre se ven fluctuaciones. La rapidez de la mano engaña al ojo. De la misma manera, la diferencia entre dos estímulos no debe caer por debajo de un límite; de otro modo no se apreciará la diferencia. Si dos tonos musicales son de una agudeza casi igual, si dos colores son de un matiz casi idéntico, la diferencia será

imperceptible. Hay por lo tanto, un valor liminal para una diferencia de estímulo. Esto se conoce como el umbral diferencial del estímulo.

La diferencia apreciable entre dos estímulos depende de la razón de esa diferencia a sus magnitudes y no de la diferencia absoluta entre sus magnitudes. Si se precipita una luz, ésta iluminará un sótano oscuro, pero su presencia no se percibe a la luz del sol. Así, también, si una habitación está iluminada por cien velas y se introduce una vela más, la iluminación aumentada producida por la vela adicional será perceptible para el ojo. Pero si una habitación estuviera iluminada por mil velas, ninguna diferencia apreciable resultaría de la presencia de una vela adicional. Tendrían que introducirse diez velas a fin de que existiera una diferencia justamente perceptible. En cada caso es necesaria una diferencia de una centésima parte de la fuerza original del estímulo, para provocar una diferencia justamente apreciable de la sensación. Para la luz, la fracción es de más o menos una centésima, como se dijo arriba; para el sonido es alrededor de un tercio; para la presión cutánea varía entre un trigésimo y un décimo; para el peso entre un septuagésimo y un cuadragésimo en distintas partes del cuerpo.

Se necesita un tiempo apreciable para el desarrollo de la sensación. Parte de este tiempo es empleado en los órganos finales sobre los que actúa el estímulo, parte en conducir el estímulo a lo largo del nervio sensorio hasta el cerebro y parte dentro del cerebro mismo. Este período latente varía en longitud de acuerdo con la sensación o sea, es más largo para la vista que para el sonido y más largo para el dolor que para el tacto.

La sensación excede en duración a su estímulo. Tales postsensaciones son particularmente notables en el caso de la vista. Si miramos un objeto intensamente, podemos continuar viéndolo por un tiempo después de cerrar los ojos.

*El impulso* del nervio es idéntico en naturaleza para todos los nervios. El impulso nervioso provocado en el nervio óptico por la luz es el mismo que provoca el sonido en el nervio auditivo. La diferencia de sensación es reconocida por el individuo mediante “analizadores” que se encuentran en el sistema nervioso central. Los impulsos que alcanzan a ciertos analizadores, tales como los de la vista, se interpretan como luz, cualquiera sea el impulso establecido. Todo órgano de los sentidos, en cualquier forma que se le excite, da origen a su propia sensación específica. En cualquier forma que se excite la retina o el nervio óptico, se aprecia la luz. La estimulación mecánica, química o eléctrica de la cuerda sensible del tímpano causa la sensación del sonido.

La piel juega un papel principal en toda sensación. Todo el cuerpo es la manifestación del ectoderma, mesoderma y endoderma. La piel tiene las funciones siguientes:

1. Protección.
2. Sensación.
3. Regulación del calor.
4. Respiración.
5. Absorción de sustancias nutricias.
6. Depósito de sangre.
7. Secreción de transpiración (secreciones frías y calientes).
8. Sebo, sustancia aceitosa.
9. Depósito de cabello.
10. Depósito de pigmentación.
11. Depósito de belleza.
12. Por el proceso de la concentración aumentan todas las percepciones. Se quiebra la limitación. El estudiante de Yoga puede ir por debajo o por arriba de la

limitación. Las limitaciones fisiológicas son para el hombre común. Quien se concentra de acuerdo con el Yoga, tiene clarividencia y clariaudiencia. Sus sensaciones generales y especiales y las percepciones extra- sensorias, son únicas. El principiante debe estar ahora en situación de poseer un cuadro más claro y comprensivo de las funciones del sistema nervioso (*sushumna*) como un todo. Existe en todo el reino animal con el propósito de regular el mecanismo interno del cuerpo y para adaptar las actividades del cuerpo como un todo a su ambiente. Si ascendemos en la escala zoológica, los animales van siendo crecientemente capaces de adaptarse a las diferentes clases de ambientes; esto se debe en gran medida a su mayor capacidad de locomoción, que en un sentido se considera el índice de la evolución. Si se examina el reino animal en su totalidad, llegamos a la conclusión de que el sistema ' nervioso se desarrolla en gran medida de acuerdo con las necesidades locomotoras.

Un animal como la medusa, que no se mueve mucho de un lugar a otro, tiene un sistema nervioso capacitado solamente para protegerse a sí mismo. Posee una red de nervios en la que se encuentran los elementos esenciales de un reflejo simple: es decir, fibras sensorias, células centrales y fibras motoras.

Animales apenas superiores, por ejemplo, los gusanos, que se mueven apenas un poco más, poseen una cadena central de ganglios; cada ganglio se ocupa de un segmento, pero hay colaboración entre los ganglios para la protección del todo. Esta es la función basal de la médula espinal y tronco cerebral de los mamíferos.

Al volverse los animales aún más movibles, requieren algún dispositivo para un mayor suministro de *prana ráyu* (aire) y alimento; entonces se desarrolla la médula y el puente Varoli (una banda de fibras nerviosas en el cerebro) en el que están situados los centros que controlan la respiración y la circulación. La facultad de digestión aumenta por la actividad vagal (décimo nervio craneano) que controla la

operación de tragar, las secreciones y los movimientos alimentarios. Se desarrolla un centro vomitivo para la protección contra las sustancias nocivas tragadas por el canal alimentario.

Con una mayor movilidad conferida por la adquisición de las piernas se desarrollan los reflejos de posturas controlados desde la parte superior de la médula al cerebro medio y se adquiere una mayor coordinación por el desarrollo del *simballari* (cerebelo), en estrecha vinculación.

En los animales aún más elevados, hay en el hipotálamo centros que proveen de adaptación a las variaciones de temperatura y todas las ventajas de rápidas acciones químicas y mecánicas que posee el animal de sangre caliente. Esta región está incluida en el *ajña chakram* y se la considera como el centro del sistema primitivo que tiene como función la preservación del individuo y de su especie. Por medio de esta región, asociada al *somamandalam* (glándula pituitaria) se controlan la reproducción y el crecimiento. Están localizadas aquí las reacciones más violentas contra el ambiente.

El *sirobrahman* (cerebro) está desarrollado en los animales más elevados y relaciona la experiencia pasada con la presente, permitiendo la adaptación calculada a ambientes aún más complicados. Está dispuesta por él una movilidad aún mayor del cuerpo y de pensamiento por medio de la moderna comunicación y transporte mecánico.

En lo que concierne a las reacciones más lentas pero constantes, las glándulas sin canales proveen aún de más adaptaciones: la pituitaria para el crecimiento y la reproducción, la tiroides para el control metabólico, la adrenal para todas las actividades mínimas y otras glándulas endocrinas están desarrolladas para proveer acciones, movimientos, adaptaciones y sensaciones especiales.

A medida que ascendemos, encontramos que la influencia del individuo sobre el ambiente se vuelve progresivamente mayor. En un extremo de la escala está la criatura que muere cuando se produce cualquier cambio ambiental apreciable y en otro extremo de la escala está el hombre que, mientras que es capaz de una mayor adaptación que los animales inferiores, está al mismo tiempo más allá de ellos por ser el creador y amo de una gran extensión de su ambiente.

*Métodos.* El propósito del Yoga es examinar todas las sensaciones y aumentar todas las percepciones hasta el nivel de la perfección. Por esta razón, se debe poseer un conocimiento operativo de la anatomía y fisiología de todos los sentidos, de las vías sensorias y motrices, de los órganos sensorios, de los centros sensorios y de los centros psíquicos.

El fin principal de la concentración es despertar el *kun- dalini* (sistema nervioso), que duerme dentro del límite del umbral. Todas las secreciones hormonales son preservadas de un mal uso y se las transforma para el desarrollo del sistema nervioso. Mediante el poder del *samyamah* (fijación, sensación y sugestión), se eleva el umbral limitador y el hombre comienza a sentir el fenómeno entero de la Naturaleza Suprema. Coloque su cuerpo en una posición cómoda. Practique el *pratyahara* (retiro de energía). Retire la energía y la conciencia de cada órgano y miembro y sienta el cambio de sensaciones. Para practicar, tome primero una parte del cuerpo, luego otra. Suma todo su cuerpo en el *yoganidra*. Magnetícelo completamente. Sienta las ondas electromagnéticas alrededor y dentro de usted. Si usted no siente esto, relaje nuevamente el cuerpo. Practique conteniendo el aliento y con gran atención sienta las percepciones generales, especiales y extrasensorias. El cuerpo se torna muy sensible, la mente se vuelve más penetrante y los sentidos más agudos.

La percepción extrasensoria no depende de los sentidos. Es monopolio de la conciencia. Cuando se manifiesta la Conciencia Suprema, se adquiere conocimiento exacto de sí mismo y del universo que le rodea. Sin duda, algunas veces esta percepción se abre en el hombre común y comienza a conocer mucho que antes había permanecido oculto, pero esto es momentáneo y está fuera de su control. Todos pueden tener este tipo de experiencia durante su vida, pero las percepciones extrasensorias que se obtienen por el Yoga son permanentes y están bajo control, conduciendo hacia la perfección.

Para lograr la percepción extrasensoria especial, medite ' *sobrenadam*; practique *traiakam*; practique la mirada nasal.

Por medio de la práctica, se despierta todo el sistema nervioso y el cuerpo se convierte en un pequeño universo móvil. -En este cuerpo se puede tenerlo todo: el mundo, los soles, las lunas; usted ve fuera y puede también ver dentro de sí mismo por el poder de *samadhi*. Su cuerpo será el verdadero receptor y transmisor para enviar poder motor y recibir sensaciones. Tendrá una estación de radio móvil en su sistema nervioso central.

Este es el fin de la decimoséptima lección. Léala, entiéndala. Amplíela con su comentario, concentre sus poderes mentales y perciba el maravilloso drama de *kundalini shakti* (poder potencial enrollado) cuando se despierta del estado de sueño.

## CAPÍTULO 18

### CÓMO ABRIR EL TERCER OJO

*Introducción:* El tercer ojo está situado en el centro de la frente» El tercer ojo y su ubicación exacta —es decir, la frente,, comenzando en el punto en medio de las cejas y alcanzando al centro de la frente— es una descripción simbólica en Yoga. Su forma es triangular, estando la base entre las cejas y el vértice en el centro de la frente. El tercer ojo es representativo del conocimiento eterno y el lugar es representativo del *ajña chakram*. El tálamo con todas sus glándulas endocrinas y conexiones nerviosas, considerado como el asiento de la conciencia individual y con conexiones por medio de canales con la corteza cerebral (*sahasraram*) ejerce su poder sobre todo el cuerpo por medio de este centro. Este lugar es elegido con fines de práctica. Agregaremos que ésta es no sólo la posición anatómica sino también un *chakram* psíquico, que incluye todas aquellas estructuras del sistema nervioso central responsables de la personalidad, existencia y conocimiento individuales. En el estado corriente, este centro trabaja parcialmente; por medio del aprendizaje y la filosofía moderna, trabaja moderadamente, pero por la práctica del Yoga, actúa en forma plena y perfecta. El despertar de este *chakram* es técnicamente denominado la apertura del tercer ojo. No es un ojo en el sentido en que lo son nuestros ojos musculares. Se le llama ojo porque por medio suyo vemos exactamente nuestra propia forma verdadera y el universo que nos rodea. Es el tercero en número porque ya tenemos dos ojos para ver el mundo físico.

*Descripción general.*, Durante mis viajes por todo el mundo, mucha gente viene a formularme esta pregunta y como también soy médico, están particularmente interesados en aprender algo de mí.

La pregunta es: “¿Es posible abrir el tercer ojo por medio de una operación?” No sólo esto, sino que en la India mucha gente vino a mi consultorio; tenían mucha curiosidad sobre el tercer ojo y estaban dispuestas a una operación y deseosas de que se les practicara, si fuera posible. Traían distintas colecciones de recortes de diarios de todo el mundo y de muchos libros escritos por una variedad de autores en relación con este asunto. Mi respuesta es muy clara y simple: “Sí”. Con esta respuesta positiva la gente se volvía muy esperanzada, feliz y se disponía a una operación. Pero cuando yo les explicaba el verdadero significado de la operación, su procedimiento y su costo, hasta la fecha muy rara vez han vuelto.

No cabe duda que el tercer ojo se abre por medio de una operación, pero esta operación jamás puede llevarse a cabo en hospitales. Para esta operación usted necesita vivir en una región llena de atmósfera espiritual. Al igual que en la sala de operaciones, se necesita un cirujano, un ayudante, anestesista y otros colaboradores. En esta operación nuestro cirujano es la *anahat nadam* o mente eterna. La mesa de operaciones es una postura cómoda; la anestesia general se produce por el poder de *samyamáh* (fijación, sugestión y sensación). Todos los órganos sensorios y motores son aquí los ayudantes. Todas las otras situaciones ambientales colaboran. Esta es la operación más difícil del mundo. Cuando mediante el poder de *samyamáh*, el cuerpo es magnetizado y completamente anestesiado por el *pratyahara* (retiro de la energía y la conciencia), uno está preparado para esta operación. Si la anestesia es superficial, no puede realizarse la operación. Por lo tanto, se debe penetrar en el más profundo estado de *samadhi*. Esta es la anestesia más profunda. En este estado la mente subconsciente abre todos sus registros anteriores y el poder de la atención desaloja todas las malas impresiones registradas en aquélla. De este modo, cuando se desaloja a la ignorancia, la intuición empieza a trabajar sin obstáculos. La intuición posee, naturalmente, el poder de penetración, pero se ve impedida de ejercer ese poder a causa de nuestra ignorancia.

*Método o técnica.*

1. Coloque su cuerpo en una postura cómoda de modo que si sobreviene el sueño profundo el cuerpo no caiga de esa postura. De otro modo, usted podrá lastimarse y turbar el proceso.
2. Desaloje de su mente todas las ansiedades y debilidades.
3. Piense que detrás de este cuerpo está operando una energía eterna, que ha creado innumerables estrellas, lunas y planetas y que es su propia naturaleza,
4. Ahora esta energía eterna está brillando a nuestro alrededor. Está irradiando su poder en todo el mundo. Piense en ello unos minutos.
5. Cierre lentamente los ojos y fije su atención sobre todo su cuerpo. Piense fuertemente que va a anestesiar su cuerpo totalmente. Utilice el *samyamah* y el poder de *pratyahara*\* Relaje todo su cuerpo, retire energía de cada órgano y fíjela en el lugar del tercer ojo. Escuche constantemente al *nadam*. Fije el poder de su voluntad en el centro de la frente.
6. Permanezca en este estado hasta que sienta que no tiene cuerpo. Olvidará cada parte de su cuerpo y sentirá identidad con la Conciencia Suprema. En este estado recibirá la intuición más elevada y el más penetrante poder de voluntad.
7. Cuando esté en este estado, el *nadam* desalojará para siempre a la ignorancia y usted verá el amanecer del conocimiento eterno en el firmamento de la mente. Esto se denomina el tercer ojo y este procedimiento es la operación para abrir ese ojo.
8. **Nota: Si en el proceso se ve turbado, no importa; repítalo otra vez en la misma forma. Después de unos pocos meses de práctica, sentirá que está en el camino verdadero para abrir el tercer ojo. La operación completa le demandará mucho tiempo. Es difícilísima, pero no imposible. El cuerpo humano es el único cuerpo autorizado para abrir este ojo.**

**Por su perseverancia y paciencia obtendrá el triunfo a la larga. Para realizar su práctica rápidamente, usted deberá tener un conocimiento operativo de anatomía, fisiología y psicología Yoga.**

Este es el final de la decimoctava lección. He aquí expuesto el breve método para abrir su tercer ojo. Léala, entiéndala. Si no entiende, consulte a su maestro o a un experto en la materia. Cuando haya entendido completamente el método, sea su propio cirujano para abrir su tercer ojo.

## CAPÍTULO 19

### DESPIERTE SU KUNDALINI

Antes de dedicarnos al estudio de los distintos métodos directos de inducir el estado de *samadhi*, es ahora importante que usted entienda cómo despertar su *kundalini shakti*.

*Introducción:* Toda alma es potencialmente divina y eterna. Existe en forma latente; de ahí que se diga, figuradamente, que está en estado de sueño. Cuando despierta manifiesta acciones y reacciones en cadena; por lo tanto, se le llama *kundalini shakti* (energía enrollada). El *kundalini shakti* individual (energía enrollada) es la manifestación del *kundalini shakti* universal; por ello es eterna e inmortal. En los estados comunes actúa parcialmente. En las personas educadas y entrenadas opera moderadamente. En el estado de *samadhi* actúa en forma plena y perfecta.

*Descripción general:* Antes de introducirnos en el estudio necesario para despertar su *kundalini shakti* (Yo latente) es importante que usted entienda el sendero del *kundalini* y su relación con el *sushumna*, el *sushumna shirshakam*, *sushumna kand*, *sirobalab* y *sirobrahman*.

El camino del *kundalini* es el mecanismo que se vincula con la correlación e integración de varios procesos corporales; la reacción y adaptación del organismo a su ambiente y con la “vida consciente, superconsciente y subconsciente. Puede ser considerado como el sistema nervioso como un todo. De un punto de vista práctico se le clasifica en dos partes:

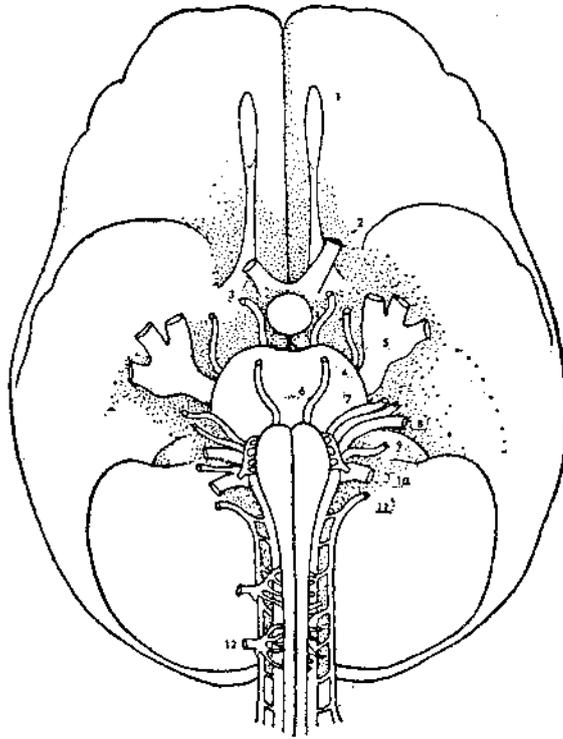
*sushumna* (sistema nervioso central) y *parisariya ñadí mandalam* (sistema nervioso periférico). El sistema nervioso central o *sushumna* consiste del *sirobrahman* (cerebrum) contenido en el cráneo, el *sirobalam* (cerebelo), el *sushumna shirshakam* (médula oblongada) y el *sushumna kandam* (médula espinal alojada en el canal vertebral). El *sushumna* es continuo en todas sus partes.

El *parisariya nodi mandalam* (sistema nervioso periférico) consiste de una serie de nervios para los cuales el *sushumna* (sistema nervioso central) está conectado con distintos tejidos del cuerpo. Se clasifica en tres grupos:

1. Craneal.
2. Espinal.
3. Sistema nervioso autónomo.

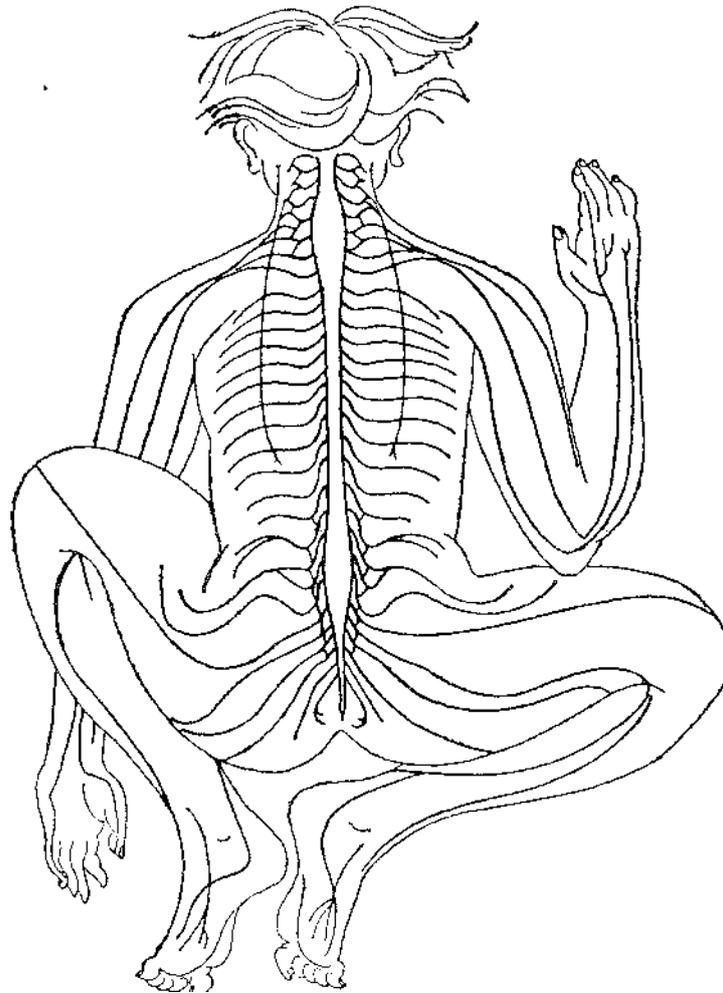
El sistema nervioso total deriva de las células ectodérmicas. El procedimiento para despertarlo es el siguiente:

1. Coloque su cuerpo en una postura cómoda.
2. Relájese hasta el tercer estado.
3. Piense en todo el sistema nervioso: que usted es capaz de magnetizar su cuerpo entero por medio del sendero de *kundalini* (sistema nervioso).
4. Utilice el poder hormonal total para fortalecer su sistema de *kundalini*.
5. Sienta que su cuerpo está lleno de pulsación y atracción electromagnética.
6. Olvide la sensación del cuerpo e identifíquese con *Brahman* (Conciencia Suprema).
7. Sienta que la vida y la luz fluyen de usted.
8. Sienta que un gran océano de conciencia y magnetismo está fluyendo de usted y lo rodea.
9. Sienta que es usted el Yo supremo.
10. Sienta que es usted el poder del universo entero.



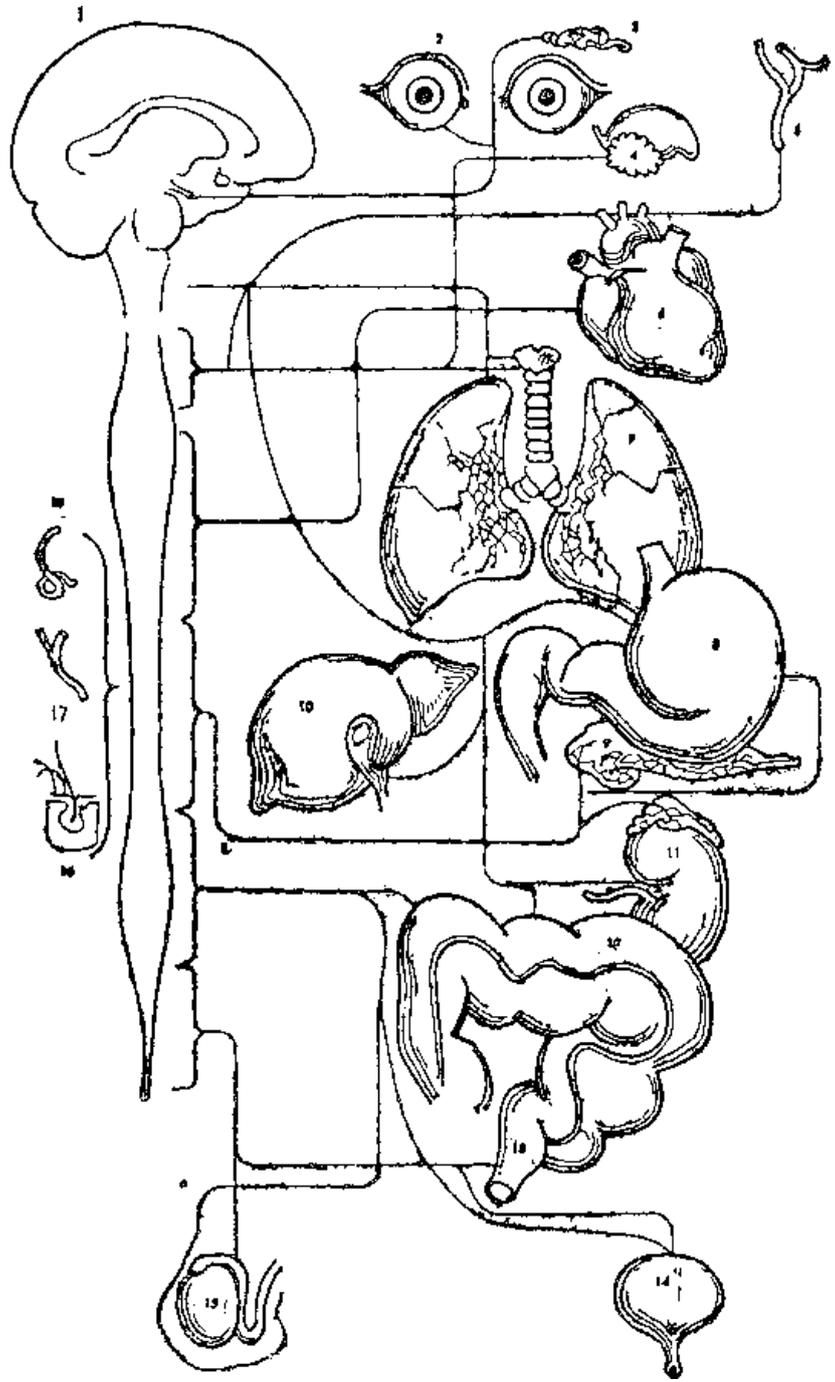
#### IV. NERVIOS CRANEALES

- |  |   |
|--|---|
| 1. Olfatorio.  | 8. Acústico (auditorio, vestibular) o   |
| 2. Óptico.   | 9. Glossofaríngeo (sensorio: parte  |
| 3. Oculomotor (todos los músculos del ojo, excepto los que están debajo, también el esfínter del iris, ciliar).                                  | posterior de la lengua, amígdalas, faringe) (Motor, musculatura faríngea).  |
| 4. Troclear (superior oblicuo).  | 10. Vago (motor; corazón, pulmones, bronquios conducto g. i.). (Sensorio, corazón, pulmones, bronquios, tráquea, laringe, faringe, conducto g. i., oído externo). |
| 5. Trigémino (sensorio para la cara, senos, dientes, etc., nervio masticatorio para los músculos de la masticación).                             | 11. Accesorio (esternomastoideo trapecio).  |
| 6. Abductores (recto externo).   | 12. Hipogloso (músculos de la lengua).  |
| 7. Facial (músculos de la cara, n. intermedio motor para el sub-maxilar y sublingual gl. sensorio: parte anterior de la lengua y paladar suave). | (Cortesía de <i>The C1BA Collection of Medical Illustrations, Volumen I</i> ).  |



### **SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PERIFÉRICO**

Este dibujo tiene como objeto mostrar las ramificaciones esenciales del sistema nervioso. Un diagrama en esta escala no puede indicar los nervios muy numerosos y finos que irradian de la médula espinal. El sistema nervioso como un todo es el camino del *kundalini*.



## **EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y SU RELACIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**

El sistema nervioso central como un todo se llama SUSHUMMA y el sistema nervioso autónomo se llama IDA (sistema nervioso parasimpático) y PINGALA (sistema nervioso simpático).

- 1. Sistema nervioso central o SUSHUMA.**
- 2. Ojos.**
- 3. Glándulas lagrimales.**
- 4. Glándulas salivales.**
- 5. Conductos intracraneanos.**
- 6. Corazón.**
- 7. Laringe, tráquea, bronquios y pulmones.**
- 8. Estómago.**
- 9. Páncreas.**
- 10. Hígado y vesícula biliar.**
- 11. Adrenales y riñones.**
- 12. Intestinos.**
- 13. Cólón.**
- 14. Vejiga.**
- 15. Gónadas.**
- 16. Folículo de pelo.**
- 17. Conducto periférico.**
- 18. Glándula sudorípara.**

11. Perciba que innumerables planetas, estrellas y soles están en usted.
12. Sienta que usted está liberado y exaltado.
13. Sienta que no tiene cuerpo, ni mente material, ni lujuria, ni ira, ni odio, ni enemistad hacia nadie.
14. Sienta que el universo entero está en usted y que usted está en el universo entero.
15. Escuche atentamente al sonido de *anahata nadam* en todos lados.

Después de practicar durante mucho tiempo, usted sentirá que está en el camino verdadero y después de un gran esfuerzo su *kundalini shakti* despertará y conducirá a su conciencia del campo individual a la Conciencia Universal. Usted sentirá dentro de sí el gozo más elevado e inexpresable. Todo el universo será su hogar. Todas las antiguas relaciones habrán cambiado; usted tendrá la sensación de estar en su casa y como si un alma habitara en todo. Sólo la mente puede experimentarlo, pero ni la palabra ni la pluma; pueden describirlo.

Este es el fin de la decimonovena lección. Léala. Consulte una lámina anatómica y fisiológica para entenderla. Practique y verifique.

## **CAPÍTULO 20**

### **CÚRESE A SÍ MISMO CON SUS PROPIAS HORMONAS Y CALMANTES**

En el campo de la educación ésta es la época de la ciencia, pero en el campo de la vida humana, es la de los calmantes y hormonas. El principio verdadero del tratamiento es muy poco conocido por el mundo. Se utiliza el tratamiento sintomático. Muy pocos prestan atención a la remoción de la causa de la enfermedad. Los síntomas son la manifestación parcial de la enfermedad y no la enfermedad misma. Los doctores se afanan tratando la enfermedad, pero deben aprender a tratar al paciente como un todo, más que a la enfermedad. Nuevas investigaciones se realizan todos los días en el campo médico, pero el estudio del paciente queda retrasado. Por ejemplo, si un paciente siente un dolor en el cuerpo o padece de insomnio, se le dan analgésicos y drogas hipnóticas, respectivamente, para aliviar los síntomas; y se descuida con la mayor frecuencia la causa verdadera de la enfermedad. Por consiguiente, se efectúan amputaciones de miembros y extracciones de órganos en la parte enferma y el paciente con su insomnio se convierte en un miembro vitalicio en potencia de alguna institución de enfermedades mentales. Este es el gran atraso del tratamiento moderno. Mientras más se le trata, más grave se toma la condición del paciente. Llegan diariamente al mercado nuevas hormonas, que se supone habrán de tener una influencia mágica sobre la enfermedad, pero nadie está dispuesto a tratarse a sí mismo por medio de sus propias hormonas.

Si las hormonas de los animales muertos pueden ejercer enorme influencia y curar temporariamente a un paciente; entonces ¿por qué no pueden nuestras propias hormonas curar permanentemente nuestras enfermedades físicas y mentales? Las glándulas muertas se mantienen en refrigeración y se extraen hormonas físicas de esas glándulas congeladas. Pero si usted usa glándulas humanas, sus propias glándulas, mientras están vivas, el resultado será mucho más constructivo. Pero usted no sabe cómo utilizar sus propias hormonas en el estado viviente del cuerpo. La práctica del Yoga le enseña cómo utilizar sus propias hormonas y sus propias glándulas endocrinas mientras se hallan vivas en su cuerpo.

Mucha gente está mal informada o no informada en absoluto, sobre el tema de la curación y algunos curadores profesionales aportan su peculiar confusión. Cuando usted sólo depende de otros para su curación, puede que quede temporariamente curado en cierta medida, pero su mente está degenerando progresivamente en el nivel subconsciente. Cuando la enfermedad vuelve, este tipo de proceso curativo es menos eficaz y el paciente se ve forzado a buscar formas más extremas de tratamiento. Nuevos recursos se inventan diariamente para tratar los síntomas de la enfermedad, pero las causas verdaderas de muchas enfermedades no se conocen suficientemente, si es que siquiera se conocen; a menudo tienen sus raíces en la personalidad del paciente. Un conocimiento de la filosofía Yoga, aun en sus etapas más elementales, le enseña como cooperar con su médico, quien posee un conocimiento objetivo de la anatomía, el sistema nervioso, el sistema endocrino, etc. El médico es un estudioso y una persona dedicada; *su concurso es muy necesario* y aquellos que dan poca importancia a sus esfuerzos y a su interés en ayudarlos son verdaderamente tontos. Su desarrollo psicológico puede ayudarle a utilizar su conocimiento más productivamente en beneficio del paciente; el estudio del Yoga no es en manera alguna antitético con los propósitos

del médico profesional.

La psicología Yoga le enseña cómo curarse a sí mismo con sus propias hormonas, cómo tranquilizar su mente con su propio poder pensante, cómo extraer sus propias hormonas de sus glándulas, cómo prepararlas para curar sus enfermedades mentales y físicas y cómo desarrollar su cuerpo, sus sentidos y su mente por su intermedio. Es difícil, pero si prestamos seria atención al procedimiento enseñado por la filosofía Yoga, podremos en un futuro alcanzar por ella la perfección.

De acuerdo con la psicología Yoga, el pensamiento es la manifestación de la energía universal y como energía, tiene dos funciones: construcción y destrucción, de acuerdo con el uso que de ella se haga. Si lo utilizamos para un pensar más elevado, construimos nuestro cuerpo, sentidos y mente; y si lo usamos para un pensar más bajo, los destruimos.

Por el pensar más elevado las secreciones endocrinas que están constantemente pasando por la sangre son utilizadas para la formación de *ojas shakti*\* La esencia de la energía hormonal es llamada *ojas*. Su sistema nervioso opera con la energía de *o jas*. Hay dos *ojas*: *para ojas*, que ayuda al corazón —cuando se retira, la vida termina; y *apara ojas* que circula constantemente por los canales sanguíneos para alimentar a todo el cuerpo, para curar las enfermedades mentales y físicas. Cuando es deficiente, estas últimas se manifiestan.

La constante energía del pensamiento utiliza a ambos *ojas*. Se les utiliza mal si hay pensamientos torcidos, cuyos resultados se presentan primero en el campo psicológico, luego en el fisiológico: y finalmente en forma de enfermedades mentales y físicas en el campo patológico, con la manifestación de innumerables síntomas.

Las naturalezas mentales y físicas son el resultado de lo que hemos pensado.

El pensamiento es el conductor de nuestra personalidad, comportamiento y existencia. El odio no ha de cesar jamás en aquellos que albergan pensamientos de venganza. Tal como el viento arranca un arbolito de poca fuerza, así por cierto los pensamientos de lujuria, ira y deseo material derriban a aquellos que los albergan en sus mentes; y el que ansia sólo placeres, no tiene control sobre los sentidos, es inmoderado en la comida, indolente y de baja vitalidad. Así como el viento no puede voltear a una montaña rocosa, así *mara* (la lujuria) no puede voltear a aquellos que viven sin pensar en los placeres, tienen control de sus sentidos, son moderados para comer, se ocupan en la investigación de la intuición y poseen elevada vitalidad.

Una lluvia no penetra una casa bien construida y del mismo modo, la pasión no se abre camino en una mente reflexiva. La falta de pensamiento es la fuente de la muerte y el sufrimiento y el ejercicio del pensamiento cura y da albergue a la vida eterna. Aquellos que son diligentes no mueren, pero los que no piensan ya están muertos. Ni una madre, ni un padre, ni ningún otro pariente puede hacer tanto por nosotros como una mente bien dirigida, que nos prestará el mayor servicio.

Un hombre que se libra de pensamientos impuros alcanza la salvación. La eliminación total de los pensamientos impuros es posible sólo como resultado de mucho *tapasya* (austeridad). Hay sólo una forma de lograrlo. Cuando un pensamiento impuro invade la mente, debe ser de inmediato enfrentado con uno puro. Esto, a su vez, es solamente posible por la gracia de *anahata nadam* (*shabda brahmari*). La gracia se logra por la concentración y meditación sobre ella. No habrá progreso si se repite OM verbalmente, mientras que la mente está llena de pensamientos malos. OM debe repetirse con esfuerzo tan concentrado que lo que hasta ahora sólo quedaba en los labios llegue, con el transcurso del tiempo, a ocupar el primer lugar en la mente.

También, sin embargo, por mucho que se empeñe la mente en ello, no debe dársele el control sobre ninguno de los órganos de los sentidos. Un hombre que permite a sus sentidos vagar por donde quiera que a la mente se le ocurra arrastrarlo, tiene que encontrar al final su destrucción. Pero en tanto que uno mantenga bajo control a los órganos de los sentidos, aun cuando sea por la fuerza, puede esperar lograr algún día dominio sobre los pensamientos destructivos. Hasta el que posee una mente bien controlada debe obedecer estas leyes. El surgimiento de pensamientos impuros no debe ser motivo de depresión; al contrario, debiera inspirar gran celo en nosotros. Una mente erróneamente dirigida nos hará más daño que un enemigo externo; hará que este cuerpo viva en la tierra despreciado, despojado de conciencia, una vida inútil, un montón de- basura.

Antes de su posmortem, haga su propio antemortem para refrenar su mente. Aquellos que controlan sus pensamientos, que viajan lejos, incorpóreos, asentados en la mente y el corazón, podrán librarse a sí mismos de las trabas de la muerte y la enfermedad. La ley y sabiduría verdaderas no pueden residir en una mente inconstante; y el temor, la ansiedad, las enfermedades físicas y mentales, tan crueles como la muerte, no pueden atacar a una mente bien preparada. Si una persona es reflexiva, si se eleva, si es siempre cuidadosa, si sus acciones son puras, si actúa con consideración, si se reprime a sí mismo y vive de acuerdo con la ley aumentará su gloria. El hombre sabio que se eleva por la vigilancia, por la contención, por el control, construye para sí mismo una isla que las poderosas olas del océano no pueden anegar. Por la vigilancia de los pensamientos, Indra se elevó hasta tener señorío sobre los dioses. Los sabios elogian en todo tiempo la vigilancia del pensamiento y la falta de pensamiento, como la muerte, no halla su aprobación.

**Procedimiento de curación.**

1. Coloque el cuerpo en una postura cómoda.
2. Relaje el cuerpo.
3. Envíe un fuerte *samyamah* para desalojar las desfavorables condiciones mentales y físicas de su cuerpo y de su mente.
4. Piense que ellas están abandonando su cuerpo y su mente,
5. Piense que ahora su cuerpo y su mente están libres de todo deseo.
6. Ahora olvídense de todo el cuerpo e identifíquese a sí mismo con la Conciencia Suprema. Después de unos pocos días de práctica, sentirá que no tiene la sensación de su cuerpo y que en su lugar posee una pequeña estación electromagnética llena de pulsación.
7. Permanezca en este estado y piense que todas las enfermedades mentales y físicas se curan. Siéntalo y verá que están prácticamente curadas.
8. Repita este procedimiento a la luz del sol y sienta que la luz y la vida del sol vienen a nutrir constantemente a todos los planetas, como asimismo a usted.
9. Sienta la reacción de la luz del sol a través de su cuerpo.
10. Ahora sienta que el cuerpo está caliente: el sistema solar entero está lleno de luz y vida.
11. Sienta que usted es el sol y está dando luz y vida a todos los planetas.
12. Permanezca en este estado unos pocos minutos y notará que su cuerpo está cubierto de sudor y todas las enfermedades son curadas por la radiación de los rayos del sol.
13. Repita esta fórmula en el agua cuando tenga una oportunidad de nadar o bañarse.
14. Repita el mismo procedimiento cuando tome una ducha o baño.
15. Imagine muchas situaciones de acuerdo con su particular preferencia y repita este procedimiento.

Este es el fin de la vigésima lección. Léala. Consulte una lámina anatómica y fisiológica para familiarizarse con las posiciones y funciones de las glándulas endocrinas, el sistema nervioso y otros órganos. Estudie y practique. Preserve sus secreciones hormonales. Desarrolle sus *o jas* y cúrese por sí mismo. Usted será el mejor doctor para diagnosticar sus condiciones mentales y físicas y para tratarlas plenamente.

Examine su mente y pensamientos constantemente y condúzcalos de la oscuridad a la luz, del sufrimiento a la vida, de la muerte a la inmortalidad, de la irrealidad a la realidad y sea feliz. Eventualmente será usted su propio médico.

## **CAPÍTULO 21**

### **EL CORAZÓN Y LA CONCIENCIA**

#### ***INTRODUCCIÓN:***

1. El corazón físico y la conciencia física están relacionados entre sí.
2. De la misma manera están relacionados el corazón espiritual y la conciencia espiritual.

Al considerar fisiológicamente las sensaciones y los movimientos voluntarios, es extremadamente importante entender la naturaleza verdadera de la conciencia, pero los fisiólogos están lejos de entender su exacta naturaleza. Académicamente, la conciencia física pertenece a la biología y a la psicología, pero se está haciendo abundantemente claro que no existe una línea dura y definida entre los sujetos de la fisiología, la biología y la psicología.

Toda la educación, la preparación y la conducta dependen de la conciencia. La conciencia biológica o física se define como el conocimiento de la existencia del yo de cada uno y del mundo exterior y hay abundantes pruebas de que en el hombre depende de la existencia de una cantidad determinada de oxidación que tiene lugar en el cerebro. Sin tales cambios químicos, sabemos que las células nerviosas dejan de funcionar y mueren. La vida y la conciencia son productos secundarios del corazón. Si el corazón se detiene, la vida y la conciencia dejan de funcionar y se declara muerto a un ser.

La conciencia es un correlativo de la actividad de las células nerviosas cerebrales y conocemos ciertas corrientes de impulsos que pasan a través del cerebro, siempre que sean de suficiente magnitud, ya sea que ocurran en el estado de sueño o en el de vigilia. Si ocurren mientras estamos dormidos, resulta de ellas un sueño y entonces no estamos en estado de vigilia.

El estado de conciencia varía en todo el reino animal\* pero sólo en el hombre ha alcanzado un estado de evolución que hace posible para él la formación de conceptos mentales,, el más importante de los cuales es el concepto psicológico.

Pero la historia de la conciencia no ha terminado. El corazón biológico y la conciencia son físicos por naturaleza y dependen del corazón y la conciencia metafísica. En realidad\* la conciencia no es creada sino manifestada y esta manifestación depende de la evolución del sistema nervioso. La conciencia está altamente desarrollada en todo el sistema nervioso pero, de acuerdo con los cambios que tienen lugar en el sistema nervioso y la sangre, entra en estados tan distintos como el de vigilia, el de sueño y el de sueño profundo.

Cuando, por la práctica de la concentración, el sistema nervioso está plenamente desarrollado, la conciencia se manifiesta en su plenitud y uno siente su existencia eterna, la eterna bienaventuranza. El cerebro no es necesario para esta conciencia. La conciencia biológica depende de los factores siguientes:

1. La integridad física del cerebro.
2. El suministro de oxígeno al cerebro.
3. El suministro de sangre al cerebro.
4. La pureza del cuerpo y de los sentidos.

Si éstos se perturban, la conciencia se reduce a distintos niveles. El sueño, la fatiga y las condiciones tóxicas crean cambios en la conciencia. Pero aquí usted no tiene por qué preocuparse del corazón y la conciencia físicos.

Su principal aspiración es la de alcanzar el corazón espiritual y la conciencia espiritual por medio del corazón físico y de la conciencia física

*Técnica:*

1. Adopte una postura cómoda.
2. Relaje todo su cuerpo.
3. Sienta en su pecho el bombeo de su corazón.
4. Contenga el aliento.
5. En un momento dado sentirá que aumenta el funcionamiento y vigor del corazón.
6. Con cada latido, el corazón está enviando energía a cada parte del cuerpo. Siéntala.
7. Con el funcionamiento y latir aumentados del corazón, la energía se transforma en pulsación electromagnética y el cuerpo se llena de ella. Siéntala.
8. El cuerpo entero está ahora magnetizado y el corazón y conciencia espirituales se manifiestan plenamente en usted. Siéntalos.
9. El cuerpo entero se convierte en corazón del universo y usted siente que todo el cuerpo está latiendo como un solo corazón.
10. Gradualmente usted olvida los sentimientos del cuerpo físico y se identifica completamente con la Conciencia Suprema.
11. Ahora usted sabe que su conciencia no es jamás un producto del cuerpo, sino que está manifestada en el cuerpo.
12. Sienta que su cuerpo es un punto de manifestación de la conciencia, pero usted está realmente en todas partes.

13. Sienta que este cuerpo no es el centro de su cuerpo; usted puede actuar por medio de cualquier cuerpo. Después de una larga práctica, usted sentirá que puede actuar por medio de cualquier cuerpo.

14. Sienta que es usted esa conciencia y será libre.

15. Sienta que ella es eterna e inmortal y tendrá conocimiento, paz, bienaventuranza y felicidad eternas.

Este es el final de la vigesimoprimera lección. Léala. Consulte una lámina anatómica y fisiológica para conocer el corazón, los canales -sanguíneos- y el sistema nervioso a fin de aumentar su comprensión para la concentración. Practique diariamente sobre el corazón y la conciencia espirituales por medio del corazón y la conciencia físicos. Después de unos pocos meses de práctica, sentirá aún más los saludables cambios físicos que se están produciendo en usted.

## CAPÍTULO 22

### CÓMO CONTROLAR LOS *VITARKAS*

Se denominan *vitarkas* aquellas actividades de la mente que son erróneas y destructivas de nuestra personalidad, sentidos, cuerpo y mente. Legal, filosófica, ética, moral, social y legalmente percibimos estas ondas mentales dañosas y reconocemos que son desastrosas para nuestra existencia; sin embargo, debido a su poder hipnótico y a su fuerza, nos sentimos obligados a actuar de acuerdo con ellas. Esto constituye nuestra conducta, la que va contra nuestra existencia verdadera y personalidad. Estas ondas mentales crueles se llaman *vitarkas* (*vi* = contra; *tarka* = razón, conocimiento, lógica, normas, filosofía, razonamiento), porque están contra nuestra razón, normas, lógica, filosofía y vida.

De un punto de vista práctico, se resumen en diez grupos\* como sigue:

1. Daño a otros.
2. Falsedad, prejuicios.
3. Robo.
4. Incontinencia.
5. Atesoramiento de dinero para satisfacción egoísta»
6. Impureza del cuerpo, la mente y los sentidos.
7. Descontento.
8. Egoísmo.
9. Indolencia e interrupción de los estudios.
10. Falta de deseo de trabajar de acuerdo con la sabiduría.

Se dan aquí estos diez grupos; usted puede ampliarlos tanto como quiera.

Para controlar estos *vitarkas* usted cuenta con dos fuerzas divinas dentro de usted: el *yama* y el *niyama*. El *yama* es un intento serio para controlarlos. Muchos de nuestros alumnos y amigos asisten a las conferencias sobre Yoga y a las clases con el fin de adquirir un conocimiento de la psicología del Yoga como entretenimiento o para satisfacer su curiosidad. No tienen intenciones serias de llegar a ser verdaderos Yogis, sino que descubren que pueden convertirse en el centro de atracción en reuniones sociales y entre sus amigos demostrando sus poderes sobrenaturales. Muchos así llamados Yogis modernos los ayudan por medio de avisos, correspondencia y diarios. Muchos alumnos y entusiastas del Yoga han informado sobre asombrosos éxitos entre sus amigos. Muchas ciudades y provincias occidentales están abarrotadas de estos milagros. Pero ¿cuánta de entre esta gente desea seriamente controlar beneficiosamente sus mentes y sus ondas mentales? Examinaremos esto.

*Yama* constituye una intención seria de controlar la mente. Generalmente todo el mundo quiere, superficialmente, controlar la mente y poseer algunos poderes fuera de lo corriente, si es posible, pero la parte interna de sus mentes hace constantes concesiones a continuos *vitarkas*. Cuando la mente decide, interiormente, controlar estas ondas, a esto se le llama *yama*. *Yama* significa control y se logra siguiendo estos cinco pasos:

1. *Ahimsa*: No dañar a otros con el cuerpo, la palabra ni la mente.
2. *Satyam*: Promesas de seguir la verdad y renunciar a la falsedad en nuestra vida.
3. *Asteyam*: No robar.
4. Continencia: Control de los poderes hormonales para desarrollar el cuerpo, los sentidos y la mente mediante el desarrollo del *ojos*.
5. *Aparigraha*: No atesorar dinero; trabajar como gerentes de nuestra propiedad. El diez por ciento de nuestras ganancias pertenecen a otros.

Si donamos el diez por ciento de nuestras posesiones, eso es bueno; pero aún así no donamos nada, porque pertenece a otros. Cuando donamos más del diez por ciento entonces realmente servimos al mundo. A esto se le llama *aparigraha*. Si esto se practicara debidamente, entonces no habría por qué temer al comunismo. Un estudiante de Yoga debe resolverse a seguir los senderos del Yoga.

Estos cinco *yamas* habilitan al estudiante a controlar los primeros cinco *vitarkas*. Aun cuando tengamos serias intenciones de controlar nuestras mentes, las intenciones de por sí no nos ayudarán si aquéllos no se incluyen en nuestra práctica diaria. Debemos practicarlos seriamente.

Los cinco *niyamas* siguientes colaborarán en su práctica:

1. Pureza de cuerpo, sentidos y corazón.
2. Contentamiento.
3. *Tapasya* (austeridad).
4. *Svadyaya* (estudio de la psicología y filosofía Yoga).
5. Transíormación del cuerpo en un medio meritorio; sometimiento de sí mismo a la sabiduría, la intuición y la conciencia.

**Niyama** significa observancias; hacer triunfar nuestras intenciones o *yamas*. Estos cinco *niyamas* habilitan al estudiante para controlar los últimos cinco *vitarkas*.

Para cada *vitarka* que usted tiene; usted puede crear su opuesto y hacer de su vida un éxito.

Hay otros cinco métodos para controlar sus ondas mentales:

1. Un análisis de cada problema y la búsqueda de su adecuada solución (esto no siempre da resultado en el caso de las costumbres).
2. Neutralidad. Observe sus actividades mentales como un testigo, no como un agente; no trabaje como su agente y controle todas las ondas.
3. Manténgase ocupado.
4. *Bhavasamadhi*: Olvido del cuerpo y la mente material, e identificación con la

Conciencia Suprema.

5. *Brahmi-sthiti*: "Yo soy *Brahman*. El universo entero es *Brahmán*. Los *vitarkas* no tienen significado para mí".

Usted elegirá la forma que le resulte más conveniente.

Este es el fin de la vigesimosegunda lección. Léala; entiéndala. Amplíela con su comentario; busque otros métodos. Obsérvelos y haga un éxito de su vida. Sin la práctica del *yama* y el *niyama*, la perfección es imposible. Practíquelos para controlar sus *vitarkas*.

## CAPÍTULO 23

### LAS CINCO GRANDES SUGESTIONES

Estas son las cinco grandes sugerencias védicas para conducir a la mente desde el mundo del nombre y la forma hacia la perfección:

1. *Tatvamasī* (Tú eres eso).
2. *Aham Brahmasmi* (Yo soy Brahman).
3. *Ayamātma Brahman* (Este Yo es Brahman).
4. *Prajñānam Brahman* (La Conciencia es Brahman).
5. *Satchidanandam Brahman* (La eterna existencia, la conciencia eterna, la eterna paz es Brahman).

1. *Tatvamasī*. El cuerpo está compuesto por dos sustancias: naturaleza y conciencia o materia y mente. Los elementos naturales del cuerpo son los mismos que los del universo; y la conciencia del cuerpo es la misma que la del universo. Por lo tanto, "Tú eres eso" significa que tu conciencia no es individual sino universal y como la conciencia y la naturaleza universales son eternas, tu conciencia y elementos naturales son eternos. El énfasis principal recae sobre la conciencia, porque ella es la directora de los elementos naturales. Cuando usted penetra en la concentración más profunda, encuentra allí el dualismo. Es decir, en estado de concentración profunda usted siente identidad con la Conciencia Suprema, la que indica que "tú eres eso", pero cuando emerge de ese estado, seguirá teniendo conciencia individual, que indicará que "tú eres esto". ¿Cuál es la realidad final de las dos?. En esta duda, "tú eres eso" señala a la experiencia meditativa como la verdad final y eterna, porque toda experiencia elevada

condena a la experiencia inferior hasta el punto de hacerla irreal.

2. *Aham Brahmasmi*. (Aquí el término “Yo” no se utiliza en un sentido personal; es el Yo impersonal y universal). En este estado más profundo de *samadhi*, surge un gran océano de conciencia cuando el que medita olvida la sensación de su cuerpo y se identifica con aquel eterno océano de conciencia. En ese estado siente “Yo soy Brahman”. Este estado mental, iluminado por la concentración sobre el *anahata nadam* después de una total relajación, destruye su ignorancia y dudas respecto de la Conciencia Universal. Para obtener este estado, usted debe efectuar fuertes sugerencias mentales: “Yo soy Brahman”. Repítalas hasta que logre la identidad con la Conciencia Suprema. Después de una práctica entusiasta, logrará hacerlo exitosamente.

3. *Ayamatma Brahman*. Después de unos pocos años de práctica con la realidad, usted sentirá que su Yo es realmente parte del Yo supremo, que es uno-sin-segundo. Sentirá: “Este Yo es Brahman”. “Este Universo entero es Brahman”.

*Prajñanam Brahman*. Mientras más adelanta la concentración, más adelantan la conciencia, la paz, la bienaventuranza y la existencia. Finalmente usted sentirá que la intuición y la conciencia que usted siempre tuvo y que constantemente juzgaron toda actividad buena y mala, están plenamente magnificadas en usted y no hay la menor diferencia entre el conocimiento y el Yo; usted percibirá la “Conciencia en Brahman”.

4. *Satchidanandam Brahman*. La personalidad depende de los tres factores siguientes:

- a) Existencia.
- b) Entendimiento y conocimiento.
- c) Paz y bienaventuranza.

Ningún ser viviente puede existir sin estos factores.

La personalidad se desarrolla a la par del desarrollo de estos tres y por otra parte, cuando ellos disminuyen, también disminuye la personalidad. Por ejemplo, cuando uno hace algo malo o equivocado, pone en peligro su existencia, el entendimiento y el conocimiento se debilitan y la paz y bienaventuranza corren peligro de ser destruidos. Por lo tanto la existencia, el conocimiento y la paz constituyen la personalidad. Por otra parte, la existencia, el conocimiento y la paz incondicionales, constituyen la personalidad incondicional. En la meditación adelantada, la existencia la comprensión y la paz condicionales se transforman en existencia eterna, comprensión y paz incondicionales, respectivamente.

En el estado más profundo de *samadhi* el universo entero se funde en un océano inconmensurable de conciencia y magnetismo. El que medita experimenta directamente la identidad con el océano de conciencia, conocimiento y existencia eternas. Este es el estado final de *param purusha* con *param shakti* (Conciencia Suprema con suprema energía y naturaleza). Este es el estado de *jivam mukta*. En este punto el que medita, alcanza la liberación.

**Métodos.**

1. Coloque su cuerpo en una postura cómoda.
2. Relaje todo su cuerpo.
3. Practique la suspensión del aliento.
4. Haga las cinco sugerencias mentalmente y con firmeza.
5. Repita las sugerencias una tras otra, pero no las repita todas durante el mismo período de práctica. Cada sugerencia necesita una práctica separada al comienzo.
6. Sienta las pulsaciones electromagnéticas en todo su cuerpo y en toda la atmósfera.
7. Sienta que la conciencia que está en su cuerpo es la conciencia del universo y sienta que la vida es un fenómeno eléctrico.

8. Sienta que los elementos naturales de su cuerpo son los elementos naturales de la Naturaleza Universal.
9. Sienta el gran océano de conciencia y magnetismo fluyendo en usted y a su alrededor.
10. Sienta que su cuerpo es completamente magnetizado y que es el transmisor y receptor de su conciencia; usted no está limitado por su cuerpo.
11. Sienta que usted está en todas partes.
12. Sienta que innumerables soles, lunas, estrellas y planetas están en usted. Vienen y se van, pero usted es el inmutable principio eterno.
13. Concentre **su** energía total en *anahata nadam* y sienta que la conciencia, existencia, paz, felicidad y bienaventuranza eternas se manifiestan en todas partes.
14. Desee el bienestar y la felicidad de todos.
15. Piense y sienta que el universo entero está en usted y que usted está en el universo entero.
16. Identifíquese con la existencia, conciencia y paz eternas.

Este es el fin de la vigesimotercera lección. Léala, entiéndala. Amplíela con su comentario. Concéntrese sobre el *skabda brahman {anahata nadam}*. Olvide su cuerpo e identifíquese con *Brahman* mediante estas cinco grandes sugerencias. Cuando alcance el estado de Conciencia Eterna, Existencia Eterna y Eterna Paz y Felicidad por medio del *samadhi*, alcanzará la libertad y el *nirvanam*.

## CAPÍTULO 24

### **ASANAS (POSTURAS) O DISCIPLINA DEL CUERPO**

La mente y el cuerpo son interdependientes. La mente no puede funcionar cuando el cuerpo sufre enfermedades físicas y el cuerpo no está en estado normal cuando existen enfermedades mentales. La ciencia de la psicología Yoga reconoce la importancia de ambos; receta ejercicios tanto para el cuerpo como para la mente a fin de que puedan desarrollarse en un equilibrio psicofisiológico, de modo tal que actúen en cooperación total para manifestar a la Conciencia Universal, dejando de esclavizar al Yo. Por la práctica de las posturas, la conciencia se libera de la servidumbre y la debilidad y se percata de ■una ilimitada existencia de infinita bienaventuranza. El cuerpo tiene tanta dignidad como la mente. La conciencia se manifiesta de acuerdo con el desarrollo del cuerpo y la mente; el cuerpo es la sombra de la mente.

La *asana* o postura, es una ayuda física para la concentración. En estados de sueño y de agitación, la meditación es imposible. Hay innumerables posturas y es imposible describirlas todas. Aquí trataré de satisfacer al principiante dándole los principios que rigen las posturas y luego dejaré que él decida, eligiendo cualquier postura que quiera. La misma postura no puede recomendarse para todos. La misma postura no es siempre conveniente para una misma persona en distintos momentos; por lo tanto, usted debe practicar tantas como sea posible. Las posturas deben reunir las siguientes cualidades:

1. La postura debe relajar el cuerpo y la mente.
2. Debe dar fuerza al cuerpo y a la mente.



## **VII. ASANAS : POSTURA DE MEDITACIÓN**

### ***PADMASANA... LA POSE DEL LOTO.***

Da completa relajación y equilibrio.

Mayor afluencia de la sangre a la región pelviana, beneficiando a los nervios coccígeos y sacros.

Permite al Yogi contraer y manipular los músculos abdominales.

3. Debe desalojar todas las cargas mentales y físicas, ansiedades y enfermedades.
4. La postura debe ayudar a olvidar la sensación de cuerpo, de modo que la conciencia pueda identificarse con la Conciencia Suprema.
5. La postura debe dar ventajas culturales y terapéuticas.
6. La postura debe ser ininterrumpida, firme y cómoda. Las posturas dolorosas no deben ser adoptadas para la concentración.

Consulte libros o a un experto en Hatha Yoga y gradualmente practique posturas difíciles, pero para la concentración elija una que sea tan fácil como le sea posible.

Por la práctica de las posturas, el cuerpo es conducido de la incontinencia animal a la fuerza divina.

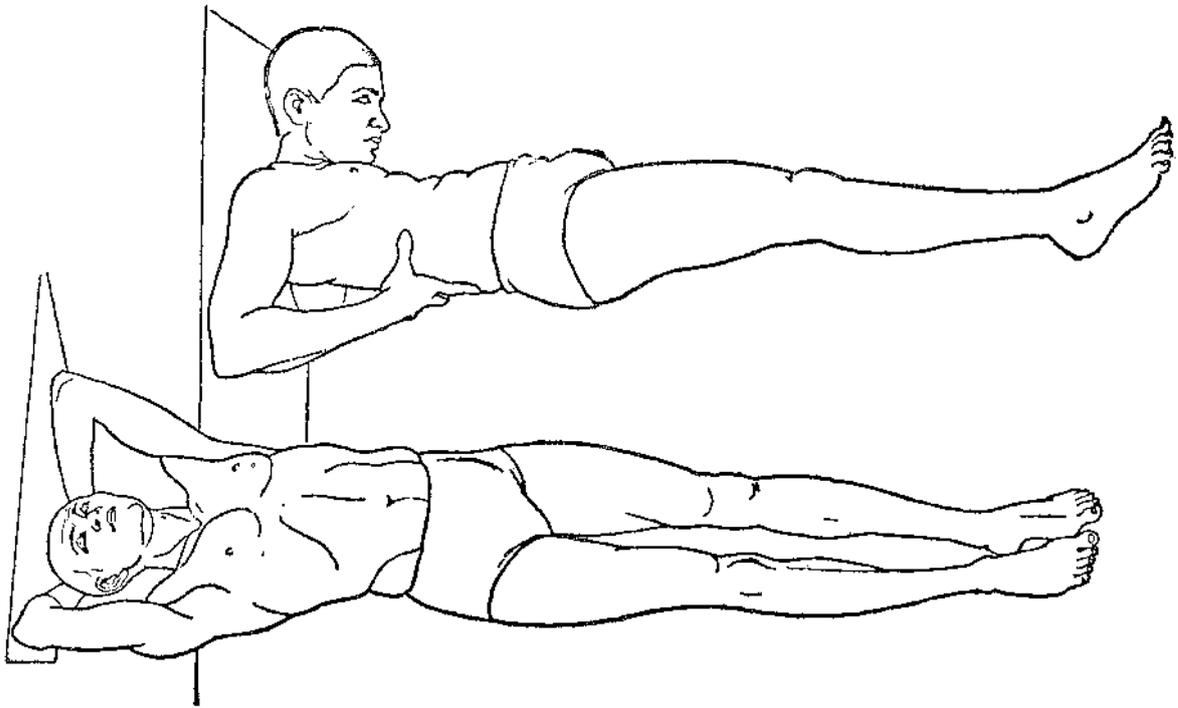
Usted debe cuidar de la comida que ingiere. No debe comer ni beber cosas que puedan causar enfermedades en el cuerpo ni hacerlo perezoso, excitar los nervios, estimular los sentidos, etc. Los deseos inferiores siempre tratan de estrangular a los deseos superiores y al verdadero goce del espíritu. Las necesidades corporales deben estar sometidas al desarrollo mental, moral y espiritual.

Las etapas posteriores del Yoga demandan gran fuerza física y aguante y si el cuerpo no está entrenado por las posturas, el *samadhi* será imposible. Una vida espiritual enérgica exige esfuerzos del vehículo terrenal del cuerpo hasta llevarlo al punto de quebrantamiento; por lo tanto, el cuerpo debe ser sujetado a un control perfecto mediante la disciplina y los ejercicios.

Hatha Yoga prepara la mente para agudizar el instrumento del cuerpo, a fin de desalojar de él las condiciones ponzoñosas. Lo entrenan para deshacerse de la fatiga y detener su tendencia a la vejez y al marchitamiento. La aspiración del Yoga es controlar el cuerpo y no matarlo, como enseñan algunos monjes.

La perfección del cuerpo consiste en la belleza, gracia, fuerza y dureza inflexible.

Usted no necesita posturas difíciles para la concentración.



## VIII A S A N A S

### ***Sarvangasana. Sostenido sobre los hombros (izquierda)***

Estimula la tiroides y mejora la salud de todo el cuerpo.

Beneficia las glándulas sexuales degeneradas **por** la edad en ambos sexos, el útero fuera de lugar, etc.

Alivia la dispepsia, constipación, hernia y viceroptosis y beneficia el abdomen.

### ***Shirshasana. Sostenido sobre la cabeza (derecha)***

Envía un mayor flujo de sangre al cerebro, cuerpo pineal y glándula pituitaria.

Beneficia los sistemas cardíaco y digestivo entona el sistema nervioso.

Ayuda a desalojar dolores de cabeza, mareos y arterioesclerosis.

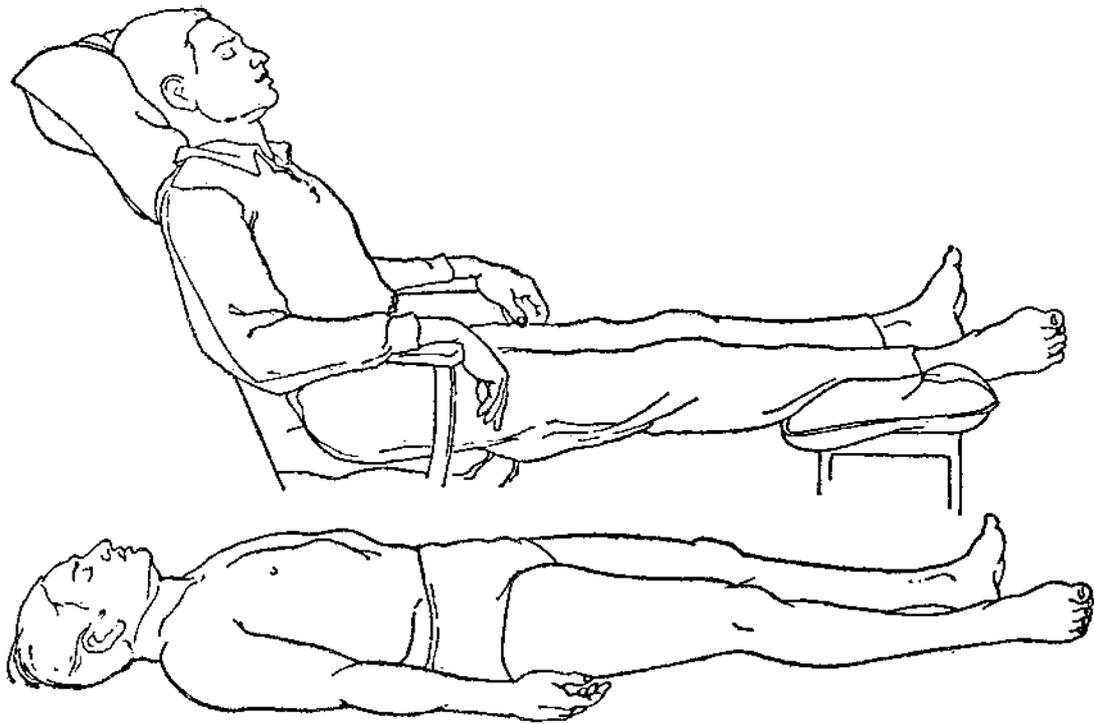
Mejora la inteligencia y la memoria.

Trata la degeneración de los centros nerviosos.

Beneficia el hígado, bazo, la degeneración sexual.

Trata la hernia y visceroptosis.

Alivia la incomodidad asmática.



## **IX. A S A N A S**

**Postura para la meditación y relajación completa (arriba)**

***Sarasana* . . . pose del cadáver (abajo)**

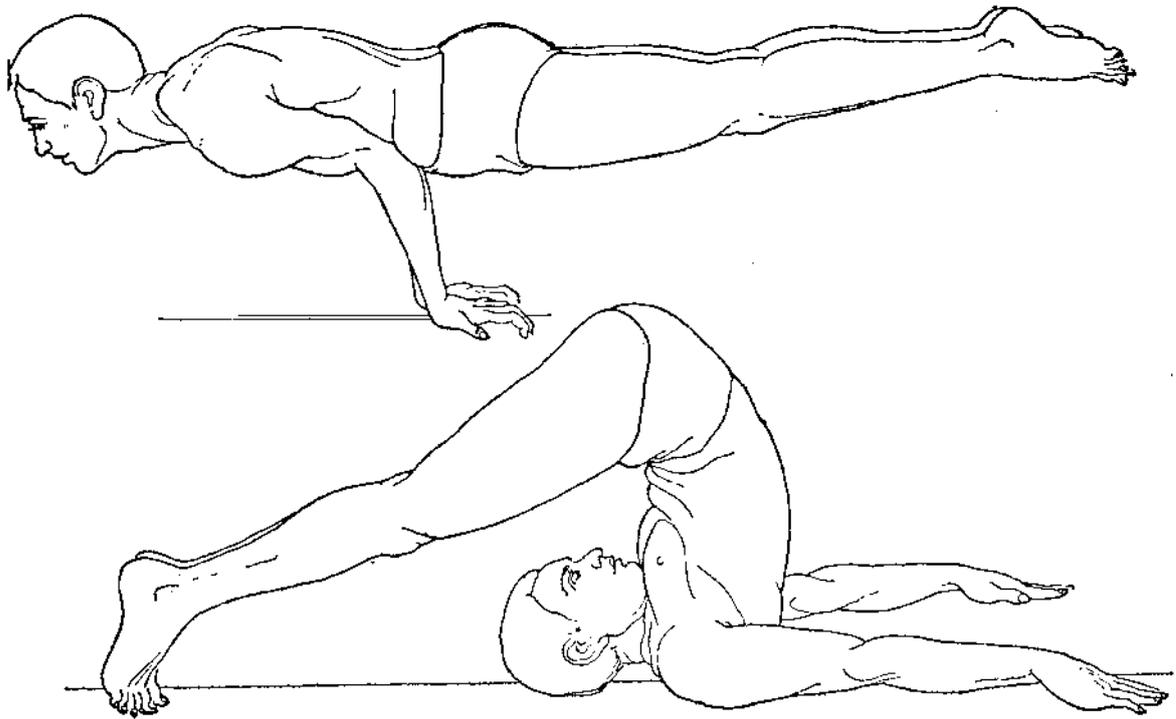
Relaja el cuerpo y la mente.

Suaviza y descansa nervios y músculos.

La sangre venosa circula al corazón y desaparece la fatiga.

Ayuda a reducir la alta presión sanguínea.

Alivia las condiciones nerviosas.



## **X. AS ANAS**

### ***Mayarasana . . . pose del faisán (arriba)***

Los codos presionan el abdomen y el hígado, aumenta la afluencia de sangre.

Remueve las enfermedades pectorales y abdominales.

Reduce la gordura abdominal, hemorroides y constipación.

Ayuda a la evacuación del sistema excretor.

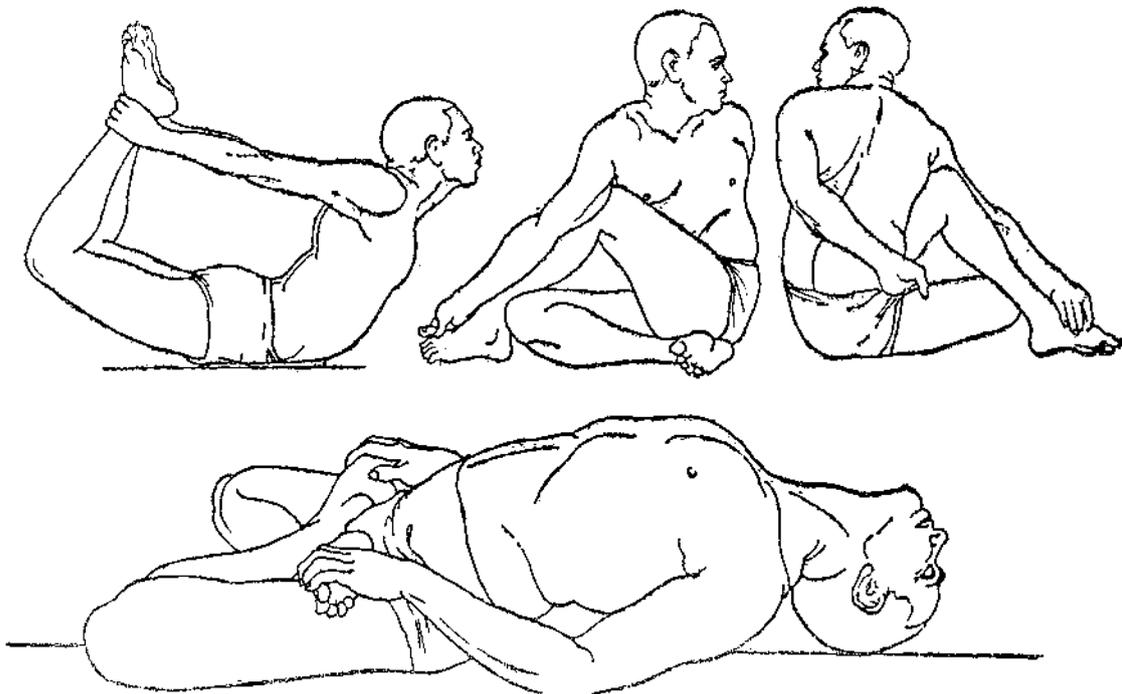
Da al cuerpo un equilibrio perfecto.

### ***Halasana . . . pose del arado (abajo)***

Remueve las enfermedades de las articulaciones.

Reduce la gordura pectoral y abdominal, fortalece los músculos hace elástica la espina dorsal beneficia la postura recta de pie.

También estimula la tiroides y la salud de todo el cuerpo.



## XI. A S A N A S

### ***Dhannurasana.* Pose del arco (arriba izquierda)**

Estira los músculos del abdomen y caderas.

Corrige las tendencias de la espina dorsal a encorvarse.

Alivia el gas estomacal.

Reduce la gordura abdominal.

### ***Ardha-matsyendrasana.* La torcedura (arriba derecha)**

Tuerce la espina dorsal a los dos lados.

Se beneficia la columna vertebral y el sistema nervioso simpático.

Se masajean los músculos de los hombros y abdomen.

Se alivian la constipación y la dispepsia.

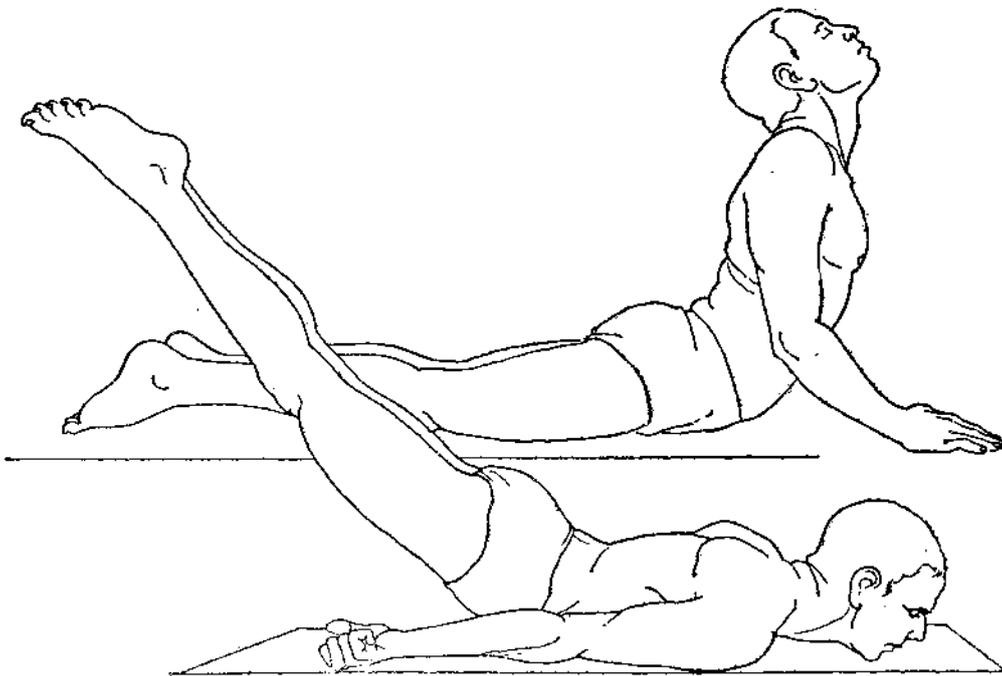
Bueno para el hígado, bazo y riñones.

### ***Matsyasana.* La pose del pez (abajo)**

Beneficia la espalda, cuello y pecho.

Puede flotar largos períodos en el agua en esta postura.

Detiene la degeneración sexual y abdominal.



## **XII. ASANAS**

### ***Bhujangasana. Pose de la cobra (arriba)***

Fortalece los músculos dorsales y abdominales.

Corrige las tendencias de desplazamiento de la columna.

Beneficia la columna espinal y los sistemas nerviosos parasimpático y simpático.

Se ayuda la digestión y elimina la flatulencia.

### ***Sctlabhāsana. Pose de la langosta (abajo)***

Beneficia la pelvis y el abdomen.

Fortalece los músculos de la espalda.

Ayuda la circulación en las piernas.

Al principio elija una postura cómoda y agréguele una práctica diaria de diez minutos de unas cuantas posturas difíciles de Hatha Yoga. De ese modo en unos pocos meses podrá realizar todas las posturas que muestran los Yogis profesionales. Asegúrese de que las posturas sean un medio para el Yoga y la concentración y no la finalidad del Yoga. Alguna gente entiende erróneamente las posturas como Yoga y filosofía. Un hombre le preguntó a su esposa qué significaba el Yoga. Ella le respondió: "La cabeza para abajo, las piernas para arriba,, comer vegetales, eso se llama Yoga". Aquí ella se refiere a las posturas del Yoga, pero no al Yoga verdadero. Alguna gente cree que Yoga significa yogurt.

Cuando un reciente crítico de la cultura Hindú aseguró a sus lectores que los filósofos de la India piensan que sentarse con las piernas cruzadas y contemplarse el ombligo son los medios mejores para sondear las profundidades del universo, él tenía presente una de las posturas del Hatha Yoga exhibidas en conferencias en hoteles y otros lugares en Occidente.

La finalidad de los *asanas* es entrenar la mente y el cuerpo para la perfección espiritual y no simples ejercicios físicos. El noventa y nueve por ciento de los libros escritos sobre este tema, lo han sido por personas inexpertas.

Cada postura debe proporcionar a su cuerpo elevación espiritual y pulsación electromagnética. Relaje distintas partes del cuerpo y elija diferentes posturas mediante las cuales pueda pronto percibir el magnetismo y crear *yoganidra* en su cuerpo.

Este es el fin de la vigesimocuarta lección. Léala. Consulte con un experto en Hatha Yoga. Lea libros apropiados sobre este tema. Practique gradualmente y podrá realizar todas las posturas que realizan los Hatha Yogis.

## CAPÍTULO 25

### **PRANA Y PRANAYAMA**

**Descripción general:** Todo el universo manifestado está compuesto por dos materias:

1. **Prana** (energía prístina).
2. **Akasha** (Naturaleza primordial).

Ambas son existencias omnipresentes, omnipotentes y lo penetran todo. Por la energía del **prana, akasha** se manifiesta en este universo. Todo lo que está manifestado, con o sin forma, con nombre o sin nombre, es **akasha**. El aire, los líquidos, los sólidos, el sol, la tierra, la luna, las estrellas, los cuerpos orgánicos y los inorgánicos, todos son manifestación de **akasha**. Es tan sutil que no puede ser percibido por los sentidos físicos. Cuando adopta formas densas es entonces percibido por los sentidos físicos. Al comienzo de la manifestación el aire, la luz, los líquidos y las formas sólidas de materia se derivan de **akasha y** al final del ciclo todas se funden otra vez en **akasha** y así, el ciclo desde y hacia **akasha** se está cumpliendo perpetuamente.

Del mismo modo que toda forma material se deriva de **akasha**, así toda forma de energía deriva de **prana**. Al comienzo del ciclo todas las fuerzas surgen de **prana y** al final del ciclo revierten a **prana**. La fuerza de movimiento, magnetismo, electricidad, gravitación, sonido, calor, pensamiento, etc., son ejemplos de **prana**. La suma total de todas las fuerzas en el universo, mentales y físicas, cuando revierten al estado original se llama **prana**.

En resumen, la Naturaleza Suprema tiene dos aspectos: el aspecto nuclear y el aspecto de energía.

Todos los aspectos nucleares de la naturaleza son la manifestación de **akasha** y todas las fuerzas de energía que residen dentro del estado nuclear provienen de **prana**.

Así como el núcleo y la energía nuclear no están separados, el **akasha** y el **prana** son inseparables. Como la energía nuclear se obtiene del núcleo con gran esfuerzo por los mecanismos nucleares, así también la energía de **prana** se obtiene del **akasha** con gran esfuerzo mediante el mecanismo perceptivo, el mecanismo psíquico.

**Pranayama** significa el **ayama** (manifestación, expansión) o división del **akasha** en **prana** o **pianos** (energía prístina). Por el proceso de **pranayama**, la energía y conciencia individual se amplían hasta convertirse en energía y Conciencia Universal y como son eternas, por lo tanto, uno se vuelve eterno e inmortal obteniendo esa forma. **Pranayama** por lo tanto, quiere decir control del **prana** universal

El ejercicio respiratorio no es todo el **pranayama**, como mucha gente cree, sino que es uno de los muchos ejercicios por los cuales se llega al **pranayama** verdadero. La totalidad de la concentración, meditación y estudio de autoanálisis es **pranayama**.

Aquí queremos discutir los ejercicios respiratorios que nos ayudan a alcanzar el verdadero **pranayama**. Primero vamos a considerar la naturaleza de la respiración. Todo ser vivo, está en estado viviente porque respira. En el momento en que deja de respirar, se le declara muerto. No hay excepción de esta ley eterna. La vida biológica y la conciencia dependen de la respiración. La respiración de todo ser viviente consiste de tres estados:

1. **Purakam**: El estado de inhalación. Por este proceso uno llena sus pulmones y células con aire.

**Kumbhakam**: El estado de retención. En este estado hay un intercambio de sustancia gaseosa.

El aire tóxico es reemplazado por **prana** fresco en los tejidos y los pulmones.

3. **Rechakam**: El estado de exhalación. Por este proceso todo el aire tóxico y otras sustancias tóxicas son despedidas del pecho.

Todo el cuerpo está respirando, pero la piel y los pulmones son los principales sistemas de respiración. Por lo tanto, constituyen el sistema respiratorio principal.

Esta respiración total se divide en dos clases principales:

1. Respiración externa: Esta consiste de tres fases:

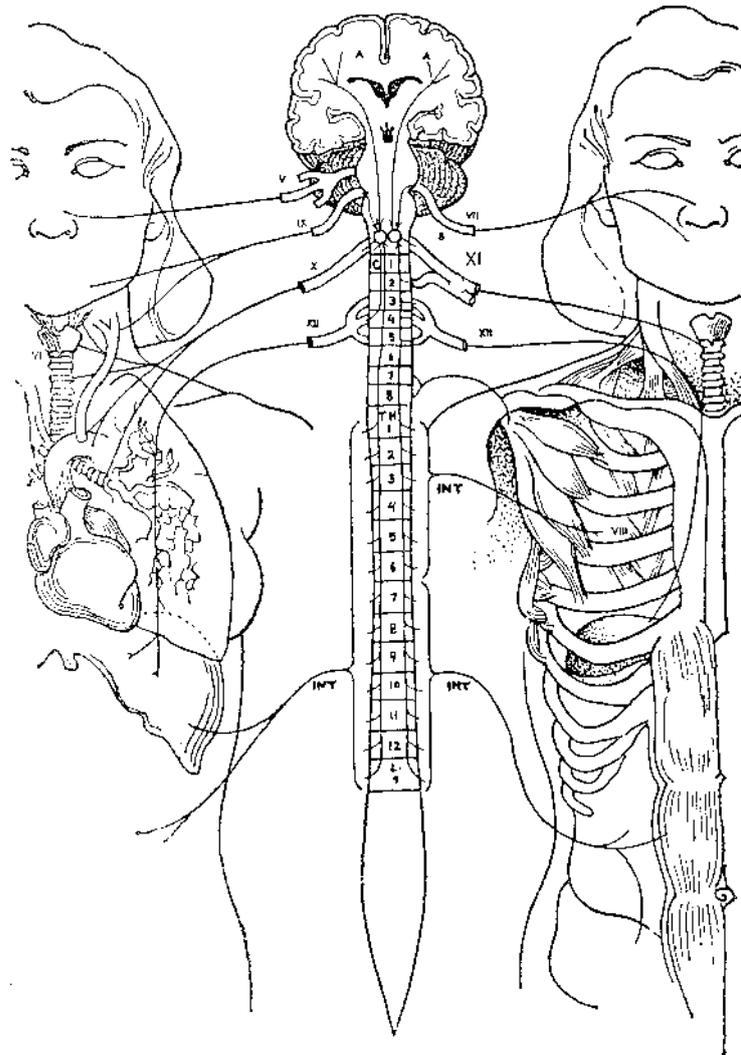
- a) Ventilación.
- b) Intercambio gaseoso.
- c) Circulación de **prana**.

Los tejidos del cuerpo, en especial los tejidos nerviosos, no pueden vivir sin oxígeno y este oxígeno es parte de **prana**, que respiramos con cada inspiración.

La comida se ingiere por el canal alimentario. Después de la digestión primaria, el quilo se envía al corazón y los pulmones. Este quilo lleva energía de la comida en forma potencial. El oxígeno se mezcla con este quilo en los pulmones y la sangre oxigenada es enviada por la circulación a todos los tejidos celulares del cuerpo. Todo tejido celular es una gequeña factoría que, con la ayuda del oxígeno, convierte la energía potencial de la sustancia del alimento en energía verdadera. Esta energía verdadera es utilizada entonces por el cuerpo para el desarrollo general y por los sentidos para el desarrollo de diferentes sensaciones y comprensión, por su intermedio.

El proceso de la división celular por la nueva morfología, el intercambio de carbón con oxígeno y otros materiales alimenticios, el metabolismo y la oxidación y la organización de las células en grupos especiales, éstas y todas las otras funciones del cuerpo dependen de la respiración interna. Así el **prana**, que absorbemos por la respiración, realiza dos tipos de respiración: externa e interna.

**Impulsos de los nervios aferentes Impulsos de los nervios eferentes**



*(Cortesía de The CIBA Collection of Medical Illustrations.)*

### **XIII. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

- A. Control cortical sobre el centro medular.
- B. Centro respiratorio en la médula.
- 1 - 8. Nervios cervicales.
- IV. Todos los nervios del sistema respiratorio.
- 1-12. Nervios torácicos.
- V. Nervio trigémino.
- VI. Laringe y tráquea.
- VII. Nervio facial.
- VIII. Costillas y músculos como parte del mecanismo respiratorio.
- IX. Glossofaríngeo.
- X. Vago.
- XI. Accesorio espinal.
- XII. Nervio frénico que va al diafragma.

### **XIV. EL AMBIENTE INTERIOR**

La vida depende de la circulación del fluido interno: los fluidos intracelulares e intersticiales. Este ambiente interno es constante, permaneciendo inalterable con calor o frío extremos. Todas las glándulas endocrinas, el sistema vegetativo, el sistema respiratorio, el hígado y los órganos ilustrados «están constantemente volcando sus secreciones y hormonas al ambiente interior por medio de la circulación cardíaca. Todo este ambiente está influido por la facultad mental. El proceso pensante influye sobre todo el sistema. En la meditación más elevada todo el ambiente interno está influido y el que medita cura todas las actividades ocultas y activas. -Este es el sistema de tratamiento nuclear sutil para reorganizar el cuerpo como *un todo*.

- 1. Fluido intersticial.
- 2. Fluido intracelular.
- 3. Sangre venosa.
- 4. Sangre arterial.
- 5. Fluido espinal.

Por medio de los ejercicios respiratorios fortalecemos ambas respiraciones directamente. Uno debiera realizar ejercicios respiratorios hasta el punto de agotamiento y transpiración; éstos son los signos de la respiración interna. Cuando comienzan en el cuerpo el agotamiento y la transpiración, uno debiera comprender que la respiración interna es estimulada y debiera detener los ejercicios respiratorios en ese punto para dar a la respiración interna oportunidad de operar plenamente.

En los ejercicios respiratorios, con cada exhalación sucesiva se desalojan del cuerpo las impurezas a través de los pulmones, la piel y los riñones; y con cada inspiración sucesiva, son atraídas hacia el cuerpo la energía universal, la vida y la luz del conocimiento, a través de los pulmones y la piel.

La energía del sol opera libremente en el cuerpo por la transmisión, la difusión y la radiación. La luz interior aumenta continuamente hasta que alcanza la libertad plena o salvación.

Tal como las impurezas de los metales como el oro, la plata, etc., son destruidas al calentarlos al fuego, de la misma manera las enfermedades físicas y mentales y otros defectos del cuerpo, la mente y los sentidos, son quemados por el fuego del **pranayama** y se alcanza su\* pureza por la ejecución de los ejercicios respiratorios. Así como una aspiradora eléctrica desaloja de la casa toda clase de suciedades, así la máquina aspiradora de los ejercicios respiratorios succiona todos los defectos del cuerpo, los sentidos y la mente y los arroja por medio de la exhalación, la transpiración y otros canales excretorios.

**Definiciones de Pranayama:**

1. El estado de concentración en que el movimiento del corazón para la inspiración y la exhalación se detiene, se llama el perfecto estado de **pranayama**; uno identifica su yo con la Conciencia Suprema.

2. El estado de concentración en que el movimiento del pecho para la inspiración y exhalación es olvidado y desconocido para el que medita, que se identifica con la Conciencia Suprema, se llama **pranayama** avanzado.
3. Aquel estado en el que el sistema respiratorio es entrenado forzando el aire hacia adentro y hacia afuera, se llama el ejercicio respiratorio del **pranayama**, conduce gradual y finalmente a los estados arriba citados.

Los dos primeros son componentes del **Raja** Yoga y el último es parte del **Hatha** Yoga. De acuerdo con la fuerza y situación del aire, el **pranayama** consiste de las cuatro variedades siguientes:

1. **Bahya vritti** (ubicación exterior forzada del aire).
  2. **Abhyantara vritti** (ubicación interior forzada del aire).
  3. **Stumbha vritti** (control forzado inamovible del aire).
  4. **Bahya bhyantara visnayaksepi** (absorción y salida múltiples del aire).
1. **Bahya vritti** (Arrojar con fuerza el aire): Tal como un fuerte vómito arroja comida y agua hacia el exterior, en la misma forma el aliento debe ser arrojado con fuerza y contenido tanto como sea posible. Cuando usted trata de arrojar el aire, la pelvis debe elevarse y mantenida así tanto como el aire permanezca afuera. Cuando haya una sensación de incomodidad y sofocación, entonces debe inhalarse lentamente. El mencionado proceso debe repetirse de acuerdo con la capacidad y el deseo. Debe acompañarse con la recitación mental de OM. Esto lleva a la purificación y <sup>k</sup> firmeza del cuerpo, los sentidos, la mente y la conciencia. Puede denominarse **pranayama** externo.
  2. **Abhyantara vritti** (Inhalación del aire con fuerza): El primer **pranayam** termina en el segundo. El aire inhalado se retiene en el interior tanto como sea posible.

La repetición de OM es igual a la primera y termina en la primera; es decir, en la exhalación. De este modo, la espiración con su pausa y la inspiración con su pausa se repiten de acuerdo con la capacidad. Esto forma un ciclo de **pranayama**, que consiste de las cuatro fases arriba citadas: **a)** exhalación (y su), **b)** pausa; **c)** inspiración (y su) y **d)** pausa.

3. **Stumbha vritti pranayama:** En este **pranayama** el aire no se aspira ni se desaloja. Consiste en reprimir, es decir detener el aire de inmediato, de adentro para afuera y de afuera para adentro. El pecho queda como un pilar en posición de total quietud o como una jarra inmóvil llena de líquido. Por ello se le llama **stumbha vritti pranayama** (**stumbha** = pilar; **vritti** = similar).

4. El cuarto es el **pranayama** de “sostener adentro”. En este ejercicio respiratorio el aire se inspira profundamente y se contiene y cuando muestra tendencia a salir, se aspira con fuerza otra cantidad de aire. Esta es la primera fase, el estado de inspiración. La segunda fase es el estado de exhalación. Desaloje el aire del pecho y cuando se sienta que va a volver, exhálolo con fuerza de nuevo. Los pulmones tienen una sorprendente capacidad para contener aire. Es imposible vaciar los pulmones totalmente. Por lo tanto, no **se** preocupe por la expulsión del aire una y otra vez. Este es el estado de contrarreacción. Por la contrarreacción sobre la inhalación y la exhalación, ambos movimientos se mantienen refrenados y queda bajo control el centro respiratorio en la médula, lo que conduce a la subyugación de los sentidos y la mente. Este proceso aumenta la fuerza y la energía y así agudiza el intelecto, el que puede así captar fácilmente hasta los problemas más abstrusos y sutiles. Esto ayuda al densenvolvimiento de las secreciones hormonales y el **o jas shakti** en el cuerpo humano que, a su vez, es productor de una fuerza firme, coraje, control de los sentidos y de

adquisición del conocimiento de todas las ciencias al instante.

**El Principio del Pranayama.** El cuerpo entero, albergue de los sentidos, la mente y la conciencia, depende del **prana**.

Si en las condiciones corrientes la corteza cerebral se queda sin aire durante cinco minutos, sobreviene la muerte total. El cuerpo realmente no puede vivir sin oxígeno, ni aún por un momento. Hasta en esos cinco minutos utiliza su oxígeno interno. Por ese motivo, la respiración es la vida. Por el ejercicio del **pranayama**, se fortalece la respiración y por consiguiente, se fortalece la vida.

**Prana** es la fuerza más grande del universo. Todas las demás cosas no son sino sus manifestaciones. Cuando el **prana** se manifiesta en su forma total, la vida se manifiesta en su forma verdadera.

En los ejercicios respiratorios, las presiones internas y externas entran en fricción y por consiguiente, despiertan el sistema nervioso central entero, el cuerpo y los sentidos. Por ejemplo, cuando se arroja el aire, la presión interna de los pulmones y el cuerpo decrece y la presión atmosférica opera con fuerza sobre todo el cuerpo para estimular cada tejido del mismo. Cuando se absorbe el aire, la presión interior aumenta y hay fricción entre la presión interna y externa. Por lo tanto, **prafiyama** es el ejercicio de la presión interna y externa, que finalmente conduce al estado de control total de la respiración y de perfección.

El mundo no conoce ningún método para refrenar la mente inquieta y los sentidos aparte del **pranayama**. Es la máquina poderosa que dirige el mecanismo del cuerpo, sentidos y mente hacia el estado de perfección. Como una cuerda atada al pie de un pájaro puede atraerlo hacia abajo, así el ejercicio del **prana** controla la mente inquieta y sus ondas. **Prana** es la varilla eléctrica infalible que controla al león del deseo, la lujuria y la ira.

Del punto de vista de la concentración y el ejercicio, **pranayama** se clasifica como sigue:

1. **Raja** Yoga *pranayama*.
2. **Hatha** Yoga *pranayama*.

El **Raja** Yoga *pranayama* se lleva a cabo solamente con el poder de la voluntad. Los dedos no se usan en estos ejercicios respiratorios. En el **Hatha** Yoga *pranayama* los dedos de la mano derecha se dividen en tres grupos. El pulgar derecho se apoya sobre la fosa nasal derecha, el anular y menor sobre la fosa izquierda y el índice y mayor se doblan sobre la palma de la mano.

Se da comienzo con el **Hatha** Yoga *pranayama*. Nadie puede realizar **Raja** Yoga *pranayama* sin ser un experto en **Hatha** Yoga *pranayama*. En el estado de **Raja** Yoga el cuerpo entero permanece en estado de *yoganidra*. Todo el cuerpo está como muerto; por lo tanto, las manos y los dedos no pueden trabajar en ese estado. La mente se ilumina y por el poder de la mente se detiene la respiración y el *pranayama* se realiza por medio de la mente solamente.

#### **Técnica del Hatha Yoga pranayama.**

1. Coloque su cuerpo en una postura tan cómoda que su pecho, cuello y cabeza se mantengan en una línea recta.
2. Despeje de su mente todas sus ansiedades y ondas y esté alegre y feliz, pues en estado de inquietud usted no puede realizar el pranayama con plenitud.
3. Presione su fosa nasal derecha fuertemente con su pulgar derecho.
4. Inspire lentamente por su fosa nasal izquierda. Llene su pecho entero con aire y recuerde que está haciendo ejercicios respiratorios internos y externos.
5. Cuando absorba aire, repita OM mentalmente y piense que usted está llevando vida del mundo externo al interno; es decir, a todas las células.
6. Piense que usted está desalojando de su cuerpo a todas las enfermedades mentales y físicas.
7. Cuando la inhalación sea completa, coloque anular y meñique sobre la fosa izquierda y presiónela fuertemente. Esto se llama **kumbhakam**.

8. Contenga la respiración tanto como le sea posible. Repita OM.
9. Cuando la contención se haga imposible y sienta inquietud y sofocación, inicie la exhalación lentamente levantando su pulgar derecho de la fosa derecha. Después de la exhalación completa, presione ahora su fosa izquierda primero con el anular y meñique de la mano derecha e inhale lentamente por la fosa derecha. Cuando la inhalación esté completa, presione la fosa derecha fuertemente con el pulgar derecho y retenga la exhalación. Cuando no pueda mantener el aire adentro, exhálolo por su fosa izquierda levantando su anular y meñique derechos de la fosa izquierda. Esto se llama un ciclo de **pranayama**.
10. Repita tantos ciclos como le sea posible. Llegue al punto de agotamiento y transpiración, que son las manifestaciones de la respiración interior.
11. Sienta que su cuerpo entero está lleno de pulsación electromagnética.
12. Sienta que con cada pulsación el corazón está enviando vida y energía a cada tejido del cuerpo.
13. Sienta que con cada latido su cuerpo se está magnetizando y su mente está despertando.
14. Cuando esté agotado, detenga el ejercicio y medite en una posición descansada.
15. Escuche atentamente el **anahata nadam**.
16. **Hatha Yoga pranayama** termina en **Raja Yoga pranayama**. Regule su respiración en el estado de meditación.
17. En este estado la respiración debe ser lo más lenta posible.
18. En el **Raja Yoga pranayama**, la inhalación, la contención y la exhalación deben realizarse mentalmente.
19. Cuando el OM —**anahaia nüdám**— se manifiesta en forma plena, olvide el cuerpo, la respiración y todo lo demás.

20. Desarrolle ese hábito de modo que no esté consciente de su propia respiración, del mismo modo que usted no repara en su respiración cuando esta resolviendo algún problema serio.
21. Continúe con esta práctica diariamente, aliméntese moderadamente y tendrá éxito en su **pranayama**.
22. Repita la recitación de OM tanto tiempo como le sea posible. Este es el **kumbhakam** externo, que le dará tremendo poder y completa paz mental.
23. La recitación de OM debe comenzarse en un punto bajo y debe alcanzar al punto más alto de su voz.
24. Cuando esté cansado de recitar, medite sobre OM.
25. Olvide la sensación de cuerpo e identifíquese con la Conciencia Suprema.

**COMBINACIÓN DE PRANAYAMA CON RELAJACIÓN:** Cuando usted relaje alguna parte de su cuerpo, fije su mente en esa parte, envíe sugerencias fuertes para relajarla y sienta la sensación de relajación en esa parte. Contenga su aliento y sienta la pulsación electromagnética en esa parte. Para la práctica combinada del **pranayama** el cuerpo se divide en siete zonas:

1. Control de los órganos sexuales con el control de **prana**.
2. Relajación de las piernas con el control de **prana**, fijándolo en la parte inferior de la médula espinal.
3. Relajación del abdomen con el control de **prana**, fijándolo en el centro del abdomen (ombigo).
4. Relajación del pecho con el control de **prana**, fijándolo en el corazón.
5. Relajación del cuello con el control del aliento, fijándolo en el cuello.
6. Relajación del cuerpo entero, fijando la atención y el **prana** en el lugar del tercer ojo y conteniendo el aliento.

7. Identidad completa con la Conciencia Suprema, fijando el **prana** y la atención en el **sahasraram** (corteza cerebral).

ti

Ahora usted sabe cómo combinar el **prana** para despertar el **kundalini** a través de los siete **chakras**.

**Técnica:** Contenga el aliento **y** envíe su energía y poder de atención del **muladhara** al **sahasraram** y del **sahasraram** al **muladhara** (parte inferior de la médula espinal) a la corteza cerebral y de la corteza cerebral a la parte inferior de la médula espinal. Jlepitita este proceso hasta que olvide su cuerpo y sé identifique con la Conciencia Suprema.

Practique el **pranayama** diariamente. El **pranayama** le enseñará **pranayama**. Cuando se contiene el aliento y usted ve el universo entero en usted y a usted en el universo todo, éste será el estado más elevado de **Raja Yoga pranayama**. No tema; éste es el estado más elevado de la vida, en el que el mortal se torna inmortal. Cuando usted obtenga este estado por el **pranayama**, logrará la vida, existencia, conciencia eternas y la bienaventuranza. Será posible trasladarse a cualquier mundo y adoptar cualquier forma.

**Cómo se centraliza la respiración por pranas mediante el sistema nervioso central.**

1. La respiración está bajo el control voluntario (cortical) y el control involuntario (reflejo).
2. Está regulada por la acción integrada de mecanismos musculares, nerviosos y químicos.
3. El centro respiratorio en la médula es el que marca el paso\*.
4. Ajusta la fuente de suministro (respiración externa) a las necesidades del cuerpo (respiración interna).
5. Los estímulos inspiratorios son recibidos en el centro de la médula por nervios aferentes y los estímulos exhalatorios son transmitidos por nervios eferentes.

a) Mecanismo Muscular: La expansión del pecho en la inhalación ejerce un movimiento de succión sobre los pulmones y al expandirse los pulmones con la expansión del pecho, el aire irrumpe en ellos. La inhalación es el componente activo y la exhalación es el componente pasivo. El pecho, diafragma y músculos abdominales reasumen su posición anterior, siguiendo el retroceso elástico de los pulmones. Los músculos pectorales y el diafragma son los músculos principales utilizados por el mecanismo muscular.

Mecanismo Nervioso: Todos aquellos nervios que enervan el pecho, los músculos abdominales y el diafragma, forman directamente el mecanismo nervioso. Otros nervios espinales soportan el mecanismo nervioso indirectamente para la respiración. Así, todos los nervios espinales están ocupados con la respiración. Desde los pulmones se establece una sucesión de impulsos en el nervio vago de los receptores estirados del mismo, en el tejido de los pulmones. Los estímulos alcanzan el centro respiratorio. El centro respiratorio en la médula induce un acortamiento de la inhalación e inicia la exhalación. Los receptores del nervio vago estirado en el corazón, aorta y senos carotídeos, actúan como resultado de la presión y los cambios químicos en la sangre. La presión arterial aumentada induce inhibición refleja del centro respiratorio. El descenso de la presión arterial estimula el centro y causa hiperhipnea. La presión venosa aumentada estimula el centro y causa hiperbórea y el descenso de la presión venosa induce inhibición refleja del centro respiratorio. De este modo, el cambio de la presión venosa es exactamente lo opuesto del cambio de la presión arterial. Las terminaciones del nervio presosensitivo están situadas principalmente en la pared de la porción dilatada de la arteria carótica interna.

b) Mecanismo Químico: El dióxido de carbono y el ácido láctico son los principales reguladores químicos de la respiración. Aumentan la concentración

del hidrógeno en la sangre. Un aumento del contenido de dióxido de carbono en el aire alveolar tan ínfimo como 0,2 por ciento estimula el aumento del esfuerzo respiratorio por la acción directa sobre el centro respiratorio y también en forma refleja por la estimulación de las terminaciones nerviosas sensorias en la región del seno carotídeo y arco aórtico. Dentro de unos límites razonablemente amplios, la ventilación no es influida por la cantidad de oxígeno inhalado. En la atmósfera rarificada a grandes alturas, donde la presión del oxígeno en el aire es enormemente reducida, se necesita el esfuerzo ventilatorio aumentado para compensar la falta de oxígeno.

**Resumen:**

El centro respiratorio en la médula recibe estímulos de los centros corticales superiores, que son controlados por el poder psíquico y recibe impulsos aferentes (sensorios) por vía del nervio trigémino (quinto craneal), el nervio glossofaríngeo (novenio craneal), el vago (décimo craneal), el nervio frénico (de los segmentos cervicales 3, 4 y 5) y los nervios intercostales inferiores (de los segmentos torácicos 1 al 12). Los impulsos eferentes (motores) son transmitidos por vía del facial (séptimo craneal), vago o errante (décimo craneal), accesorio (undécimo craneal), frénico (de los segmentos cervicales 3, 4 y 5), cervicales (de los segmentos 1 a 8) y nervios intercostales (de los segmentos torácicos 1 a 12).

Medite sobre la respiración por medio del **nadam**. Dirija la energía del **nadam** por todo el cuerpo por medio de la inspiración externa e interna y desaloje la obstrucción, los excrementos, la inmundicia, la ignorancia del cuerpo, los sentidos y la mente por medio de la exhalación externa e interna. Absorba el aire suavemente y mientras está penetrando, llene cada porción del cuerpo, los sentidos y la mente de poder divino por medio de la inspiración externa e interna, removiendo del cuerpo, los sentidos y mente el deseo material, la lujuria, la ira, el odio y la naturaleza demoníaca, por medio de la respiración interna y externa.

Continúe con este procedimiento hasta que el **nadam** (vibración de OM) se convierta en la naturaleza de la respiración externa e interna. Cuando el **nadam** está por dentro y por fuera y la respiración se controla con regularidad, uno se siente en el océano de la conciencia. Su conciencia es absorbida en la Conciencia Suprema y se expande la personalidad individual en la Personalidad Universal.

Practique esta meditación diariamente por la vía del **kundalini** y despierte gradualmente el poder de su **kundalini**. Despertando el poder de **kundalini**, obtenga el verdadero cuerpo mental, que es eterno e inmortal.

Este es el fin de la vigesimoquinta lección. Léala, entiéndala. Consulte cuadros del mecanismo respiratorio y la relación del centro respiratorio con todo el cuerpo. Estudie la bioquímica de la respiración. Concéntrese con **prana** y disfrute del **nirvanam**.

## CAPÍTULO 26

### EL AURA Y CUERPO ASTRAL

Todos están interesados en abrir su tercer ojo, despertar el *kundalini shakti* y ver el aura y cuerpos astrales, pero ¿cuántos están dispuestos a realizar los sacrificios necesarios para lograr esto? Esta lección se refiere en particular al aura y cuerpos astrales.

**Introducción,** Todo elemento de la naturaleza está lleno de auras y todo ser viviente tiene cuerpos astrales. Están totalmente desarrollados en el ser humano; hasta nuestra sombra y fotografías tienen auras.

Las auras presentan innumerables colores; éstos se clasifican en la forma siguiente: Rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo y violeta.

Los cuerpos astrales son en número de cinco: Sus tres primeras formas son visibles a los adeptos y las dos formas más sutiles, sólo a aquellos que son perfectos en la práctica del Yoga. La primera forma, que se llama cuerpo físico, es visible a todos y todos los cuerpos sutiles se manifiestan por medio de este cuerpo físico. Su manifestación está de acuerdo con el desarrollo del cuerpo físico. Si el cuerpo físico no es puro, entonces los cuerpos astrales, aun cuando siempre se manifiesten, no son visibles a esa alma en particular que está incorporada en ese cuerpo. En el momento de la muerte estos cuerpos se desconectan y transmigran a otra encarnación. En estado de sueño, estos cuerpos astrales pueden vagar por cualquier parte, pero no están desconectados de nuestros cuerpos físicos.

Algunas veces se desconectan de la mente subconsciente. En consecuencia, podemos ver la muerte temporaria de tal persona y después de un tiempo podemos ver su resurrección. La explicación de la resurrección está en que aparentemente el cuerpo estaba desconectado, pero en realidad estaba aún conectado con la mente subconsciente. Estos cuerpos astrales pueden dar información si se hacen visibles mediante la práctica. Son visibles después de la práctica inicial, pero no pueden dar a los principiantes los resultados esperados.

En nuestras vidas diarias obtenemos información de otros y podemos leer las mentes de otros mediante los cuerpos astrales, pero su principio operativo es desconocido para el no iniciado. Por su parte, algunas veces interpretamos mal su mensaje. Si desarrollamos nuestras mentes para leerlos como es debido, podemos interpretar su mensaje con exactitud. Todas nuestras ideas, imágenes y pensamientos nos son presentados por estos cuerpos. Nuestros sueños provienen de ellos; los cuerpos que vemos en sueños son cuerpos astrales y el mundo que se nos presenta en los sueños es el mundo astral. Aún así, es difícil para los principiantes verlos en estado de vigilia.

Damos a continuación un método breve a fin de desarrollar la mente para ver los cuerpos astrales y el aura.

**Primer método:**

1. Párese frente a un espejo de gran tamaño a fin de poder ver su cuerpo entero.
2. Practique **tratakam** constantemente sobre su imagen en el, espejo sin pestañear. Cuando sus ojos estén cansados o agotados, ciérrelos y medite sobre su imagen mientras los ojos estén cansados.
3. Repita el **tratakam**. Al comienzo puede repetir el **tratakam** cuatro o cinco veces. Después de una larga práctica, usted podrá ver su cuerpo astral emanando claramente de su cuerpo.

**Segundo método:**

1. Coloque su cuerpo en una postura cómoda y practique **tratakam** con los ojos entreabiertos, sin enfocarlos sobre ningún objeto en particular.
2. Después de unos pocos meses de práctica, usted podrá ver el aura de todo objeto. Verá claramente que todas las cosas están rodeadas por un aura; una las pinturas y las imágenes. Tras pocos meses de práctica, usted podrá ver cuerpos astrales en estado de vigilia.

**Tercer método:**

1. Antes de quedar dormido, envíe una fuerte sugestión a su mente subconsciente: “Quiero ver mi cuerpo sutil o astral”. Al comienzo no percibirá ninguna reacción, pero después de cierto tiempo sentirá una reacción de su mente subconsciente, algunas veces parcialmente y otras plenamente. Después de hacer sugestiones por un tiempo largo, podrá ver su cuerpo astral y los de otros, en estado de vigilia.

**Cuarto método:**

Practique **tratakam** dos veces por día sobre la fotografía de un hombre liberado. Después de pocos días de práctica fiel, podrá ver una luz que irradia de la fotografía y tras una práctica constante podrá ver claramente su propio cuerpo astral, así como también los de otros.

**Descripción general:**

La psicología Yoga está debidamente en contra de estas prácticas; son simplemente residuos del Yoga. No medite ni se concentre para ver auras o cuerpos astrales sino medite para **Id** perfección y la liberación y merced a la gracia de almas liberadas, usted podrá ver éstos y otros fenómenos supranaturales.

Al estudiante del Yoga se le advierte severamente que no practique para ver auras y cuerpos astrales, porque a veces estas prácticas causan degeneración de la mente.

Esta lección se da porque alguna gente es desequilibrada y así se desvía del camino verdadero. Practican Yoga solamente con este propósito y por lo tanto, lo utilizan mal. Los cuerpos astrales y las auras son cosas muy superficiales.

Si usted practica con el fin de verlas, ello demandará muchísimo tiempo, pero si usted no practica para verlas y en cambio practica el Yoga en forma correcta, entonces se presentarán ante usted tras pocos días de práctica. Por otra parte esta lección lo ayudará a familiarizarse con las distintas manifestaciones y protegerlo de temores psíquicos; muchos estudiantes quedan confundidos por estos fenómenos psíquicos. Si usted ya sabe que p"to~ fenómenos se encuentran en su camino, no se atemorizara y podrá hacer buen uso de ellos.

Aquellos que practican teniendo como propósito principal el aura y los cuerpos astrales, gastan sus vidas enteras y aún así estos cuerpos astrales no les ayudan en su propósito. Son esclavos de estos fenómenos y siempre están atemorizados por distintos fenómenos psíquicos.

Algunas veces esta práctica puede llevar al espiritismo y por el espiritismo, crear problemas psiquiátricos. Por lo tanto, el estudiante de Yoga nunca debe practicar en busca de auras y cuerpos astrales. Aparecerán durante su práctica y él debe comprender en ese momento que se le aparecen para servirlo. No debe prestarles ninguna atención especial. Después de cierto período de práctica sentirá que todos los cuerpos astrales y otros fenómenos supranormales están completamente a sus órdenes.

Este es el fin de la lección vigesimosexta. Léala, entiéndala y practique el Yoga para lograr la perfección.

## CAPÍTULO 27

### PODERES SOBRENATURALES

**Definición'** Los poderes que no residen en el reino de los sentidos no iluminados se llaman poderes supranormales o su- pranaturales. En el estado normal, el alcance de los sentidos es limitado. Su campo de acción no puede ir más allá de su límite ni por debajo de éste. Esta limitación se denomina "Umbral de los Instrumentos". Aquí, "instrumentos" quiere decir sentidos y mente. Pero cuando, debido a ciertas prácticas, se remueve o amplía este umbral, se comienza a adquirir poderes sobrenaturales. Realmente no hay cosa tal como poder sobrenatural o supernormal, porque no hay nada más allá de la naturaleza. Se usa el término no del punto de vista de la naturaleza, sino del punto de vista del hombre, su estado normal y su naturaleza o capacidad. El conocimiento es el poder real. Cuando se manifiesta más allá del límite del hombre sin iluminación, se llama supernormal. Este es realmente un término relativo. Relativamente todo el mundo tiene unos pocos poderes supranormales y cualidades que no se encuentran en otros.

Los poderes sobrenaturales se obtienen por los medios siguientes:

1. De nacimiento: Algunas veces una persona ha practicado Yoga en su encarnación anterior y en la encarnación presente nace con **siddhas** (poderes).
2. Medios químicos: El mundo moderno presencia diariamente milagros de la química.
3. **Maniram y estudio**: Los poderes se obtienen mediante el estudio de las ciencias y por la repetición de **mantras**.
4. **Tapah**: autodisciplina y autocastigo.
5. **Samadhi** y concentración.

Los poderes sobrenaturales obtenidos por los primeros cuatro medios son secundarios y temporales. **Samadhi** (concentración) es el medio por el cual uno puede ganar todas y cualquier cosa, mentales, morales y espirituales. Los poderes sobrenaturales derivados de la concentración son permanentes e infinitos.

Hay innumerable variedad de poderes sobrenaturales, pero mencionaré aquí sólo aquellos que los principiantes pueden entender y obtener mediante una dura práctica de concentración.

1. **Avesha** (entrada en otros cuerpos).
2. **Chetasho jnanam** (telepatía).
3. **Arthana chandatahkriya** (hacer las cosas de acuerdo con nuestra voluntad).
4. Clarividencia.
5. Clariaudiencia.
6. Omnisciencia.
7. Refulgencia.
8. Desaparecer de la vista a voluntad.

Estos ocho son los poderes soberanos del Yoga. Todos estos y otros poderes se obtienen cuando la mente es pura mediante la concentración y la meditación. Puede estar seguro de que todos estos logros son perfecciones para la mente inquieta y obstrucciones al **samadhi** si se utilizan erróneamente. Por lo tanto, uno debe cuidar de no utilizarlos mal porque su mal uso puede llevarlo al mundo del nombre y la forma. Su uso adecuado conduce a la perfección.

La adquisición de estos poderes está subordinada al fin principal del **samadhi** en el sistema Yoga. Aun cuando la más alta meta puede no ser alcanzada, los estados inferiores no carecen de valor. Cada etapa de concentración trae su propia recompensa. El dominio de las posturas da como resultado el magnetizar el cuerpo entero, de modo que se toma duro y firme, capaz de tolerar los mayores extremos de calor y frío, dolor y presión y todos los otros pares de opuestos.

**Pranayama** desaloja todas las impurezas de la mente y ésta se ilumina con conocimiento intuitivo. **Samyamah** otorga el control perfecto del cuerpo; se desalojan las enfermedades mentales y físicas y la muerte se transforma en el albergue de las percepciones extrasensorias. Mediante el **samyamah** (fijación, sugestión y sensación) uno conoce la causa recóndita de las cosas y alcanza la gran luz de la sabiduría.

Con la combinación de **pratyahara** (retiro de la energía y la conciencia y su utilización con fines especiales) y **samya-mah**, los poderes físicos se incrementan y uno tiene mayor fuerza. Por el **samyamah** y **pratyahara**, los poderes de los sentidos se elevan y se puede oír y ver a la distancia. La larga práctica de la concentración nos lleva a conocer las encarnaciones pasadas y futuras.

Cuando samyamah (fijación, sugestión y sensación) se utiliza sobre una idea que se nos comunica, surge el conocimiento de las mentes ajenas. La transmisión del pensamiento de un individuo a otro, sin la intervención del mecanismo perceptual normal de comunicación, es realizada por estudiantes de Yoga.

Mediante el **samyamah** sobre las triples modificaciones (manifestación, preservación y disolución) de la naturaleza, se obtiene el conocimiento del pasado, presente y futuro.

En el estado avanzado del Yoga, un Yogi puede hacer invisible su cuerpo por la combinación de **samyamah**. Con los otros siete pasos del Yoga, se obtiene el poder de visitar el espacio cósmico entero, el sistema estelar, la estrella polar y todas las otras escenas ocultas de la naturaleza, desconocidas para el mundo.

Mediante la concentración, aquel capaz de discernir la distinción entre el yo y la existencia objetiva, logra autoridad sobre todos los estados de existencia y omnisciencia. Cuando se las obtiene, se las considera como la perfección, pero su mal uso constituirá un obstáculo para el **samadhi**, que es la puerta de la liberación. Por lo tanto, uno no debe concentrarse sobre los poderes sobrenaturales ni estar

ansioso de lograrlos. No se preocupe, pues vendrán hacia usted si usted no los quiere. Si usted los quiere, quizás no vengan a usted o quizá vengan tras largos sacrificios. Son residuos del Yoga. Son las flores que uno va levantando a veces en el camino, pero el buscador verdadero no se aparta de su camino para recogerlas, porque su propósito primordial es no sólo el de recoger las flores, sino la fruta, que es la liberación o emancipación. Cuando todas estas perfecciones se utilizan para el servicio de lo supremo, entonces puede obtenerse la salvación. Aquel que cae víctima de estos poderes sobrenaturales, va rápidamente hacia abajo y se convierte en parte integrante del mundo material.

Los poderes sobrenaturales no son interferencias ocultas, misteriosas o milagrosas con las leyes de la naturaleza, sino que son parte de esa naturaleza que está aún más allá de los sentidos de la persona no iluminada. El mundo que se abre ante el ignorante es parte de la naturaleza, pero no toda ella completa. El mundo que está más allá del físico tiene su propia ciencia y sus leyes propias. La atracción de estos poderes indica la vida más elevada tras de la vida material.

Este es el fin de la lección vigesimoséptima. Léala; entiéndala y si algunos poderes sobrenaturales llegan hasta usted, utilícelos para iluminar su mente. Concéntrese para lograr la perfección y no los poderes. No tema, ni se ponga nervioso cuando los logre; no le van a causar daño.

## CAPÍTULO 28

### **ANAHATA NADAM OM – SPHOTAM**

1. En el comienzo era el Verbo y el Verbo era con Dios y el Verbo era Dios.
2. Lo mismo era en el comienzo con Dios.
3. Todas las cosas por Él fueron hechas; y sin Él, nada de lo que fue hecho hubiera sido hecho.
4. En Él era la Vida y la vida fue la luz de los hombres.
5. Y la luz brilló en la oscuridad y la oscuridad no la comprendió.

Ahora usted está familiarizado con el término OM y está en situación de empezar a concentrarse en *nadam*. OM, ***anahata nadam y sphotam*** son sinónimos. Esto se llama Verbo a causa de su derivación (Wor, *vara*, in, sánscrito, significa verdad, luz, vida; y D, donar, dar); es decir, vida real. Todo el mundo posee esta palabra, pero no todos pueden entender su verdadero significado. Brilla en la oscuridad, en la ignorancia; pero debido a la ignorancia, el hombre no entiende su naturaleza omnipresente, omnipotente y omnisciente. Es la vida y la luz del universo.

Un poderoso océano de ***nadam*** fluye por todas partes, en seres vivos y muertos, en el mundo orgánico e inorgánico, en la naturaleza manifiesta o inmanifiesta, en el fenómeno o el noúmeno; en resumen: todos los estados de la naturaleza y la conciencia dependen de OM. Es todo en todo, de ahí que sea OM; es todopoderoso, por lo tanto es omnipotente; está en todas partes, de ahí que sea omnipresente; conoce todo y el conocimiento se origina en él, por lo tanto es omnisciente. Hay unos pocos sinónimos para él, tales como Amen, Omni, etc. Todos tienen el mismo significado.

Usted tiene el sonido de OM. Escúchelo cuidadosamente. Primero lo oirá en su oído como un sonido tintineante, especialmente en su oído derecho. Este es OM. Se llama **anahata nadam** porque vibra sin instrumentos (**an** — no; **ahata** — instrumento; **nadam**, sonido).

Hay dos métodos para escucharlo: artificial y natural.

1. Usted puede escuchar este sonido artificialmente por una técnica de **yogamudra**: Tape los oídos con los pulgares. Cierre los ojos, tapándolos con el índice. Tape la nariz con los dedos mayores. Cierre y apriete sus labios superior e inferior con sus anulares y meñiques, respectivamente. La boca debe estar llena de aire y respire suavemente por la nariz. Por este **mudra** :usted verá el espectro de diferentes luces; oirá **mantram** de su alma. Esto es un **yogamudra**. Mediante este **mudra**, usted verá su alma en forma de luz y escuchará su música en forma de **anahata nadam**. Si usted ve esta luz sin obstrucciones siquiera por un momento\* estará libre de impurezas y alcanzará un estado más elevado.

2. Cuando las impurezas son removidas en cierta medida, usted comenzará a escuchar sin apoyar los dedos sobre la cara. Esto se llama el estado verdadero de **nadam**.

**NOTA:** Cuando usted practique **yogamudra**, teniendo ambos orificios nasales tapados con los dedos mayores, sentirá sofocación. Para detener esta sofocación, permita la entrada de aire por las fosas nasales suavemente y con tranquilidad, pero no saque los dedos de las fosas nasales. Haga esto diariamente durante unos pocos minutos y obtendrá el verdadero **anahata nadam**, que permanecerá siempre con usted y le ayudará.

**Anahata nadara** es la manifestación de lo supremo en el mecanismo perceptual. Cuando usted posea el verdadero **nadam**, medite sobre él constantemente. Cuando todas las impurezas de la mente hayan sido desalojadas por la meditación

sobre OM, olvidará sus cuerpos físico, causal y sutil y se identificará con ese eterno Yo que es uno-sin-segundo. Practique en secreto; producirá de inmediato el convencimiento. Por último lo transformará en el estado de **nirvana**.

Hay innumerables variedades de **nadam**, pero serán impracticables para los principiantes. Las diez que siguen son las- más útiles y frecuentes:

1. **Cin nadam** \ Como el zumbido de las abejas borrachas de miel; la vibración de la máquina; la caída de la lluvia; sonidos sibilantes; sonido de alta frecuencia.
2. **Cincin nadara**: Caída de agua, rugido del océano.
3. **Ghanta nadam**: Sonido de una campanilla.
4. **Sankha nadam**: Sonido de una concha marina.
5. **Tantri vina**: Sonido nasal, zumbido como el de un instrumento de cuerda.
6. **Tala nadam**: Sonido de un tamborcillo tirante.
7. **Venu nadam**: Sonido de una flauta.
8. **Mridanga**: Sonido de un gran bombo.
9. **Bheri nadam**: Sonido de eco.
10. **Megha nadam**: Sonido de un trueno distante.

Estos son diez estados de **nadam y** cada estado consiste de innumerables variedades de sonidos. Meditando sobre ellos se destruye la ignorancia de la mente. Cuando uno fija toda su atención sobre estas eternas vibraciones, estando libre de impurezas, logra la absorción en lo supremo. Cuando la mente del que medita está excesivamente ocupada con el OM, olvida el mundo exterior entero, incluyendo su propio cuerpo y sentidos y se identifica con OM en el **samadhi**.

Por la práctica de la concentración en **nadam**, gradualmente domina todos los efectos de la mente y los **gunas (rajoguna y tamoguna)** y obtiene el estado de **Brahman**. **Anahata nadam** es **shabda Brahman^ saguna Brahman**, alma superior con naturaleza suprema y cuando OM se manifiesta plenamente se le llama **nirguna Brahman**.

Como la vibración es la causa de todos los sonidos, así Om es la causa de todas las vibraciones y movimientos y como el fenómeno inoúmeno de la naturaleza no es sino las vibraciones y movimientos de la energía de la naturaleza cada estado de la naturaleza es llamado el estado de Om.

El macrocosmos y el microcosmos están pasando por cuatro estados de OM. Estos estados se clasifican de acuerdo con las letras de OM. OM tiene cuatro fases, tres letras y la cuarta es el eco. Los cuatro estados se denominan **nadam** u OM.

Las letras de OM son: A = U = M, OM. La letra "A" que opera en el microcosmo se llama **inshwa y** la del macrocosmos se llama **virat**. La letra "U" en OM representa la preservación del microcosmo y el macrocosmo; y la energía consciente de "U" que actúa en el microcosmo, se llama **tejasa** y la del macrocosmo se llama **sutratman**. La letra "M" en OM representa la disolución e involución del microcosmo y macrocosmo; la energía consciente de "M" en el microcosmo se llama **prajna y** la del macrocosmo se llama **ishawara**.

Estas tres letras de OM representan tres cuerpos y tres estados de existencia del microcosmo y macrocosmo. La letra "A" representa el cuerpo denso y estado de vigilia. La letra <sup>4</sup>U" representa el cuerpo sutil y el estado de sueño en la existencia. La letra "M" representa el cuerpo causal y el estado de sueño profundo, la muerte y otros estados inconscientes.

Estas letras consisten en cinco vainas o **kosha** (envolturas). La letra "A" consiste de **kosha** elemental. La letra "U" consiste de **manomaya, pranamaya y vijñanamaya kosha**; vaina de la mente, **prana** y conciencia; vaina de la mente, vida. La letra <sup>U</sup>M" consiste de **anand maya kosha** (la vaina de la bienaventuranza).

## LA TABLA DE LETRAS DE OM

<i><b>Letra</b></i>	<i><b>Cuerpo Energía consciente</b></i>	<i><b>Vainatra</b></i>	<i><b>Estado</b></i>
<i><b>A</b></i>	<i><b>Denso Virat</b> universal <i><b>Vishwa</b></i> individual</i>	<i><b>annamhi</b></i> Elemental	<b>Vigilia</b>
<i><b>U</b></i>	<i><b>Sutil Sutratman</b> universal <i><b>Tejas</b></i> individual</i>	<i><b>manomaya pranamaya</b></i> <i><b>vijñanamaya</b></i>	<b>Sueño</b>
<i><b>M</b></i>	<i><b>Causal Ishawara</b> universal <i><b>Prajña</b></i> individual</i>	<i><b>anandamaya</b></i>	<i><b>sushupti</b></i> <b>Sueño profundo</b>

Esta es la descripción de las letras en A-U-M, OM, pero la parte vibratoria de OM o **nadam** está más allá de toda descripción y más allá de todos los estados arriba mencionados. Nunca ha sido nadie capaz de describir enteramente el **nadam**. Todas las escrituras del mundo lo describen por indicaciones. Por lo tanto, una descripción completa de **nadam**, significa poner el infinito dentro de lo finito, lo que evidentemente no es posible.

Examine su ambiente. En su habitación ve atmósfera de habitación, espacio y **akasha**; en su casa, atmósfera de casa, espacio y **akasha**; en su ciudad, atmósfera de ciudad, espacio y **akasha**-, en la selva, atmósfera de selva, espacio y **akasha**-, en la montaña, atmósfera de montaña, espacio y **akasha**; en su país, atmósfera de país, espacio y **akasha**; en su planeta, atmósfera de tierra, espacio y **akasha**. Pero todo esto es parte de la atmósfera, espacio y **akasha** infinitos. Del mismo modo, el **nadam** es conciencia infinita, de la cual la conciencia limitada por los elementos universales e individuales son sólo partes y aspectos.

Esta pura conciencia es eterna, no tocada por limitación alguna de la naturaleza manifestada. La conciencia limitada por los elementos de la existencia universal e individual no puede existir sin la conciencia infinita.

Ya hemos mencionado tres estados de OM, ¡tales como los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo.: Este estado de **nadam** está más allá de ellos; por lo tanto, se le llama figuradamente **íuriya** (el cuatro en orden). Es la conciencia trascendente, inexpresable en palabras e incomprensible para la mente material y es el más grande de todos. Por lo tanto, se le llama **Brahman** (el mayor). Está más allá de la conciencia y la inconciencia, porque en el sentido biológico estos dos estados de existencia tienen un significado limitado.

No es aquello que **es** consciente del mundo interno, ni aquello que es consciente del mundo externo, ni aquello que es consciente de ambos, ni aquello que es inconsciente de ambos, ni aquello que es una masa de conciencia, ni aquello que es simple conciencia, ni aquello que es inconciencia. Pasa inadvertido para los órganos sensorios, incomprensible para la mente material, impensable por el pensamiento, indescriptible para la lengua y la pluma, no relacionado con ningún objeto y es inferible. Es la naturaleza esencial del universo consciente e inconsciente. Es el núcleo del Yo y la negación de todos los fenómenos de la naturaleza. Es existencia eterna, conocimiento eterno, eterna paz, eterna bienaventuranza y uno-sin-segundo. A esto se le llama **nadam** y **turiya**. Se denomina esto **atman** (Yo) y usted tiene que lograrlo para su liberación.

No es el cuarto en significado numérico, sino el cuarto en relación con los tres estados de conciencia; de vigilia, de ensueño y de sueño profundo, que pertenecen al mundo fenomenal de la naturaleza. El **nadam** es el testigo no relacionado de los tres estados y por lo tanto, es el absoluto.

Del punto de vista de colocación, el **nadam** se clasifica en cuatro estados:

1. El estado de **nirvanam**, estado **para**. Este es el estado más elevado, que es uno-sin-segundo. Aquí no hay distinción de sujeto y objeto. Sólo pueden percibirlo los Yogis liberados.
2. El estado de **pashyanti**. En este estado la Conciencia Suprema se manifiesta plenamente y el universo entero parece fundirse en el **nadam** universal. Todo el universo está lleno de **nadam**.
3. Estado de **madhyama**. Cuando el cuerpo entero está lleno de **nadam**, con la pulsación del corazón vibrando acorde con la atmósfera circundante.
4. Estado de **vaikhari**. La manifestación del **nadam** en la cabeza, especialmente en el tintineo del oído derecho. Todas las letras son manifestación de **vaikhari**.

El primer estado es infinito y eterno; el segundo estado es universal; el tercer estado es el de un estudiante adelantado de Yoga y el cuarto es el de los principiantes.

Este es el fin de la vigesimoctava lección. Convéznase de que el **nadam** es la base de la concentración. Olvide su cuerpo, sentidos, mente y perciba el gran océano de **nadam** vibrando por todas partes. Identifíquese con él y podrá entender el significado de **samadhi**.

Antes de comenzar con la lección siguiente sobre **shamadi** repita este capítulo, entiéndalo y medite sobre él.

**Nota: De acuerdo con el desarrollo de la meditación sobre nadama través de los siete chakras, los que siguen son los siete planos de conciencia:**

**Chakram**                      **Plano de conciencia**

1. BHU                              1. NADAM MANIFIESTO

El **nadam** que todo lo penetra se manifiesta en la autoconciencia y el meditador escucha algo así como un sonido extraño en su cabeza.

2. BHUVA                        2. NADA EN COMUNION

Cuando uno medita en el *nadam* manifestado y sus distintos desarrollos, se llama a eso "*nada* en comunión". Aquí el aspirante está absorto en el *nadam* temporariamente, pero sólo por su esfuerzo consciente. Su meditación sobre el *nadamno* es ni consciente como en el primero, ni perpetuo como en el *sámadhi*, sino que depende del poder de su voluntad y de la pureza de la mente, que conduce de la autoconciencia a la comunión con el *nadam*. Las atracciones materiales y las circunstancias fuera de lugar crean frecuentes fluctuaciones de la mente. Éste es el estado de iniciación.

### **3. SWAH                    3. NADA DEMENTE**

A los ojos del hombre corriente éste es un estado de demencia, pero hay una amplia brecha entre el demente común y el demente del *nadam*. La mente del demente común no ha podido reconocer la significación del mundo manifestado y no se ha preparado para contestar los interrogantes del universo. Ha degenerado en un fracaso total y ha huido al reino de la alucinación y engaño que son intolerables para la sociedad, porque quiere escapar de la realidad. Un demente del *nadam*, por el contrario, ha resuelto sus problemas y no le interesan las cosas que lo hacen salir de la realidad. Su aspiración es escapar a la irrealidad. Por esto es que se le llama loco del *nadam*. Aumentando la sugestión y buscando contacto con Yogis altamente adelantados y con santos, uno alcanza este estado. Aquí, por estos contactos, su mente se ve tan elevada al reino de la realidad que no quiere venir al plano material. Este estado necesita la presencia constante de un maestro experto.

### **4. MAHAH                    4. ABSORTO EN EL NADAM**

En este estado uno se halla constantemente absorbido en el *nadam* sin esfuerzo alguno. El aspirante se siente en el océano del *nadam* como una esponja en el océano. *Nadam* está dentro de él y a su alrededor.

Tal como un hombre respira noche y día, pasándole inadvertida su respiración, así el aspirante experimenta el *nadamsin* ningún esfuerzo consciente. Así como en una atmósfera anormal el hombre se toma consciente de su respiración y vuelve a su respiración normal luego de dominar la situación, así el aspirante, debido a situaciones y discusiones desfavorables e indeseables, hace un esfuerzo consciente para escuchar el *nadam*, pero vuelve a su estado de absorción en el *nadam* cuando la situación se normaliza.

#### **5. JAN AH                    5. EMBRIAGADO DE NADAM**

La embriaguez por el alcohol o las drogas proporciona una sensación de bienestar mientras el intoxicante se encuentra en suficiente estado de concentración en los tejidos. El embriagado por las drogas se siente feliz y temporariamente está más allá de la causa y el efecto, espacio y tiempo. Pero ésta es una ebriedad temporaria y a la larga arruina la salud y deforma el cuerpo; destruye la belleza natural, degenera órganos y nervios y destruye la mente y eventualmente lleva al borracho a un asilo de locos. Cuando la embriaguez por el alcohol o las drogas se disipa, el borracho cae en un estado así llamado de “languidez”. El hombre embriagado de *nadam* está en una permanente embriaguez de *nadam* y queda constantemente más allá de la causa y el efecto, espacio y tiempo. Aquí la embriaguez es continua, siempre creciente, nunca decreciente. El cuerpo se rejuvenece, se despierta la conciencia y se ilumina la mente. La embriaguez es pura en su naturaleza, revivificante en poder y permanente en extensión (tiempo).

#### **6. TAPAH                    6. SUMIDO EN NADAM**

Cuando el azúcar o sal se mezclan con el agua, sus componentes se ionizan y llegan a una completa disolución, haciendo una mezcla homogénea.

Así, también, cuando la autoconciencia se disocia del plano material y se asocia con el *nadam* universal, está sumergida en *nadam*. El “yo” limitado, la personalidad individual, está totalmente aniquilada y unida con la infinita bienaventuranza, el poder infinito y el infinito conocimiento. Uno olvida la conciencia y el universo finito, incluyendo familia, amigos, cuerpo, etc. y está simplemente consciente del yo como *nadam*.

#### **7. SATYAM                      7. IDENTIFICADO CON NIRVANAM O NADAM**

Mientras que en el sexto plano hay permanente unión con la realidad, en el séptimo plano hay permanente identidad con la realidad. El Yogi está no sólo unido con la realidad, sino que *es* realidad. No está solo unido con *Brahman*, sino que *es Brahman*. Así como un alambre fino en una bombilla eléctrica está identificado con la corriente eléctrica y da luz al mundo, así en el séptimo plano de conciencia la autoconciencia está identificada con la electricidad del *nadam* (*Brahmán*) e ilumina la mente del Yogi. Como el sol alumbra el sistema solar entero, así la persona iluminada en el séptimo plano/ de *nadam* tiene la capacidad de iluminar el mundo entero. Por eso se le llama el Iluminado del Mundo cuando alcanza este plano.

## CAPÍTULO 29

### **S A M A D H I**

**Definición:** Cuando la concentración alcanza su culminación, ese punto más elevado que restringe todas las fluctuaciones y vagancias de la mente y que libera al Yo para que obtenga su forma verdadera, entonces se llama **samadhi** (de **sam** ~ completamente; «, enteramente y para siempre; **dhi** '= intuición). Literalmente **samadhi** significa la manifestación plena de la intuición eterna y divina.

**Introducción:** El **samadhi** es el estado previo al **nirvanam** y termina en **nirvanam**. Cuando se manifiesta plenamente (el Yoga insiste en lograr la libertad por medio del **samadhi**), ■se le llama Yoga **samadhi**. En el estado estático de **samadhi**, se rompen las conexiones del cuerpo, sentidos y mente con el mundo exterior y se abre el mundo interior. del Yo. Eleva el alma de su existencia temporal, mortal, finita, condicionada, cambiante e imperfecta a una vida eterna, inmortal, ¿acondicionada, infinita, permanente y perfecta. El Yo es liberado y •alcanza el **nirvanam**^ el **status** eterno.

. **Descripción general:** Hay dos clases de **samadhi**:

1. **Samprajñata:** Sinónimo **savikalpaka samadhi**.
2. **Asamprajñata;** Sinónimo **nirvikalpaka samadhi**

Samprajñata samadhi (**iluminación, el estado supracons- ciente de la mente**): En el samprajñata samadhi, **la fijación, sugestión y sensación** {dharana, dhyana y samadhi) **alcanzan su culminación. El cuerpo está enteramente magnetizado, los sentidos entran en estado de yoganidra, la mente se ilumina y el Yo despierta de su largo letargo (ignorancia).**

El cuerpo logra un poder tremendo para tolerar los pares de opuestos, tales como el dolor y la presión, tacto y temperatura, calor y frío, etc.. El significado literal del **samprajñata** (**sam** = completo; **pra** = sobresaliente, eterno; **ñata** = conocimiento) es el de una manifestación plena de la intuición eterna y divina. Este es el estado supraconsciente de la mente. En este estado,, la mente toda (**chittam**) está completamente concentrada sobre la conciencia, con un solo designio, e ilumina plenamente la forma verdadera del mundo objetivo y del subjetivo.

El **samprajñata samadhi** es el estado de unión con la Conciencia Suprema. Aquí el conocedor, la cosa conocida y el proceso de conocimiento se manifiestan en su forma plena. Esta es la unión tri-una y la combinación de tres ríos, el Ganga, el Yamuna y el Saraswati (conocimiento, **karma** y **bhakti**). En el **samprajñata samadhi**, uno conoce el objeto, no en la forma en que lo hace la fisiología y la psicología, sino que lo conoce porque uno mismo es el objeto. El pensamiento y el objeto del pensamiento están aquí unidos y por lo tanto, son la misma cosa. Aquí se encuentra la perfección del **dharana** el **dhyana** y el **samadhi** (fijación, sugestión y sensación).

El **samprajñata samadhi** consiste en cuatro estados de pensamiento:

Poder de Razonar y de interrogar: Cuando este estado de pensamiento aparece en la mente, una razona sobre todo e interroga todo. En otra forma, éste es el estado de curiosidad: curiosidad sobre nuestra existencia, el mundo que nos rodea, tal como el sol, la luna, las estrellas, la tierra, los planetas, etc.. Recuerdo que esa curiosidad es la madre del conocimiento. Si usted no sabe algo, ello simplemente indica que usted no tiene curiosidad por ese objeto. La curiosidad gobernará su mente veinticuatro horas al día. Al dormir soñará con el objeto de su curiosidad. Permanecerá en su mente durante todo el tiempo que tarde en saber la respuesta verdadera a ese objeto. La curiosidad del **samadhi** no es individual, sino universal, porque tiene curiosidad por saberlo todo, por lo tanto toma mucho tiempo para dar la respuesta completa y la perfección.

Este estado termina en el segundo; es decir, el poder de conocimiento.

1. Poder de Conocimiento. Cuando usted tenga verdadera curiosidad por saber alguna cosa, adquirirá el conocimiento sobre ella. El poder del conocimiento da la verdadera respuesta a la curiosidad y la mente se llena de conocimiento. Y como el conocimiento es el poder más grande del mundo, se llama el Poder de Conocimiento. Por el poder del conocimiento y la discriminación, usted podrá conocer la verdad y la falsedad; la realidad y la irrealidad; la pureza y la impureza; la inmortalidad y la mortalidad; la justicia y la injusticia; el placer y el dolor; el conocimiento y la ignorancia; el Yo y el no-yo; la luz y la oscuridad, etc.. Conociéndolos, usted comenzará a moldear su vida a la luz del primero de cada par y renunciará al segundo. Cuando el segundo de cada par, es decir, la impureza, la injusticia, etc., sean desalojados de su vida, surgirán en su mente la felicidad y la paz. El segundo estado de pensamiento termina en el tercero, el estado de felicidad.

2. Poder de Paz y Felicidad: Hay innumerables formas de paz y felicidad. Son todas manifestaciones del Yo. Todos los estados materiales que dan paz y felicidad son como la luna, porque reflejan la luz del Yo; pero el Yo es la fuente y el sol de la luz eterna de la paz y la felicidad. Cuando nace el sol, las luces eléctricas, la luz de la luna, etc., se desvanecen. En la misma forma, cuando la paz espiritual y la felicidad nacen en la mente, toda la paz y felicidad materiales se desvanecen ante ella.

El poder de paz y felicidad es el paso efectivo hacia la concentración porque, cuando la mente está inquieta, la concentración y la meditación son imposibles. La paz y la felicidad son el fin de la vida material porque todos los seres vivientes viven para la paz y la felicidad. La verdadera causa del suicidio reside en que no hay esperanza de paz y felicidad en la vida actual o en la futura. Mientras que la vida material termina en la paz y felicidad, la vida espiritual se inicia en ese mismo

punto; por lo tanto, la paz y la felicidad de una persona espiritual son imposibles de describir. El tercer estado de pensamiento termina en el cuarto.

3. Poder de Identidad: la identidad es el poder inherente de la mente. Mientras que el cuerpo tiene la naturaleza de la unión, la mente tiene la tendencia inherente de la identidad. Por ejemplo, cuando nos estrechamos las manos con alguien o nos vestimos, el cuerpo entra en unión con las manos y la ropa, pero cuando estudiamos ciencia, arte o cualquier otra enseñanza, la mente se identifica con esos estudios. La unión puede ser quebrada en cualquier momento, pero la identidad es permanente. Podemos sacarnos y ponernos ropa, pero no existe la misma relación con la identidad.

Las escuelas, los colegios superiores y todas nuestras enseñanzas dependen del poder de identidad de la mente. Los estudiantes en las escuelas y colegios identifican sus mentes diariamente con sus respectivas materias y a su debido tiempo se convierten en expertos en la identidad de la mente. Todos los grados y diplomas son el resultado de la identidad.

Cuando alguien tiene intenciones lujuriosas y otros deseos materiales, no siente la separación de su lujuria y sus deseos, sino que siente que los desea. Cuando alguien lleva a cabo una obra meritoria y por consiguiente, tiene su mente iluminada, no siente la separación de dicho estado, sino que siente que está iluminado. La razón es sencilla. Este sentimiento se debe al poder de la identidad, que es la naturaleza inherente de la mente. Aunque es un hecho eterno sin excepción, la gente no entiende este principio psicológico.

El cuarto estado de **samprajñata samadhi** refina completamente la mente para obtener la manifestación plena de la identidad. En el estado ordinario la mente se ha identificado con la materia; por tanto se le llama mente material; pero en el **samprajñata samadhi** se identifica con lo supremo; de ahí que se le llame Yo y

Espíritu.

**Técnica:** Hay dos formas de concentrarse: activa y pasiva. La forma activa comienza con el **dharaṇa**, **dhyāna** y **samādhi** (fijación, sugestión y sensación) y el propósito principal es el control de la naturaleza externa e interna del cuerpo, los sentidos y la mente, meditando sobre **nādaṃ**.

En la forma pasiva del cuerpo, los sentidos y la mente quedan completamente olvidados y la absorción en el océano de **nādaṃ** es la aspiración principal.

En la forma activa de concentración es necesario un conocimiento de anatomía, fisiología y psicología Yoga, porque sin conocimiento de los siete **chakras**, **kundalini** y **sushumna**, la concentración activa o positiva es imposible. La concentración pasiva o negativa es el tema del **asamprañāta samādhi**; donde sólo queda conciencia y el universo entero se funde en ella. En realidad no hay cosa tal **como** concentración activa, positiva o pasiva, sino que desde un punto de vista práctico esta clasificación es extremadamente necesaria. Sin dominar la concentración positiva, la concentración negativa será difícil, si no imposible.

Los principiantes no saben <sup>U</sup>“qué es la mente”, “qué es la Conciencia Universal” y “qué es el Yo”, pero conocen su cuerpo, sentidos, pensamiento y conciencia individual. Por lo tanto, a esto se le llama concentración positiva, siéndoles conocidos aquéllos. La concentración en lo Supremo es imaginaria en el comienzo, de ahí que sea desconocida y se le llame el método negativo. En realidad, en estados posteriores lo positivo se convierte en negativo y lo negativo en positivo, cuando el universo entero, incluyendo nuestro propio cuerpo, se funde en ello.

**Técnica del Samprañāta Samādhi:**

1. Regule su dieta. Ingiera comida sencilla.
2. Recuerde, mentalmente, los **yamas** y los **niyamas**.
3. Elija un lugar estrictamente privado y coloque su cuerpo de modo que no

pueda caer. Un sillón resulta excelente para los occidentales. Practique **dharana**, **dhyana** y **samadhi** (fijación, sugestión y sensación) sobre **nadam**.

4. Fije su mente en el **sushumna entero** (sistema nervioso central) y envíe sugestiones a todo el cuerpo por vía de **kundalini** (sistema nervioso total). Tenga el cuidado de percibir los cambios y sensaciones que ocurran en el campo consciente.

5. Contenga el aliento. La inspiración y la exhalación tienen que ser muy regulares y lentos. No deben distraer su atención del samadhi. Si lo halla muy dificultoso, olvídense totalmente de la respiración; después de una práctica suficiente la respiración será regular. Puede ser que algunas veces hasta parezca que se detiene. Este estado acarreará una experiencia de placer muy grande.

6. Practique **pratyahara** general tanto tiempo como su cuerpo no esté magnetizado por el poder de **yoganidra** y su mente no esté iluminada.

7. Por medio de **pratyahara**, usted olvidará su cuerpo y sentirá un océano de conciencia, luz y vida alrededor suyo y dentro de usted mismo. Apenas podrá creer que tiene un cuerpo y que está limitado dentro de él.

8. Afloje el cuerpo todo y piense: "No tengo un cuerpo particular, estoy en todo cuerpo".

9. No tema este estado. Un nuevo conocimiento vendrá en su ayuda y no para turbarle.

10. Siéntese al meditar, no como una persona nerviosa, sino como quien tiene fe, valor y dignidad.

11. La idea de la muerte y de que el cuerpo pueda caer pueden perturbar todo el procedimiento. No se preocupe por la muerte; es un temor infundado. Nadie ha muerto todavía por concentrarse en el **nadara**.

12. Domine el temor de que pueda caer el cuerpo y el de la muerte. Cuando el valor domina su conciencia, la muerte huirá de usted y usted percibirá al YO

Supremo brillando como un trillón de soles, colectivamente, radiante en todo el universo por su poderosa energía prístina, refrescando su corazón como innumerables lunas y dándole un mensaje de liberación.

13. Sus **karmas** restantes serán barridos. Sus ojos estarán llenos constantemente de lágrimas, e inmediatamente se percatará de que tiene identidad total con la Conciencia Suprema y la Suprema Naturaleza.

14. Su rostro irradiará aura y luz y permanecerá en este estado extático durante mucho tiempo luego de la concentración. Apenas podrá creer que tiene un cuerpo. En teísmo se le llama borrachera de Dios. Usted verá a todo el mundo como si fuera un sueño.

Este es el supremo estado de conciencia y todos los poderes sobrenaturales vendrán a bendecirlo. No les preste ninguna atención si desea lograr perfección en el **samadhi**. Utilice los poderes sobrenaturales para entender la naturaleza y la conciencia. Ellos abrirán para su estudio un nuevo universo. Utilícelos, pero no haga mal uso de ellos.

Esto se llama **samprajñata samadhi**. En este estado, usted tiene poderes sobrenaturales pero aún tiene en su mente todas las impresiones del goce material. De tiempo en tiempo llevarán contra usted un serio ataque nuclear. Si usted no tiene cuidado, puede llegar a abandonar su práctica y puede caer de este alto trono del reino celestial. Estas impresiones trabajan como demonios y Satanás; su propia naturaleza parece volverse contra usted. Cuide de controlar a este demonio. Refúgiense completamente en el **nadam**. Olvídense de todo menos del **nadam** y contrólole. No abrigue sentimientos de orgullo a causa de su victoria, porque el orgullo perturbará toda su victoria. La victoria no se debe a su esfuerzo, sino que ha llegado a causa del **nadam**, Sea agradecido al Supremo por su victoria y si ha tenido un fracaso, examine cuidadosamente sus métodos y asegúrese de no repetir los mismos errores en su vida.

Las impresiones están aún en la mente; por lo tanto, este **samadhi** se llama **sabija samadhi**, que es el **samadhi** en que las semillas de los **karmas** y deseos están aún presentes. Si usted trabaja cuidadosamente, conquistará todas las dificultades.

Este es un método breve de **samprajñata samadhi** para principiantes. Hay otros métodos innumerables. Usted los conocerá todos a medida que vaya adelantando en su práctica. Este método habrá de residir en su mente como su guía.

La intuición que se obtiene por medio del **samadhi** es distinta del conocimiento que deriva de la percepción de los sentidos, la inferencia y los testimonios escritos, porque esta intuición lo llena todo, lo penetra todo y da al Yogi los poderes de omnisciencia, omnipresencia y omnipotencia. Su objeto es la realidad concreta y no simplemente una idea general. Tiene el poder de transformar el objeto en sujeto, por lo que el Yogi conoce el objeto en la forma más íntima. El **satva** de **buddhi**, cuya esencia es la luz (**prakasha**), cuando se libra de la oscuridad de la impureza, comienza a proyectar constantemente un firme flujo diáfano de intuición que no es dominado por el **rajas** y el **tamas** en el **samadhi**. Cuando surge este super-reflejante estado de **samadhi**, el Yogi alcanza la calma interna (**adhyatma prasada**) y una poderosa corriente magnética de **sphotam (nadam)**. Por el poder de esta intuición, cualquier cosa que usted diga y prediga se realiza; por lo tanto, se le llama **intuición** portadora de la verdad (**ritambhra prajna**). Ahí no cabe ni la menor posibilidad de una concepción equivocada.

En la percepción grosera, los sentidos perciben el objeto con ayuda de la conciencia; por lo tanto, esta percepción es limitada, mediata y coloreada por los sentidos, pero por la intuición del **samadhi** la conciencia penetra directamente los objetos y éstos dejan de actuar; por lo tanto, esta percepción es directa e inmediata. En otras palabras: todos los conocimientos y todas las ciencias son el resultado de la percepción sensoria, mientras que el **prajna** (intuición del **samadhi**) es el resultado de la percepción extrasensoria.

Por lo tanto, es llamado la “percepción más elevada” (***param pratyaksam***). Ve con el alma, mientras que los ojos físicos están cerrados. Una vez que surge esta intuición, sus impresiones y visiones excluyen todas las otras impresiones.

La experiencia del ***samadhi*** es inexpresable. Uno no tiene conciencia del cuerpo, los sentidos ni la mente. Sabe que tiene lo que deseaba. Ha logrado ese estado de conciencia en que no puede alcanzarle ningún engaño y no desearía jamás cambiar su estado de bienaventuranza por ninguna otra cosa.

En todos los seres orgánicos e inorgánicos se alberga un maravilloso poder secreto de liberar a todo ser, de retirar al Yo de la vida material y de descubrir lo eterno en todo ser en forma de inmutabilidad. El cuerpo humano tiene el privilegio especial de este poder. Todas las escrituras no son otra cosa que registros de las experiencias de los que lo han buscado. La manifestación del Yo en el Yo es experiencia exclusiva del ***samadhi***, de la cual depende todo lo que usted sabe del mundo supernatural y supersensual. Esta experiencia de ***samadhi*** muestra al investigador por vez primera ***qué*** es la existencia real, mientras que todo lo demás sólo ***parece*** ser real. Difiere de todo lo que muestran los sentidos en su libertad perfecta, mientras que todas las otras presentaciones están limitadas y aplastadas por la carga del objeto. Esta experiencia ocurre cuando uno controla su cuerpo, sus sentidos y su mente; los olvida completamente e identifica su Yo con el Yo supremo. En esta etapa el investigador aniquila el tiempo y el espacio; ya no está más en el tiempo, sino que el tiempo y la eternidad están en él. Esta experiencia no es de propiedad personal de ningún hombre ni de ningún país; es universal. Cualquier persona y todas las personas, pueden sentirla si están preparados para verla. Da el mayor goce y la inmortalidad y requiere el mayor sacrificio del materialismo y la mortalidad. Esta es una breve presentación del ***samprajñata samadhi*** y usted lo alcanzará si practica.

***Asamprajñata samadhi***. El ***samadhi*** no es una experiencia sencilla. Es infinito e

inexpresable. Es una sucesión de estados mentales que se hacen más y más variados y espirituales hasta que terminan en el estado **samprajñata** del **samadhi**. El **asamprajñata samadhi** significa la aniquilación total y para siempre del dualismo (**no samprajñata**, conocimiento de la dualidad). Este es el estado llamado **nirvanam**, uno-sin-segundo. Aquí no existe sentimiento separado de mente y materia, Yo y no-yo, conciencia e inconciencia. Hay una experiencia tan positiva que todas las demás quedan sumergidas en ella. Hay un océano tan grande de eternidad que todo el universo es como sal para él; la sal va a medir el océano, pero nunca regresa. La mente entra en este estado de **samadhi**, pero nunca regresa de nuevo a su estado material. Aquí no hay Yo ni no-yo. Es una experiencia maravillosa, imposible de expresar por la pluma o la palabra. Este es el **anatm vada** del Budismo y el completo autosometimiento del teísmo. No podemos decir que es Dios, porque Dios es un término relativo que no tiene significado sin el universo; pero aquí no hay universo. No podemos decir que es el Yo porque el término Yo no tiene significado sin el no-yo pero aquí no hay no-yo. No hay Dios ni no-Dios; ni Yo ni no-yo; ni conciencia e inconciencia. Es el estado que es todo-en-todo, omnipotente, omnisciente y omnipresente.

**Asamprajñata** es la concentración donde todas las impresiones materiales son aniquiladas en la mente y sin ondas mentales, la mente retorna a su propia gloria. Es el estado que otorga eterna paz y felicidad.

Todo el mundo tiene este estado, lo sepa o no. Cuando este estado llega a la mente, el hombre olvida todo y se siente feliz. En la vida material, este estado se llama sueño profundo, en el que desaparece toda fatiga física y mental, las preocupaciones, etc. y otorga poder físico y mental; y en la vida espiritual, se llama **nirvanam**, que da liberación y poder espiritual. Aquí no hay lugar para pronombres personales, tales como "yo", "tu", "él", "ella", etc. No es sino lo que es. Solamente la práctica le dará la respuesta verdadera a esta pregunta.

Las escrituras y las experiencias registradas sirven sólo para inspirarlo; son un guía hacia “ello”.

**Asamprajñata samadhi** es el sujeto de la concentración pasiva o negativa; es decir, se obtiene por el poder del espíritu solamente, que está representado como poder negativo o infinito. Aquí la fijación, sugestión y sensación son la parte externa de la concentración. No hay una parte interna de **asamprajñata samadhi**.

En el **asamprajñata samadhi** un Yogi se transforma en algo así como un océano inmóvil. Esta es la locura divina y la fuente de todos los poderes del universo; es el estado más elevado y más profundo de felicidad, paz y bendición, donde las intuiciones son reveladas en su forma perfecta.

Toda alma es potencialmente divina y tiene existencia eterna, conocimiento y bienaventuranza en forma latente. Debido a las vagancias de la mente, ha perdido su gloria y el poder de omnisciencia, omnipotencia y omnipresencia. Lo inmortal está sufriendo de mortalidad; lo infinito se ha vuelto finito. Debido a la severa disciplina del **asamprajñata samadhi**, se destruye la ignorancia, se revela la naturaleza infinita del alma y recobra su poder de omnisciencia, omnipresencia y omnipotencia. Cuando la naturaleza externa e interna de la mente es controlada por el **samadhi**, la divinidad del alma es manifestada en su forma plena. Las visiones y las voces se consideran en el Yoga como el estado superficial de concentración, en que el principiante las recibe como la revelación del espíritu creador dentro de sí. **Samprajñata** y **asamprajñata samadhi** son los estados más elevados de iluminación, donde no sólo uno obtiene visiones, sino también se vuelve visión; es decir, la unión y la identificación con lo supremo son el resultado de estos dos **samadhis**, respectivamente. Y como la descripción de la Suprema Conciencia y la Naturaleza Suprema está fuera del alcance de la palabra y la pluma, de ahí que estos dos **samadhis** están fuera de toda descripción.

Este es el sujeto de la mente. La mente lo ha visto pero, desgraciadamente, no

tiene lengua para hablar sobre él y la lengua tiene el poder de hablar, pero nunca lo ha visto. No juzgue su autenticidad por la filosofía, la razón, la lógica y las demás ciencias, sino que practíquelos y percíbalos. Están esperándole. Son juzgados a la luz de la práctica. La filosofía comienza en el punto en que termina la física y el **samadhi** comienza en el punto en que termina la filosofía. El final de la física es el comienzo de la metafísica o filosofía y el final de la metafísica es el comienzo del Yoga **samadhi**. El Yoga no reconoce a la física que no comprenda la metafísica y viceversa, a la metafísica que no comprenda la física. El Yoga **samadhi** es el hermoso puente tendido para cruzar el océano de la muerte, la enfermedad y el sufrimiento, donde la física y la metafísica actúan como un pilar protector a su costado, sin el cual quizá el vehículo de la concentración podría caer en el océano de la muerte por cualquiera de los lados.

El **asamprajñata samadhi** tiene dos clasificaciones principales:

1. Dominio del mundo físico (**brava pratyaya**). Aquí el Yogin obtiene el dominio sobre el mundo físico con su poder espiritual, pero si descuida el poder del espíritu y empieza a jugar con el mundo físico o si no tiene desapego máximo y no practica, puede caer de ese estado al mundo físico de nuevo. En este estado hay sólo liberación parcial.
2. **Upaya pratyaya**. El dominio sobre la conciencia individual y la mente por el poder de la Conciencia Universal se obtiene desarrollando los métodos siguientes:
  - a) El más alto grado de desapego por las cosas mundanas.
  - b) Enorme confianza en el poder mental y el espiritual.
  - c) El más alto grado de energía y entusiasmo por la práctica de **samadhi**.
  - d) Atención, constante recuerdo del poder espiritual.
  - e) Desarrollo del poder de discriminación mediante el grado más elevado de intuición. Por este poder uno ve las cosas como realmente son.
  - f) El más alto grado de devoción por el maestro y lo supremo (**nadam**).

- g) El más alto grado de devoción por el maestro y lo suremo (*nadam*).
- h) Honrar y amar a todos los seres vivientes.
- i) Constante práctica de *samadhi*.

Se mencionan aquí estos pocos medios para el desarrollo del estado de *asamprajñata*. Hay innumerables medios; usted puede utilizarlos de acuerdo con su situación y necesidad.

Estos dos estados de *asamprajñata* pueden describirse en la forma siguiente:

1. Si usted controla el universo entero mediante el poder de la mente, eso se llama *bhava pratyaya*. Aquí se controla todo menos la mente; por consiguiente, hay posibilidades de caer de nuevo.
2. Por el poder de la mente, el control perfecto y total, ésta se llama *upaya pratyaya samadhi*. Aquí usted no necesita controlar el universo entero separadamente, porque el universo no es sino una manifestación parcial de la mente.

El *upaya pratyaya asamprajñata samadhi* es llamado *nirvanam*. Esta es la aspiración más elevada y definitiva de la vida humana.

***Técnica del asamprajñata samadhi:***

Recuerde el método pasivo de concentración que significa el control del yo por el poder del yo o el control de la conciencia individual por el poder de la Conciencia Suprema:

1. Coloque el cuerpo en una postura conveniente de modo que no caiga.
2. Domine primero el *asamprajñata samadhi*.
3. Olvide su cuerpo, su nombre y su existencia individual.
4. ***Piense constantemente: “Yo soy Brahman, yo soy lo supremo. El universo entero es lo supremo. Soy no-nacido y eterno. No muero. Soy la eternidad. Soy la paz (shiw- ham). Soy la existencia eterna, el conocimiento y la bienaventuranza. Manifiesto el universo, protejo el universo y soy la causa de la disolución del***

universo. Innumerables sistemas solares se manifiestan por mí. Estoy actuando a través de todos los cuerpos. No tengo sentidos mortales, ni cuerpo mortal, ni alma y mente mortales. Soy inmortal y no tengo nacimiento. Todos los seres orgánicos e inorgánicos son mi forma. No tengo cuerpo individual, sentidos individuales, mente individual y alma individual. El universo entero es un soñar despierto. No hay nada excepto **Brahman. Brahmán** es uno-sin-segundo y tiene existencia eterna, conocimiento y bienaventuranza; y yo soy eso”.

5. “No tengo muerte ni temor, ni ninguna distinción de casta, credo, color, ni país; ni padre, ni madre, ni marido, ni esposa, ni hijos, ni amigo, ni enemigo. Soy conocimiento eterno. Soy Shiva, Soy Shiva”.

Estos son unos pocos métodos de **asamprajñata samadhi**. Cuando usted practique **asamprajñata samadhi**, descubrirá innumerables formas en el curso de su práctica.

Comparación entre los estados de **samprajñata** y **asamprajñata samadhi**. La concentración en lo supremo por el análisis y la síntesis del universo y la mente es parte del **samprajñata samadhi** y la concentración en **Brahman** por medio del poder de **Brahman** es parte del **asamprajñata samadhi**. El **samprajñata samadhi** es la concentración positiva y el **asamprajñata samadhi** es negativo. El **samprajñata samadhi** aún contiene la semilla del futuro nacimiento y el **asamprajñata samadhi** no tiene nacimiento en el futuro. En el **samprajñata samadhi** el nacimiento y la muerte son controlados por la naturaleza; y en el **asamprajñata samadhi** el alma liberada tiene plena libertad para encarnar en cualquier forma. El Yo tiene libertad plena para hacer cualquier cosa. El **sabija samadhi (samadhi con hormas latentes)** que otorga el más grande poder de entendimiento, es utilizado como escalón para el **nirvija samadhi (asamprajñata samadhi, samadhi** que domina todos los **karmas**).

En el *samprajñata samadhi* permanecen las potencias residuales, pero en el *asamprajñata samadhi* se destruyen todas las impresiones residuales. El *samprajñata samadhi* es la unión con Dios, pero el *asamprajñata samadhi* significa convertirse en Dios.

Hasta que usted alcance el estado de *Samadhi*, su esfuerzo para la liberación es negativo. Cuando por el poder de la discriminación se dé cuenta de la naturaleza distinta entre *purusha* (conciencia) y *prakriti*, la naturaleza positiva del espíritu se manifestará a sí misma. Esta manifestación de Conciencia Suprema en su propio plano, por encima de toda confusión con *Prakriti* (naturaleza) es el estado más elevado de *samadhi*. Toda posibilidad de confusión ha sido eliminada para siempre. No puede describirse con la pluma una adecuada -descripción del *samadhi*, porque en el momento en que abrimos la boca para hablar o tomamos una pluma para escribir, ya no estamos allí. Es como un nadador en el fondo del océano. En tanto que está allí, no puede expresar su goce, pero cuando sube a la superficie para expresar su goce, no está en el fondo. El *samprajñata samadhi* es como nadar en la superficie del océano, pero el *asamprajñata samadhi* es como nadar en el fondo del océano de la conciencia.

Conozca el Yoga por medio del Yoga. El Yoga se manifiesta por el Yoga.

El que practica el Yoga con fervor descansa en él por siempre.

El *samadhi* es un estado que pocos pueden alcanzar y casi ninguna persona puede poseer por mucho tiempo, porque se quiebra por los requerimientos de la vida. Es por eso que se dice que la liberación final no es posible sin el favor especial del maestro supremo.

Este es el fin de la vigesimonovena lección. Léala, entiéndala y practíquela.

## CAPÍTULO 30

### NUESTROS ASUNTOS DIARIOS Y EL YOGA

¿Es posible lograr el éxito personal y en los negocios por medio del Yoga y el *samadhi*? Esta es una gran pregunta, asombrosa y desconcertante, que exige una seria consideración. Hay muchas contestaciones para esta pregunta. Algunos dicen que el *samadhi* del Yoga no es posible en la época moderna, especialmente en las ciudades congestionadas. Es su opinión que sólo resulta posible cuando se le practica en una reclusa región campestre. Otros son de opinión de que se debe renunciar a todo, incluyendo esposa, hijos, propiedad y negocios para poder triunfar en el Yoga. Algunos filósofos son de opinión de que el Yoga es un sistema supraético y por ello imposible para el hombre corriente.

Queremos examinar críticamente estas y otras cuestiones parecidas referentes a la práctica del Yoga, porque si no es posible alcanzar el éxito personal y en los negocios por medio del Yoga, entonces éste será una diversión ocasional y cuestión de lujo, que no requerirá o merecerá una atención seria.

Antes de contestar estas preguntas, primero queremos discutir el significado del “éxito personal” y el “éxito en los negocios” y sus consecuencias de largo alcance. Si el éxito personal y en los negocios significa cortarles la garganta a los demás, hipnotizarlos con una conversación falsamente dulce y pulida como lo hace generalmente la gente hoy en día y llenar nuestra caja fuerte sin prestar a los demás una favorable atención, entonces, realmente, el Yoga no es el instrumento apropiado para eso. Si han decidido no corregirse a sí mismos o, por el contrario, consideran al Yoga como un instrumento divino para el atesoramiento material, será aconsejable que abandonen su práctica tan pronto como les sea posible.

Yoga no es la renunciación a la vida y los negocios personales, sino la renuncia a los conceptos perversos que se tienen por vitales para esas actividades. La vida personal, los negocios, el matrimonio y la creación de hijos son parte de la vida divina. Por lo tanto, no son un impedimento para el Yoga; pero si no se les utiliza como parte de la vida divina y se transforman en expresión de la vida animal solamente, entonces verdaderamente el Yoga está contra tal unión. El Yoga enseña el estado supraético de vida, pero es la senda que conduce a la perfección. A los principiantes les enseña la forma práctica de concentrar la mente, que es la estructura y el esqueleto de la ciencia ética y moral. Por esta práctica de Yoga, uno alcanza gradualmente ese estado de vida que está más allá de la capacidad del hombre común, y por lo tanto, se le denomina la forma superética de vida.

El joven, el viejo, el científico, el profano, en resumen, cualquiera puede practicar el Yoga. La práctica del Yoga puede llevarse a cabo en cualquier lugar, siempre que ese lugar sea convenientemente calmante y pacificador. El Yoga requiere solamente una condición para la concentración, que es la calma. Cualquier cosa que sea conducente a la paz mental es necesaria para el Yoga, pues sin tal estado mental, la meditación es imposible.

Si usted realmente quiere triunfar en su vida personal y comercial o en cualquier otro sendero de la vida, debe dominar y entender la concentración de la mente por medio de las enseñanzas del Yoga. Aprenda el poder de influir sobre su propia mente subconciente y en poco tiempo se maravillará ante los cambios que tendrán lugar en su desarrollo físico y mental y empezará a notar que los demás son positivamente influidos por su personalidad. La cortesía y las normas de honestidad darán impulso a sus negocios si están basados en la verdad. Este es el fundamento del negocio ideal. No cabe duda de que alguna gente actúe como si deseara que se les engañara; parecen no creer en la verdad cuando no se la embellece. Pero usted no debe dejar de lado la verdad para satisfacer a esa gente.

El comercio presta los mayores servicios al desarrollo nacional o internacional. Sin embargo, tiene dos aspectos: destructivo y constructivo. Si es mal utilizado, destruye al individuo, a la sociedad y a las relaciones nacionales e internacionales; pero si se le utiliza como una fuente divina así como también prácticamente, es constructivo.

Usted debe comportarse con sus socios comerciales y sus clientes como lo haría con su propia familia. El bienestar de ellos es su propio bienestar. Este es el secreto de los buenos negocios. Usted debe sentir verdaderamente buena voluntad en todas sus relaciones; de este modo, su mente estará feliz y sus negocios reflejarán esta actitud día a día. Cometer errores o preceder mal en los negocios no es cosa nueva para la mente« Es común y no es un crimen si usted está dispuesto a aprender métodos correctos y corregirse a sí mismo. La atención hacia los demás es una fuerza poderosa. Se le llama la sugestión de vigilia. Si usted practica sugestiones despierto, se mejorará a sí mismo y a su capacidad de trabajo. En algún momento usted puede parecer obligado a proceder mal; parece como si no pudiera ayudarse a sí mismo, como si se le forzara al mal. La respuesta entonces es sencilla: su mente consciente no está alerta. Usted se vuelve muy perezoso para corregirse a sí mismo y se torna indiferente a la gravedad de su conducta. De este modo, su mente consciente se vuelve negativa a las sugestiones de vigilia y usted pierde el poder positivo de la mente; y así crea dificultades para sí mismo y para sus semejantes. Dirigiendo sus asuntos sin esta conciencia, usted siembra las semillas de mayor desorden en su vida inmediata y en el mundo más amplio que lo rodea.

Usted lleva dentro de sí una telegrafía mental sin hilos, una estación mental de radiofonía. Por este medio usted transmite sus pensamientos; por lo tanto, usted no debe nunca transmitir malos pensamientos. Si no procede así, usted destruye no sólo su propio bienestar, sino también el de su semejante, sea cliente o socio.

Todo se mueve en círculo; nada va en línea recta. Cualquier cosa que transmita, vuelve a usted para cerrar el círculo. Sin volver a usted, no habrá compleción del círculo y si este círculo se completa con malos pensamientos, la destrucción es segura. Para tener éxito en la transferencia de pensamiento, usted debe estar muy consciente de su propia usina mental y debe entender que el mismo voltaje mental y poder de voluntad están contenidos en otras mentes subconscientes. Usted debe usar este poder diariamente, porque sin él puede destruirse su felicidad. El yoga le enseña a ser capaz de alcanzar sus aspiraciones mediante el uso positivo de este poder.

Los dos primeros pasos de Yoga, *yama* y *niyama*<sub>3</sub>, intención de controlar los poderes mentales y reglas para materializar esa intención, constituyen el fundamento de la práctica del Yoga. Usted debiera practicar el *ahimsa* (no dañar y no ejercer violencia, ser veraz, honesto, proteger los poderes hormonales y vitales del cuerpo por la continencia y rechazar la intención de atesorar dinero con deseos egoístas). No es la cuenta de banco la que crea dificultades, sino los programas y actitudes mentales que parecen no interesarse en la necesidad de servir a otros. El dinero debe conservarse cuidadosamente para servir a uno mismo y a la sociedad y para mantener el bienestar nacional e internacional. Si la cuenta bancaria se utiliza sólo para uso personal (aunque legalmente usted es libre de utilizarla así), del punto de vista del Yoga éste es el mayor pecado. La moderna inquietud política y las guerras son ejemplos de esta falsa filosofía. Si uno goza y noventa y nueve sufren, no podemos establecer un estado realmente democrático. En resumen, no debemos atesorar para nosotros mismos, ni dañar a nadie, ni practicar la falsedad, el robo, la incontinencia o la avaricia. La virtud principal es el *ahimsa* y todas las demás virtudes están regidas por ésta. No es sólo no dañar y no ejercer violencia, sino también no odiar. Abstenerse de sentir mala voluntad hacia todos los seres vivientes en toda forma y en todo tiempo se llama

**ahimsa**. No dañar, decir la verdad, no robar, tener continencia y no atesorar dinero para satisfacción personal: estos cinco se llaman **yamas**. Esto se denomina intención de controlar la mente y las ondas mentales.

Limpieza, contentamiento, austeridad, estudio de las escrituras del Yoga y la formación normal del propio cuerpo se llama **niyamas**. Si uno observa el **niyama**, materializa su intención de controlar la mente y fortalecer el poder mental. Las siguientes son cuatro formas de crear paz y felicidad en la mente:

1. Amistad y camaradería con aquellos que están liberados, porque conocen la felicidad verdadera.
2. Simpatía y compasión hacia aquellos que sufren de enfermedades físicas y mentales o por cualquier otra circunstancia.
3. Alegría y contentamiento por aquellos que son buenos, virtuosos y justos.
4. Imperturbabilidad e indiferencia hacia aquellos que son perversos.

Estos cuatro métodos, si se hacen parte de nuestra vida, producen serenidad (**chitta prasadanam**). Uno debe despojarse de los celos y el odio y no debe ser indiferente hacia los sufrimientos de otras personas o naciones. Odié el pecado pero compórtese amablemente con los pecadores.

Los principios del Yoga son absolutos en su carácter y sin excepción. “No matar” es una orden categórica del Yoga. No debemos pensar en matar ni siquiera a aquellos que están contra nosotros, blasfemos, renegados de las religiones o del gobierno. Los **yamas** y **niyamas** son de validez universal y no tienen excepción de casta, color, credo, país, edad ni condición. Las personas que desean formar parte de la vida superior de meditación y concentración deben seguirlas sin excepción.

Para tener éxito debe recordar estos dos puntos: Si usted no tiene éxito en ninguno de los senderos de la vida, primero no se preocupe y segundo, utilice cuidadosamente estos dos instrumentos divinos.

La **Práctica** consiste de:

- a) Largos y constantes esfuerzos de concentración.
- b) Regularidad de vida.
- c) Gran amor y gran confianza»
- d) Firme determinación de practicar.

**Vairagyam: Desapego y renunciación.** La renunciación no quiere decir renunciar a la familia, al hogar, al país, a la vida social, nacional e internacional y retirarse a un bosque o montaña para la práctica de la concentración; sino que significa la remoción de los inconvenientes, deficiencias y aquellos hábitos mentales que son obstáculos a la vida más # elevada y la concentración. La oscuridad y la luz, la noche y el día, no pueden andar juntos. Los malos hábitos y las propensiones perversas son como la oscuridad y la noche. Uno debe renunciar a ellas en beneficio del logro superior. Si la renunciación quiere decir renunciar a la familia, al hogar y a la sociedad y convertirse en mendigos, monjes, *swamis*, entonces todo el mundo será miserable y los mendigos y ladrones gobernarán el mundo; la preservación del bienestar del mundo será imposible. Esta así llamada renunciación es sólo un cambio de clima, pero no es renunciación verdadera.

La renunciación significa la remoción de la debilidad mental y los inconvenientes. Si usted no ha resuelto firmemente corregir su mente, entonces ni siquiera la renunciación al mundo entero podrá ayudarlo. Si se considera renunciación la renunciación al mundo, entonces, la muerte será su único resultado, pero afortunadamente no es éste el caso. Todo el mundo trata de conquistar la muerte. Hay una gran diferencia entre cambio de clima y renunciación. No cabe duda de que el cambio de clima ayuda si se hace adecuadamente, pero no hay que olvidar que tenemos nuestra mente con nuestro Yo y hay que refinar la mente. Nadie puede renunciar del todo a las necesidades primarias de la vida, tales como la comida, las ropas, la vivienda, etc. Ya sea uno un monje o un mono, un *swami* o un mendigo, necesita satisfacer las necesidades primarias.

Por lo tanto, hay que ser cuidadoso en el sentido de entender el significado de la renunciación. Si se crea una atmósfera molesta en su hogar, en su país o en la sociedad y a causa de esas dificultades renuncia al mundo y se refugia en la montaña, aquí tal vez las montañas puedan protegerlo del castigo social o nacional, pero no es renunciación. Hay una gran dificultad para entender la renunciación.

La renunciación es el arma secreta del Yoga y es una sucesión de desarrollos mentales. Mientras más luz obtenemos por nuestra práctica, más renunciamos a nuestra debilidad. La renunciación es proporcional a nuestra concentración y uno la va entendiendo paso a paso hasta que es capaz de despojarse de toda envoltura material de su mente.

Para la renunciación de las propensiones perversas y los malos hábitos se deben seguir los métodos expuestos a continuación:

1. **Pratipaksa bhavanam**: Oponer a las fuerzas perversas, fuerzas opuestas.
2. Pronunciación de OM en alta voz.
3. Ejercicios respiratorios, en especial, contención del aliento.
4. Ayuno, cuidadoso examen de su dieta, comportamiento y buenas compañías.
5. Mantenerse ocupado, estudiar todo lo que amplíe la comprensión.
6. Considerar el mundo como un sueño en estado de vigilia.
7. Leer la historia de hombres liberados.
8. Ejercitar el **pratyahara** sobre distintas partes del cuerpo.
9. Meditar sobre la refulgente luz suprema, que está más allá de todas las aflicciones.
10. Consultar al maestro.

11. **Brahman bhauanam:** Identificación con la Conciencia Suprema y total olvido del cuerpo.

*b*

Una corriente de conciencia fluye de la mente en ambas direcciones, hacia la construcción y hacia la destrucción, como nos hacia el océano. Cuando fluye hacia la construcción, alcanza la liberación, el conocimiento, la virtud, el poder y cuando corre hacia la destrucción y la no discriminación, atrae la ignorancia, la servidumbre y la debilidad.

Uno obtiene poder duplicado de la mente renunciando a «us debilidades y malos hábitos.

1. **Apara vairagyam;** Primer grado de la renunciación. Consiste en la renunciación de todos los deseos materiales de la mente para alcanzar poderes mentales. Trae la purificación de todos los negocios, sistemas, costumbres y comportamientos. Uno se convierte en el amo de su propio cuerpo, sentidos y mente. Los deseos inferiores y destructivos no pueden perturbar su naturaleza calma. La conciencia se despierta en este estado para identificarla con lo supremo.

2. **Para vairagyam:** Ultimo grado de renunciación. Da poder para controlar la naturaleza toda y las fuerzas naturales. Este estado proporciona el dominio de la naturaleza. Aquí uno alcanza la libertad completa y se le denomina iluminado. Este estado trae la identificación con lo supremo.

Siempre recuerde que la renunciación significa el desalojo **de** los malos hábitos y limitaciones de la vida, porque sin renunciar a ellos, usted no puede desarrollar verdaderamente su personalidad. Esta regla no tiene excepción, ya sea en el estudio, los negocios o en cualquier otro terreno.

Sea atento para con los impulsos y la compulsión. Estas son fuerzas involuntarias que actúan en la mente. Estas fuerzas provienen de su propia mente pero ahora están fuera de su control.

Por la práctica y la renunciación usted puede controlarlas y utilizarlas para desarrollar el poder de su voluntad. La impulsión es una fuerza desde adentro y la compulsión es una fuerza desde el exterior.

¿Dónde actúan estas fuerzas? En su mente subconsciente, implantadas por usted mediante la transferencia del pensamiento. Estas son sus estaciones de radiofonía mentales. Si las controla, su mente estará por sobre el umbral del mundo.

Este es el final del trigésimo capítulo. Puede al principio resultar difícil para usted entender y captar muchos de los hechos que en él se exponen. Pero hay también muchas cosas extrañas en este universo que usted comprenderá mejor luego de la práctica y el estudio. La práctica hace al maestro y la renunciación hace que brille la naturaleza del espíritu.

Lea este libro, compréndalo y amplíelo mil veces con sus comentarios; practíquelo para tener éxito en su profesión, negocios, costumbres y comportamiento.

Yoga es la base de la vida ética y moral sobre la que se erige el Reino de los Cielos.

## EPÍLOGO

De acuerdo con el pedido formulado por mis alumnos y amigos, he dado aquí una breve introducción a la realidad final, *nirvanam*, e instrucciones totales y completas sobre cada punto necesario para asegurar el éxito en la Autorrealización mediante la concentración de la mente y las ondas mentales. Decidí hacer este curso elemental y breve y lo he hecho así de acuerdo con mi promesa a mis amigos. Las lecciones son tan pocas y tan sencillas que usted puede fácilmente practicar la concentración en su casa. Si usted practica los métodos que aquí se enseñan, con toda seguridad logrará el éxito. Sé que muchos de mis alumnos y amigos han triunfado con estos métodos. Han sido probados y demostrados por las innumerables almas liberadas a través de un largo período de tiempo.

1. Nunca dude de su capacidad de controlar su mente.
2. Esté seguro de que usted tiene existencia, conocimiento y bienaventuranza eternos.
3. Siempre observe silencio, de acuerdo con sus ocios y realice poderoso *dharana*, *dhyana* y *samadhi* (fijación, sugestión y sensación).
4. Siga las instrucciones que se dan en cada lección.
5. Nunca se excite cuando se halla en situación desfavorable.
6. Nunca diga: "Quiero concentrar mi mente", sino "Voy a concentrar mi mente. Voy a concentrarme".
7. No se desanime ante el fracaso. Eventualmente triunfará en su práctica.
8. Esté seguro de que usted puede hacer cualquier cosa y todas las cosas. Cualquier cosa que haya hecho cualquier alma liberada.
9. Tenga plena confianza en sí mismo.
10. Entienda exactamente la ciencia y psicología Yoga para tener éxito.

Demos un repaso a los Ocho pasos:

1. Hágase la firme determinación de controlar su mente. Este es el primer paso o **yama**.
2. Siga reglas estrictas para cumplir su determinación. Este es el segundo paso o **niyama**.
3. Coloque su cuerpo en una postura firme y sostenida. Es el tercer paso o **asana**.
4. Practique el control de su respiración. Este es el cuarto paso o **pranayama**.
5. Retire su energía consciente del mundo exterior y del contacto eterno, e identifíquese con la Conciencia Suprema. Este es el quinto paso o **pratyahara**.
6. Fije su mente para la concentración local en **chakras** o miembros en particular que usted elija y para la concentración general en todo el cuerpo. Este es el sexto paso o **dharana** (fijación).
7. Envíe fuertes sugerencias después de la fijación. La sugestión depende de su intención, de lo que usted necesite, sea anestesia, frialdad de hielo, calor de fuego y así sucesivamente. Este es el séptimo paso o **dhyana** (sugestión).
8. Sienta la sensación de la orden que ha dado, ya sea que su mente subconsciente esté capacitada para obedecer su orden o no. Después de la debida práctica, obedecerá su orden. Este es el octavo paso o **samadhi** (sensación).

Cuando usted esté firmemente capacitado para sentir vividas corrientes de Conciencia Suprema dentro de sí y a su alrededor, logrará la unidad de lo supremo. Sentirá el universo dentro de sí y a usted dentro del universo entero. A esto se le llama **samprajñata samadhi**. Finalmente esta unidad terminará en identidad con lo supremo y usted sentirá que “eso eres tú”. A esto se le denomina **asamprajñata samadhi** y lo conducirá a la liberación final.

Los tres últimos pasos, **dharana**, **dhyana** y **samadhi** (fijación, sugestión y sensación) son los componentes internos del: **samprajñata samadhi**, mientras que los cinco anteriores son; componentes externos o pasos preliminares del Yoga. En el estado de **asamprajñata samadhi**, los tres últimos—**dharana**, **dhyana** y **samadhi** (fijación, sugestión y sensación)— también se convierten en parte

externa de la práctica, porque éste es el estado de completa identidad con lo supremo. No hay nada más allá de él. Este es el estado denominado uno-sin-segundo. Fijación, sugestión y sensación pertenecen al mundo de dualismo. Aquí no hay dualismo, de modo que aquéllos se convierten en componentes externos del ***asamprajñata samadhi***, porque conducen a la conciencia hasta la puerta de entrada del ***asamprajñata samadhi***.

Mi sincero deseo es hacer que usted tenga éxito en la Autorrealización por la concentración de los poderes mentales. Todos los métodos que obtuve de mi maestro, el luminado, Bhagawandas Bodhisatva, los he publicado aquí brevemente sin ninguna vacilación ni reserva. Cuando usted se haya afirmado en estas prácticas, será el amo de su mente y este dominio abrirá para usted un nuevo mundo eterno y feliz. Para lograr la iluminación, perfección y libertad, estudie estos métodos, pruébelos. Este extenso universo percibido por nuestros sentidos es sólo la cuarta parte de aquel universo que está oculto ***en*** el plano divino. Las otras tres cuartas partes del universo divino constituyen un algo extraño y muy poco comprendido por la persona corriente. El descubrimiento del mundo eterno e inmortal es seguro si usted practica fielmente.

Si usted combina estos métodos con sus prácticas, estudio y experiencias, logrará una gran confianza en los poderes mentales, superará sus obstáculos y logrará plena libertad en el reino del espíritu. El éxito es un residuo de la práctica. Todo el universo será su libro. Los libros solos no responderán a su curiosidad. Practique estos métodos y obtenga el ***nirvanam***.

**OM.**

## GLOSARIO

(NOTA: La numeración de cada término del Glosario corresponde a la numeración del libro original)

**Abhyantara Vritti** — Aquella variedad del **pranayama** en que el aliento inhalado se mantiene al máximo o cerca del máximo de la capacidad pulmonar tanto como es posible: 178, 179.

**Aham Brahmasmi** — Uno de los grandes dichos de los Vedas utilizados por el que medita como ayuda para alcanzar el estado supremo. Significa: “Yo soy **Brahman**”: 150.

**Ahamkara** — Ego universal, del que el sentido universal de “ser yo” es una de sus manifestaciones: 17.

**Ahimsa** — No producir daño por medio del cuerpo, la palabra o la mente y la actitud general de bienestar para el mundo entero. Es uno de los yamas: 148; 230.

**Ajña chakra(m)** — El sexto de los siete **chakras**. Está situado en el cerebro medio y representado por el tálamo, que es el centro de la conciencia individual: 120; 124.

**Ákasha** — La naturaleza primordial, penetrante y el **substratum** del universo material entero. Su manifestación más sutil está en el estado prenuclear de la materia y se manifiesta como éter en el mundo físico: 204; tabla 24-25.

**Anahat(a)** ■ — El cuarto de los siete **chakras** del cuerpo, situado en la región del corazón. Este es un asiento principal de la conciencia: 71.

**Anahat(a) Nad(a)** — Manifestación por el sonido de la más alta energía psíquica (**prana**), que puede oírse en una forma dentro del cuerpo humano, donde se manifiesta el principio cerca del oído derecho: 26; 83; **tratakam** OM, 90; 99; 103; 125; significa abrir el “tercer ojo”<sup>55</sup>, 125; 127; 134; 139; 151; 154; 188; 199, método para inducir, 200; variedades de, 201-208; 214; 216; 222.

**Anandamaya** — La envoltura que cubre el ser que está compuesto de júbilo: 203.

**Anatma vad(a)** — El estado del llamado “no yo” en el Budismo. Es paralelo con la experiencia del Yoga llamada **asara**-prajñata samadhi: 219.

**Anestesia yógica** — El método de inducir una relajación completa de todo o parte del cuerpo por medio del *pratyahara* (retiro) y *dhyana* (sugestión fuerte): 107; diferencia con la que es producida por las drogas, 108.

**Apa** — El estado líquido de la materia de acuerdo con el sistema del *Samkhya* Yoga: Tabla 24-25.

**Apara vairagyam** — El primer estado de renunciación, con el que se gana relativa pureza, desapego y calma: 235.

**Aparigraha** — Actitud de no-codicia. Es uno de los yamas: 148.

**Ardha Mcitsyendrasana**— La postura “torcida” del *Hatha* Yoga: 165; 166.

**Arthana chandatah kriya** — Uño de los ocho poderes sobrenaturales logrados por los Yogis adelantados. Incluye el de poder poner en acción cualquier cosa que uno quiera: 195.

**Asamprajñata samadhi** — El estado más elevado del samadhi, en el cual sólo se percibe la conciencia pura y se pierden todas las distinciones entre sujeto y objeto. Esto se llama el Estado Absoluto y conduce a la liberación completa: <39; 77; 214; 219; 224; comparación con *samprajñata*: 225; 226; 239.

**Asana** — El tercero de los ocho sistemas que componen el Yoga. En el Raja Yoga, término que significa cualquier posición cómoda para la meditación, 23; 155; aspiración de, 164.

**Ashram** — Un lugar fijo de meditación donde los estudiantes adelantan espiritualmente bajo la guía de un maestro: 12.

**Asteyam** — Voto de no robar. Es uno de los cinco yamas: 148.

**Atman** — Término que designa el alma divina que yace dormida en todos los seres vivos, pero capaz de manifestarse en su plenitud en el hombre por la práctica de la meditación. Se le llama indistintamente Yo, Principio Universal, Suprema Conciencia: 205.

**Aura** y cuerpos astrales — Las distintas manifestaciones sutiles de la materia y la

energía que, además del cuerpo denso, constituyen la morada de un individuo humano. Estos cuerpos son percibidos sólo por aquellos que están adiestrados para verlos; astrales en número de cinco: 189; imágenes y sueños presentados por los astrales, 190.

**Avesha** — El poder logrado por Yogis adelantados de entrar en otros cuerpos: 195; tabla 24-25.

**Ayamatma Brahman** — Una sugestión védica repetida por el meditador como ayuda para alcanzar la meta suprema de la meditación. Significa: “Esta alma es **Brahma**”: 150.

**Bahya Vritti** — Variedad del **pranayama** en la que el aliento se exhala con fuerza y los pulmones son mantenidos por un tiempo en su más baja capacidad mínima de aire: 178; 179.

**Bahya bhyantara Visnayaksepi** — El más violento de todos los **pranayamas** en el que uno hace múltiples inhalaciones, una tras otra, sin exhalar, hasta que los pulmones han alcanzado la capacidad máxima absoluta y luego múltiples exhalaciones por el mismo procedimiento hasta que los pulmones han llegado a la capacidad mínima: 178.

**Bastí** — Uno de seis métodos para purificar y desarrollar el cuerpo. Consiste en la limpieza de los intestinos y los órganos sexuales: 110.

**Bhakti** — Completa devoción y amor a todos los seres a causa del principio divino que se percibe en ellos mediante la meditación: 210.

**Bhava Pratyaya** — El poder de dominio total del mundo físico, obtenido por medio del asamprajñata samadhi: 222; 223.

**Bhavasamadhi** — Es lo mismo que **sam,prajñata samadhi**: 149.

**Bheri nadam** — El eco que se produce al entonar el OM o cualquier otro sonido sobre el que pueda meditarse: 202.

**Bhrumadhya dristi** — Una forma del tratakam, en el cual se fija la atención entre

las cejas: 58

**Bhujangasana** — La pose de “cobra” del **Hatha** Yoga: 166; 167.

**Brahman** — El principio eterno, omnipresente, omnisciente, cuya realización es la meta de la meditación. A veces se le denomina Realidad Final porque, aunque todo depende de él para su existencia, es sin relación, independiente. También se le puede definir como **Sat-chit-anandam**^ o Existencia Eterna, Eterno y Completo Conocimiento y Más Elevada Bienaventuranza: 150; 151; 154; 202; 204; 223.

**Brahman bhamnam** — Identificación de nuestro yo con la Con» diencia Suprema: 235.

**Brahmi-sthiti** — El estado perfecto en el que uno se identifica con Brahman: 149.

**Buddhi** — El principio de intuición universal al cual se une el meditador en el estado super-reflexivo del **samadhi**. Está en la mente humana en estado latente, tanto sobre el intelecto como sobre el ego: 217.

**Cháfaras** — Siete centros sutiles para la conciencia, simbolizados en el cuerpo humano por las regiones en la base de la espina dorsal (**rrmladhara**); la región lumbar (**svadhistha- na**); el plexo solar (**manipura**): 16; **pratyaham** mediante los siete, 68; 84; 91; **tratakam** sobre el, 122; 125; fijando el **prana** sobre, 185; 186; 215; 238; el corazón (**anahata**), la garganta (**vishudha**), el tálamo (a/ña) y la corteza cerebral (**sahasramas**). La meditación generalmente tiene lugar en los centros más elevados (**cmahata, ajña y sahas- mram**).

**Chetaso jñanam** — El poder de telepatía alcanzado por los Yogis adelantados: 195.

**Cin nadam** — Cualquier sonido zumbante o sibilante sobre el que uno puede concentrarse: 201; **Cincin nadam**. Cualquier caída de agua para poder concentrarse, 201.

**Citta pmsadanam** — Serenidad de la mente producida como resultado de la práctica de ciertos principios morales: 232.

**Ghittam** — Término técnico que significa “asiento de la conciencia” y como tal incluye las mentes consciente, subconsciente y supraconsciente. El Yoga da el conocimiento y control de las dos primeras facetas del **chittam**, de modo que la tercera o mente supraconsciente, puede manifestarse: 16; 44; 45; tres divisiones de 210.

**Dhanurasana**— La “postura del arco”: 165-166.

**Dharana** — El sexto de los ocho sistemas que componen el Raja Yoga. Consiste en la fijación sobre el objeto de la meditación y como tal, en el comienzo de las etapas interiores del Yoga: 26; 28; 38; 61; 88; 210-211; 214-215; 238

**Dhauti karm** — ■ Uno de los seis métodos de limpieza física prescritos por el Yoga. Es un medio de limpiar el estómago tragando y extrayendo una larga tira de gasa sostenida de un extremo por los dedos: **110o**

**Dhyana** — El séptimo de los ocho sistemas que constituyen el Yoga. Es el proceso interno intermedio donde el poder de la atención se hace tan fijo sobre el objeto de la meditación que otros pensamientos no penetran en la mente en ese momento. Este es el estado propiamente denominado meditación. **Dhyana** también incluye el proceso de enviar autosugestiones, tales como relajar un brazo: 26; 38; 40; 61; 76; 210; 211; 214; 215; 239.

**Divya dristi**— El así llamado “tercero” u “ojo divino”, situado entre las cejas o en el *ajña chakram*. Este es el asiento de la intuición: 55; entre las cejas centro de 71; **tratakam** sobre, 90; “operación” para abrir, 124.

**Duda** — Uno de los obstáculos para el *samadhi* como se la describe en los Yogas Sutras de Patanjali; 151.

**Dualismo** — La percepción de la realidad como dos principios en vez de uno, causado por las propiedades limitativas del intelecto y mecanismo perceptual. El dualismo desaparece en el **samadhi**, en el que se trascienden tanto el intelecto como los sentidos: 150.

**Ocho sistemas** — Ocho conjuntos de prácticas que juntas comprenden la ciencia

del Yoga. **Yama** y **Niyama**, los dos primeros pasos, comprenden la fundamentación ética del Yoga; **asana, pranayam y pratyhara** constituyen medios de preparación física para las prácticas finales internas del **dharana, dhyana y samadhi**: 23.

**Ghanta nadam** — El sonido tintineante de una campanilla que, si es constante, puede ser objeto de meditación: 196.

**Gunas**— Los tres principios *cósmicos* del cual se componen el universo entero en proporciones variables. *Sato gana*, el primer principio, se manifiesta como vida, luz, frescura, resolución, buenas cualidades morales y en la esfera nuclear, el proton.

**Rajo gima**, el segundo principio, se caracteriza por la actividad y el electrón. Las características del *Tamo gima* son el sueño, torpeza, decaimiento y el neutrón: 202.

**Gurú** — Un maestro de la ciencia de la Realidad Final quien, a causa de su extensa práctica y previo logro de los más altos estados de meditación, está capacitado para guiar a otros en su práctica hacia el mismo fin: 32.

**Halasana**— La pose del arado: 163-164.

**Hatha Yoga**— Sistema de Yoga desarrollado posteriormente al Raja Yoga, en el que las distintas partes del cuerpo se emplean para llevar a cabo el control de la mente. Se desarrolló un elaborado sistema de *asanas*, y estas se han empleado aún más recientemente para mantener la salud física, como así también el progreso espiritual: 157; 168; 181.

**Corazón** — Al comienzo del Yoga, aquella parte del cuerpo que, como símbolo fisiológico del **anahata chakra**, envía vida y pulsación electromagnética a todas partes del cuerpo. Es un centro que percibe la Conciencia Universal mediante las pulsaciones, para el que está adelantado en la meditación: 144; 145.

**Ida y píngala** — Término Yoga que se aplica a los canales ascendentes y descendentes del sistema nervioso autónomo. Estos senderos funcionan en el Yoga para abrir las mentes, consciente y supraconsciente: 48.

**Intuición**—28; como principio de la Realidad Última: 44, 81, 218.

**Ishvara** — El principio consciente que rige el universo físico entero: 203.

**Jivan muida** — El estado de liberación, mientras se retiene aún la naturaleza individual y el cuerpo físico, con el fin de realizar el trabajo universal para y en el mundo: 153.

**Kaivalyam** — Lo mismo que **Nirvana**: 77; 80.

**Rapóla bhati** — Uno de los seis métodos del Yoga para la limpieza física y la salud. Consiste en una serie de inhalaciones y exhalaciones cortas y suaves que duran hasta el momento en que se siente fatiga: 112.

**Karma** — La ley de causa y efecto que obra inexorablemente en todo el universo material. También es una disciplina Yogi en el que uno lleva a cabo todo el trabajo y la acción desprovisto de egoísmo: 85; 210; 217; 225.

**Kosha** — Envoltura del Yo. Se refiere a cualquiera de las llamadas “cinco vainas” del cuerpo, **prana**, mente, conocimiento y alegría que limitan la manifestación de la Realidad Última: 203.

**Kumbhakam**— En **pranayama**, el estado en que se reprime el flujo del aliento hacia el exterior o el interior: 173.

**Kundalini shakti** — Es el así llamado “poder enrollado” del sistema nervioso central (**sushumna**) que yace latente en la región lumbar espinal de un ser humano. Cuando **kundalini** despierta totalmente, este poder obra por acción y reacción para activar los **chakras** y así otorga progresiva iluminación: 30; 42; 48; 128; 129; 134; 140; 188; 189; 215.

**Madhyama** — Estado semi-adelantado de meditación **nad**, en el que el meditador percibe el **nad** y la pulsación electro- magnética con el cuerpo entero: 205.

Sensaciones magnéticas — Práctica de: 66; 67; corriente, pulsación, vibración, 70; ondas, 74; **yoganidra**, estado de magnetismo, 76; 77.

**Mahat** — El principio universal de sabiduría del **Samkhya** Yoga por el cual el ego y el mundo denso enteros se manifiestan: 17; tabla, 24-25.

**Mahat tatva** — Lo mismo que **mahat**.

**Manipura** — El **chakra** situado en la región del estómago y el plexo solar. Véase **chakras**.

**Manomaya** — Aquel **kosha** o vaina que cubre el Yo, compuesto de mente. Se manifiesta en el estado de sueño y en la meditación, es realizado por medio de distintas manifestaciones de poder mental y pensamiento original: 203.

**Mantras**—(gran sugestión). Fórmulas en sánscrito propugnadas por almas liberadas para el uso de aspirantes espirituales y hombres comunes que aspiran a lograr la perfección, salud o poderes sobrenaturales. Estos **mantras** son en realidad fuertes sugestionaciones que cualquiera puede dar a su mente por repetición: 150; 195; 200; 224.

**Mam** — Muerte espiritual, estado de hallarse amarrado a la cadena de **karma** y renacimiento: 139.

**Matsycisana** — La “posición del pez”: 165-166.

**Mayurasana** — La “posición del faisán”: 163-164.

Médula oblongada — La parte superior de la médula espinal próxima al cerebro. Es un centro importante de concentración durante el **pranayama** porque contiene el centro que controla la respiración: 129.

**Megha nadam** — El rugir del trueno a la distancia, que puede ser objeto de meditación: 202.

Ondas mentales — 31; 32; 37; 53; 60; 61; de escepticismo: 54; de arrogancia: 55.

**Mente**—Leyes de la 46; consciente, subconsciente, supraconsciente: 46; 50; véase **chittam**.

**Mñdanga** — Sonido bajo de tambor sobre el que puede meditarse: 201.

**Mudra** — Movimiento o posición realizada con o tomada por los dedos o miembros en la meditación como resultado de la circulación del **kundalini shakti**. Muchos cuadros de personas liberadas muestran estos **mudras**, que pueden representar conocimiento, paz o coraje: 30.

**Muladhara** — El más bajo de los **chakras** espinales situado en la base de la espina dorsal. Es el asiento del **kundalini shakti**: 69; 185.

**Nadam** — Lo mismo que **anahat(a)**, **nad(a)**.

**Nasagra dristi** — Importante método de **tratakam** por el cual se mira fijamente al puente o la punta de la nariz. Este ejercicio desarrolla los nervios óptico y olfatorio: 58.

**Nauli** — Uno de los seis **safkarmas o** métodos yogis de limpieza física y salud. Consiste en mover los músculos abdominales hacia arriba, abajo y hacia cada lado por turno, continuando durante un número de ciclos: 112 y 114.

**Neti**— Uno de los seis **satkarmas** yogis para la limpieza y la salud. Consiste en pasar un hilo suave a través del pasaje nasal sacándolo por la boca, de modo de promover la salud de todo el canal: 114.

**Nirguna Brahman** — Estado de Conciencia pura desprovisto de todos los atributos impuestos por la naturaleza. Es el **Brahman** absoluto y la meta suprema de la meditación: 202.

**Nirvanam**—■ Estado de liberación completa obtenido cuando el OM o **nad** se manifiesta completamente en la mente. Lograr este estado final es la meta de toda meditación y **samadhi**: 13; 14; 18; 21; 39; 74; 154; 201; 209; 220; 223; 237; 240.

**Nirvija samadhi** — Lo mismo que **samprajñata samadhi**. Es el **samadhi** mediante el cual todas las “semillas” o **karmas** latentes son desalojadas y la mente del meditador logra la unión con Brahman: 225.

**Nirvikalpaka samadhi**—■ Lo mismo que **asamprajñata samadhi**: 40; 39; 209.

**Niyamas** — Cinco observancias realizadas continuamente por todos los estudiantes serios del Yoga. Son: Pureza física e interna, satisfacción con el estado material de uno, austeridad, estudio de la psicología Yoga y libros de Conocimiento de Sí Mismo y autosumisión al objeto divino de la meditación: 23; 148; 149; perfección imposible sin, 149; 214; 230; 231.

**O jas Shakti** — Energía hormonal que puede ser desarrollada por la práctica del Yoga. Tal desarrollo trae consigo salud aumentada, vida más larga, poder mental y control del sistema nervioso. Dos clases: 137; 141; **pranayama** para, 180.

OM — Sonido dentro de la escala humana de pronunciación elegido para representar el verdadero sonido de **anahat(a) nad(a) o sabda brahman**. Es un **mantra** significativo en el sentido de que sus tres sílabas, A-U-M, representan los estados de vigilia, sueño y sueño profundo. Estos son **Brahman** manifestado. Más allá de estos estados (y por lo tanto más allá de la sílaba) se encuentra el estado de **Turiya** de **Brahman** inmanif estado, la Realidad Ultima: 139; 179; 182; 185; resultado de su entonación, 204-208; 240; 199-208; 234.

**Padmasana**— La postura meditativa más estable, que se realiza colocando el pie derecho sobre el muslo izquierdo y cruzando el pie izquierdo sobre la pierna derecha doblada, colocándolo sobre el muslo derecho. Esta pose asegura, para el que la realiza, la misma libertad de cuidados que tiene el loto que, por su naturaleza, está libre del agua que lo rodea: 99

**Tanca Mahabhutas** — Los cinco estados de la naturaleza: densos o atómicos consistentes de éter, gases, luz, líquidos y sólidos. Son una extensión de los **tanmatras** dentro del mundo físico: 17; tabla, 24-25.

**Tanca Tanmatras**—Cinco estados prenucleares de la naturaleza percibidos por los Yogis adelantados. Consisten de los; estados sutiles del éter, gas, luz, sólidos y líquidos físicos; 17; tabla, 24-25.

**Para** — El estado indescriptible que es la culminación de toda la meditación **nad**. Es lo mismo que **nirvanam** o estado de uno-sin-segundo: 205.

**Para vairagyam** — La renunciación completa de una persona liberada, en la cual ningún motivo egoísta puede ejercer influencia: 235.

**Param pratyaksam** — La <sup>4</sup> vista más elevada” o percepción ex- trasensoria obtenida como resultado del **samadhi**: 218.

**Parisariya nadi mandalam** — Término Yogi aplicado al sistema nervioso periférico que conecta el sistema nervioso central (**sushumna**) con los tejidos corporales: 129.

**Pasyanti** — El estado tercero o adelantado de la meditación **nad** en el que uno percibe el universo entero como lleno de sonido **nad**: 205.

**Patanjali** — El compilador de los clásicos Yoga Sutras, que vivió varios siglos, antes de Cristo: 15; 21.

**Prajna** — Conciencia individual o inteligencia que contrasta con la inteligencia universal o **Ishvara**, Puede también significar sabiduría o intuición: 13; 203; 218.

**Prajnunam Brahman** — Sugestión Védica que significa “Brahmán es la Sabiduría más elevada”: 151.

**Prukasha** — Brillantez espiritual, la esencia del **sato gima**: 218.

**Prakriti** — La forma más sutil de la naturaleza de acuerdo al **Samkhya** que, cuando combina con la Conciencia, produce el universo infinito de nombres y formas. Se caracteriza por las tres cualidades o **gimas**. Tabla: 24-25; 225.

**Pruna** — La suma total de toda energía que reside dentro del universo, tanto en la forma nuclear inmanifestada como en los estados manifestados: líquidos, sólidos y gaseosos. **Pra- na rayu**: 120, como energía prístina, 171-175; 180; 181.

**Pranamaya**—La vaina que cubre el Yo, que se compone de **prana**. En la meditación uno percibe esta vaina sutil como pulsación por todo el cuerpo: 23.

**Pranayama** — El cuarto de los ocho sistemas del Yoga. Cuando se refiere al “control de prana” consiste en varios ejercicios para reducir o detener totalmente la respiración externa (por los pulmones), mientras que al mismo tiempo transfiere la función respiratoria al metabolismo interno. Es un método de adiestrar al meditador para respirar interiormente: 172; 178; 181; 182; 183; la transpiración

como signo de **pranayam** bien realizado: 203; destrucción de enfermedades por, 183; cuatro variedades, 180; el mejor sistema de control mental y de los sentidos, 183; Raja y Hatha Yoga pranayam, 183, 185.

**Pratipaksa bhamnam** — El principio de Yoga que establece que se puede controlar un pensamiento inferior cuando éste aparece, oponiéndole uno más elevado: 234.

**Pmtyahara** — El quinto procedimiento del óctuple sistema Yoga. Consiste en retirar la conciencia del contacto con los sentidos, volviéndola hacia adentro para la concentración: 23; 38; 60; 61; 65; clases de, 66; desarrolla el poder de la voluntad, 68; sobre los **chakras**, 71; indicaciones para el local, 75; conduce al **samadhi**: 75; 95; 99; 122; 126; 196.

**Prithivi** — El estado sólido de la materia de acuerdo con la clasificación **Samkhya Yoga**. Tabla: 24-25.

**Fenómenos psíquicos** — Véase aura y cuerpos astrales.

**Purakam**— La primera etapa del **pranayama**, o estado de inhalación: 173.

**Purusha**— Un término **samkhya** que designa la conciencia pura incontaminada e ilimitada por el contacto con **prákriti** o materia: 17; tabla, 24-25; 152; 225.

**Raja Yoga** —La más antigua forma del Yoga en el cual no se emplean muchas de las ayudas físicas para su práctica, tales como los complicados **asanas** y aún métodos físicos del **prandyam**, se utiliza más bien la mente ya desarrollada a un alto grado, **como** la única reguladora de las funciones físicas: 15; 18; 178.

**Rajas** — El segundo de los tres **ganás** de **prákriti**, caracterizado por la actividad, y químicamente, por el electrón. Tabla: 24-25.

**Rechakam**— Estado de exhalación en el **pranayama**: 173.

Respiración — Externa e interna: 173; 175; 185.

**Ritambhara prajna** — El poder que se obtiene en el estado super reflexivo de samadhi y por el cual todo lo que se prediga se vuelve realidad: 218.

**Sabda** — Significa "palabra" o "sonido" y aquí se refiere a **Rrahman**, en la forma manifestada por el sonido **nadi 202.** »

**Sabija samadhi** — **Samadhi** en el que las semillas del deseo de goces materiales aún permanece en la mente: 217; 224.

**Saguna Bráhma**n — La realidad condicionada por cualidades tales como bienaventuranza y hasta quizá la forma, diferenciada de la Realidad Final que está más allá de los atributos de cualquier clase: 202.

**Sahasraram** — El más elevado de los siete chakras, localizado en la corteza cerebral. La apertura completa de este “loto de mil pétalos” da la más elevada iluminación: 74; 115; 124; fijar el **prana** sobre, 185.

**Salabhasana** — “El poste de la langosta” del Hatha Yoga: 167- 168.

**Samadhi** — Técnicamente, es cualquier estado por el que la mente obtiene identificación mediante la concentración con el objeto de la meditación. Para el Yoga, sin embargo, es aquel estado del cual hay varios grados, en que la mente individual liberada durante algún tiempo de todos los límites materiales, toma la forma de una mente suprema, omnipotente y omnipresente y adquiere la iluminación: 13; 16; 17; 26; 28; 29; 40; aspiración de 46; 60; 61; 77; 78; 80; 85; 93; fuerza que se necesita para, 122; distintos métodos para inducirlo: 128; 152; da poderes sobrenaturales, 195; 197; 202; 206; 209-226; 227; 237; 239.

**Samkhya** — La base filosófica del sistema Yoga, es decir: el sistema de clasificación de los estados de materia y espíritu que surgieron de y están constantemente siendo re- verificados por la práctica del Yoga: 15; tabla: 24-25.

**Samprajñata samadhi** — Samadhi en el que la mente individual se unifica con la mente universal, pero no es absorbida hasta un grado tal como para lograr la iluminación final: 38; 61; 77; 209; estados de, 210; 214; 217; 220; 222; 224; 226; 239.

**Samyamuh** — Es el estado elevado de concentración en el cual en **dharana**, **dhyana** y **samadhi**, se fusionan en un proceso por el cual el Yogi puede saber la causa interna de cualquier cosa sobre la que se concentre: 40; 41; 57; 65; 85;

95; 99; 107; 121; produce la anestesia Yogi, 125; proceso de curación, 140; 196; 197.

**Sarvangasana** —El “apoyo sobre el hombro” del Hatha Yoga: 159-160.

**Sankha nadam** — Sonido de una concha marina que puede utilizarse para la meditación: 201.

**Samsana** — La posición de “cuerpo muerto”: 161-162.

**Satán** — Fuerza demoníaca de las impresiones subconscientes resultantes de las acciones egoístas pasadas que vienen en ocasiones a obstruir la práctica del que medita: 216.

**Satchidanandam Brahman** — Sugerencia destinada a identificar la mente del que medita con el océano eterno de existencia-conocimiento bienaventuranza: 150.

**Satkarmas** — Seis métodos yogísticos para asegurar la limpieza física y la salud: 110-113.

**Satva** — El primero de los tres *gunas* del *prakriti* caracterizados por la luz, fuerza, valor y químicamente, por proton. Tabla: 24-25; 217.

**Satyam** — Voto de practicar la verdad y renunciar a la mentira en pensamiento y acción. Es uno de los *yamas* 148.

**Savikalpaka samadhi** — **Samadhi** en el que la mente retiene aún sus impresiones materiales. Es lo mismo que *sampraj-ñata samadhi*: 80.

**Sensaciones** — Tipos de: 114; desarrolladas por el Yoga, 117.

**Siddhas** — Los ocho poderes sobrenaturales adquiridos por los Yogis como resultado de una larga práctica de la meditación. Son: El poder de penetrar en otros cuerpos, la habilidad de “leer” pensamientos ajenos, el poder de hacer cualquier cosa que uno quiera, clarividencia, clariaudien- cia, omnisciencia, refulgencia, desaparición de la vista de otros: 194; por Samyamah, 195; el mal uso aparta de la perfección, 196.

**Sūa** — Carácter o perfección moral adquirido mediante el Yoga: 13.

**Sirobalam**—El cerebelo: 129.

**Sirobrahman** — Corteza cerebral, completamente desarrollada por la práctica del Yoga: 120; 129.

**Shirshasana** — Pararse “sobre la cabeza” — una de las más beneficiosas de todas las posturas del Yoga: 159-160.

**Shiva** — El ideal más alto de la práctica tradicional del Yoga, descrito algunas veces como un ser encarnado poseedor de todas las cualidades de perfección posibles mediante el Yoga: 224.

**Sivoham** — Un antiguo **mantra** que significa “Yo soy Shiva” o “yo soy existencia, conocimiento y paz”: 223.

**Sommamandalam.** — Término yógico para la glándula pituitaria: 120.

**Sphotam** — Lo mismo que OM o **anaha nad.** 199.

**Sthula Shariram** — El cuerpo denso o mente consciente: 48.

**Stumbha vritti**— El **pranayama** en el que los pulmones • se ,, mantienen voluntariamente en equilibrio, es decir: con la **misma** cantidad de presión tanto del aire interior como exterior: 178.

Mente subconsciente — Sugestión proyectada de: 35; 36; parte de **chittam:** 43; dentro de, 49-52; 103; sugerencias a la, 103-106.

Sugestión — Su función en el Yoga: 28; 29; formas de, 30; 31; ^autosugestión, método de, 35; 38; tipos de, 103; para producir anestesia, 115; en la relajación, 184.

**Suksam shariram** — El cuerpo sutil o parte del subconsciente que se manifiesta en el estado de sueño: 49.

**Sushumna** — El sistema nervioso central, cuya parte principal es la médula espinal: 38; 48; 58; 64; 69; función de, 119; 128; 215.

**Sushumna Sirsakam** — La médula oblongada en el que están localizados los centros que controlan la respiración y el latir del corazón: 78; 129; 137.

**Sushupti** — Estado de sueño profundo representado por la tercera letra de la sílaba OM: 203.

**Sutratman** —• La energía consciente que opera en el universo sutil o macrocosmo: 203.

**Svadhithana** — El **chakra** localizado en la región lumbar mediante el cual se controlan las piernas: 73,

**Smdhyaya** — “Estudio de sí mismo”<sup>5</sup> es decir: estudio de los libros de Yoga y Conocimiento de sí mismo, Uno de los **niyamas**: 149.

**Tala Nadam** — El sonido del tamborilear de los dedos, que puede ser objeto de meditación: 201.

**Tamas** — El tercero de los **gunas** de **prakriti**. Se caracteriza por la pereza, inercia y neutralidad eléctrica. Tabla: 24-25; 217.

**Tantrivina**—El sonido armónico de los instrumentos de cuerda que puede ser objeto de meditación: 201.

**Tapah** — Uno de los **niyamas** por el que se hace disminuir el pensar impuro mediante la mortificación: 195.

**Tapasya**—Lo mismo que **tapah o** mortificación. Eliminación del pensar impuro por: 138, 148.

**Tatvamasi**—La principal de las grandes sugerencias Védicas cuya repetición lleva al estudiante al conocimiento de la Realidad Final. Significa literalmente “Eso eres Tú”: 150.

**Teja**— El estado liviano de materia, de acuerdo con la clasificación del **Samkhya** Yoga. Tabla: 24-25.

**Tefasa** — Energía consciente que opera dentro del individuo en forma sutil, como por el intelecto: 202.

**Tercer ojo** — El **divya dristi**, u “ojo de la intuición”, abierto por medio de la meditación: 124.

**Tratakam** — Una importante práctica Yoga para desarrollar la concentración y la percepción extrasensoria. Consiste en fijar la mirada firmemente sobre cualquier objeto determinado por períodos relativamente largos. Sobre el cuerpo: 58; sobre objetos externos, 59; sobre la luz, 60; distintas clases de, 91; 92; sobre métodos sexuales, 112.

**Trayama ekatra samyama** — Los últimos tres estados internos de la práctica Yoga — **dharana, dhyana y samadhi** — que, tomados en conjunto, forman el **samyama**. La frase misma es uno de los Yoga Suttas de Patanjali: 40.

**Turiya** — Estado final de absorción completa de la mente en **Brahman**. Es el **nirvanam**: 39; 204; 205.

**Upaya pratyaya** — Dominio de la mente individual por la conciencia universal, logrado mediante la práctica más elevada del **asamprajñata samadhi** 222; 223.

**Vaikhari** — El estado primario del **nad** cuando se escucha solo dentro de la cabeza: 206.

**Vairagyam** — Constante y deliberada renunciación de los obstáculos mentales en el sendero de la obtención del **samadhi y** desapego mental hacia las ligaduras materiales: 232.

**Vayu** — El estado gaseoso de la materia de acuerdo con el **Samkhya**. Tabla: 24-25.

**Vedanta** — Conocimiento directo de la Conciencia Suprema, que es la consumación de todos los Vedas. Aun cuando está formulada en una filosofía, la **vedanta** debe alcanzarse por la práctica: 14.

**Venu nadam** — Sonido de una flauta que puede ser objeto de meditación: 201.

**Vijñanamaya** — Cobertura del Ser que está hecha de conocimiento. Al lograr este cuerpo, la mente del meditador se llena de sabiduría y poder de comprensión: 203.

**Virat** — Mente densa y material que opera dentro del macrocosmo: 207.

**Visva** — Mente densa o material que opera dentro del microcosmo: 202.

**Vitarkas** — Ondas mentales que existen como parte de la personalidad humana

y destructoras de esa misma personalidad. Tales hondas, que comprenden la “naturaleza demoníaca” del hombre, dan origen a todo pensamiento ilógico, inmoral y destructivo. Se controla por **yanta y niya- ma**: 147; 148.

**Yamas** — Cinco votos: no hacer daño, renunciar a la falsedad en la vida, no robar, continencia y falta de codicia — observados por todos los aspirantes del Yoga: 23; control, de **vitarkas** de, 147; perfección imposible sin, 149.

**Yoga** — El sistema científico para la transformación de la mente débil, no preparada y material de un individuo humano, en la mente eterna, omnipotente y bienaventurada de la suprema y universal conciencia: 20; religión, 21; ocho sistemas, 23; 93; 102; aspiraciones de, 115; el aguante físico necesario para, 119; preparar el cuerpo, 121; poderes psíquicos como resultados, 157; 168; 190; 217; 221; 222; base de la vida ética y moral, 230; 231; 234; 235.

**Yogamudra** — Cualquier posición adoptada por las manos y brazos naturalmente en la meditación yógica. Es también una técnica para desarrollar el sonido **nad** en el que los dedos se colocan tapando los oídos: 200,

**Yoganidra**—Estado de completa relajación corporal y magnetización en el que la mente descansa en un estado de suspensión — despierta, aunque calma y libre de toda distracción: 40-42; 57-63; estado de magnetismo, 75; características corporales, 77; estado de, 78-82; fases, en 82; dos métodos, 83; 107; 122; 181; 210.

**Psicología Yoga** — Sistema de análisis mental que ha sido formulado a través de siglos como resultado de una visión interior recibida y repetidamente vivificada por la práctica del Yoga. Una premisa mayor de este sistema es que la principal propiedad de la mente es la identificación de sí misma con los objetos con que está en contacto: 20; 137; 150; 210.

**Yoga samadhi** — **samadhi** cuyo fin es el conocimiento de sí mismo o liberación: 18; 209; 221; 225.

## INDICE

<i>Pág.</i>	
A mis lectores .....	07
Presentación .....	08
Prólogo 10 .....	10
<i>Capítulo 01</i>	
<i>El Yoga y su aplicación</i> .....	15
<i>Capítulo 02</i>	
El poder de la sugestión: <i>Dharana, Dhyana y Samadhi</i> .....	20
<i>Capítulo 03</i>	
<i>Samyamahy Yoganidra. Trayama Ekatra Samyamamat</i> .....	29
<i>Capítulo 04</i>	
<i>El Chittam: mente, ego e intelecto. Las leyes de la mente</i> .....	31
<i>Capítulo 05</i>	
Reglas para la práctica del Yoga .....	38
<i>Capítulo 06</i>	
<i>Tratakam: Entrenamiento de la mirada</i> .....	42
<i>Capítulo 07</i>	
<i>Pratyahara</i> .....	48
<i>Capítulo 08</i>	
Práctica del <i>Pratyahara</i> por medio de los siete <i>Chakras</i> .....	53
<i>Capítulo 09</i>	
<i>Yoganidra</i> .....	59
<i>Capítulo 10</i>	
Métodos para crear el estado de <i>Yoganidra</i> .....	65

<i>Capítulo 11</i>	
El poder combinado del <i>Tratakam</i> .....	71
<i>Capítulo 12</i>	
Técnica para magnetizar el cuerpo .....	74
<i>Capítulo 13</i>	
Relajación y magnetismo en grupos .....	77
<i>Capítulo 14</i>	
Sugestiones posoperativas y posmeditatorias .....	82
<i>Capítulo 15</i>	
Anestesia producida por el <i>Yagonidra</i> .....	86
<i>Capítulo 16</i>	
<i>Satkarmas</i> : 6 métodos para eliminar las enfermedades mentales y físicas	89
<i>Capítulo 17</i>	
Los sentidos y la percepción extrasensoria .....	92
<i>Capítulo 18</i>	
Cómo abrir el tercer ojo .....	101
<i>Capítulo 19</i>	
Despierte su <i>Kundalini</i> .....	105
<i>Capítulo 20</i>	
Cúrese a sí mismo con sus propias hormonas y calmantes .....	112
<i>Capítulo 21</i>	
El corazón y la conciencia .....	119
<i>Capítulo 22</i>	
Cómo controlar los <i>Vitarkas</i> .....	123
<i>Capítulo 23</i>	
Las cinco grandes sugerencias .....	127

<i>Capítulo 24</i>	
<i>Asanos (posturas) o disciplina del cuerpo .....</i>	131
<i>Capítulo 25</i>	
<i>Prana y pranayama .....</i>	140
<i>Capítulo 26</i>	
<i>El aura y cuerpo astral .....</i>	156
<i>Capítulo 27</i>	
<i>Poderees sobrenaturales .....</i>	160
<i>Capítulo 28</i>	
<i>Anahata Nadam OM-Spotam .....</i>	164
<i>Capítulo 29</i>	
<i>Samadhi .....</i>	174
<i>Capítulo 30</i>	
<i>Nuestros asuntos diarios y el Yoga .....</i>	189
<i>Epílogo .....</i>	198
<i>Glosario .....</i>	201
<i>Indice .....</i>	219