

K. Parvathi Kumar

ASHRAM

INSTRUCCIONES PARA ENTRAR



Dhanishtha
VIENTO PROSPERO

K. Parvathi Kumar

ASHRAM
INSTRUCCIONES PARA ENTRAR



Dhanishtha
VIENTO PRÓSPERO

Título original: “Ashram – Regulations for Entry”
Traducción y edición: Equipo editorial Dhanishtha
1ª edición: May Call Day 2013

© Copyright de la versión española:
Ediciones DHANISHTHA, 2013
Reservados todos los derechos de reproducción
Foto de cubierta: Peregrinación al monte Kailash - 2004

Ediciones Dhanishtha – Pg. Fabra i Puig 173, ático 1ª
08016 BARCELONA (España)
Email: edicionesdhanishtha@wttes.org
www.edicionesdhanishtha.com

ISBN: 978-84-88011-42-8
Dep. Legal: B. 11320-2013
Impresión: A. G. EDICIONS – Mercuri parc. 187- A
Pol. Ind. Riu Clar • 43006 Tarragona (España)



Dhanishtha

VIENTO PRÓSPERO

Dhanishtha significa “Viento Próspero”.

La prosperidad no se mide en términos
de dinero o de negocio,
sino en términos de riqueza de vida.
La sabiduría es diseminada por los Maestros
de todos los tiempos.

La Editorial trabaja con este propósito
mediante la publicación de enseñanzas de sabiduría
que fluyen a través de la pluma y de la voz
del Dr. Sri K. Parvathi Kumar.

Estas enseñanzas se publican
en inglés, alemán, francés y español.

La Editorial no tiene fines lucrativos.

Acerca del compilador

Sri K. Parvathi Kumar enseña diversos conceptos de sabiduría e inicia a muchos grupos en el Yoga de Síntesis en India, Europa, América del Norte, América Central y América del Sur. Sus muchas y muy variadas enseñanzas se orientan a la práctica y no son meros medios de información.

Sri K. Parvathi Kumar –que ha sido honrado por la Universidad de Andhra con el título de Doctor en Letras Honoris Causa, D. Litt. por sus logros como conferenciante por todo el mundo–, trabaja activamente en los campos económico, social y cultural, teniendo la espiritualidad como base. Suele decir que las prácticas espirituales sólo tienen valor si contribuyen al bienestar económico, cultural y social de la humanidad.

Es un responsable padre de familia, auditor profesional, maestro de sabiduría, curador de cierto grado y compilador de libros. Se niega a sí mismo el título de autor, puesto que según él “*la Sabiduría no pertenece a nadie, sino que todos pertenecemos a ella*”.

LOS EDITORES

Prólogo

En la Biblioteca Teosófica de Buenos Aires, en Argentina, hay muchos aspirantes apasionados que están preparados para moldear sus vidas, realizar las plegarias necesarias, prestar el servicio necesario y estudiar las escrituras sagradas. Todos ellos anhelan entrar en el ashram de un Maestro de Sabiduría.

Cuando invitaron al Maestro K. Parvathi Kumar a enseñar sobre diversos temas de sabiduría, encontraron en él a un Maestro de la Jerarquía. Le pidieron fervientemente que les explicara la naturaleza y las características de un ashram. También le solicitaron la práctica específica que adoptar para entrar en el ashram de un Maestro.

Este librito es una sinopsis de la charla de dos horas y media que dio el Maestro K. Parvathi Kumar en 1993. Dieciocho años después, los grupos empezaron a pedir el contenido de la charla. Como la demanda iba en aumento, el Maestro dio este resumen. Este librito está destinado a aquellos que proyectan seriamente entrar conscientemente en el ashram de un Maestro.

Dhanishta,

Visakhapatnam, 25 de agosto de 2012

Índice

Aplicación del sonido “A”	16
Aplicación de la Clave del Sonido	21
Aplicación del Pensamiento y la Acción Correctos ...	30
Mundo objetivo y karma obligatorio	33
La Cueva	42
El Templo Dorado interno y el Templo Dorado externo	56
Encontrar y reconocer un ashram	59
Práctica diaria	64
Apéndice A	67
Apéndice B	73

Introducción

Desde el advenimiento de una ola fresca de teosofía a través de esta señora valiente que es H. P. Blavatsky, ha surgido en los aspirantes un considerable interés relacionado con el mundo supramundano. El mundo supramundano tiende a ser una realidad para muchos aspirantes y discípulos. La chispa que origina esta aspiración tiene también su desencadenante en Sri Aurobindo, que había hablado enfáticamente de la realidad supramental. Este concepto de supramental no difiere de las experiencias supramundanas de la señora H. P. Blavatsky y de las enseñanzas correspondientes. Las enseñanzas del Maestro Tibetano, el Maestro Djwhal Khul, ponen también el acento en la trascendencia humana hacia lo supramental como paso inmediato de evolución.

La señora Blavatsky, Sri Aurobindo, la señora Alice Bailey y un grupo numeroso de iniciados experimentaron a los seres supramundanos así como el plano supramundano. No sólo experimentaron la presencia de los seres supramundanos, sino que también recibieron sus consejos, su orientación y su protección. Incluso habían realizado escritos bajo impresión procedentes del plano supramundano. Los relatos de las vidas de muchos discípulos evidencian la guía del hombre mundano por

parte de seres supramundanos. Los escritos de la señora Blavatsky estimularon a los aspirantes a evaluar, adivinar y en algunos casos a visualizar los hermosos ashrams de los Maestros de Sabiduría que tienen resplandecientes cuerpos supramundanos. Las escrituras sagradas hablan de Grandes Maestros de Sabiduría que viven en una diversidad de cuerpos resplandecientes que van de lo sutil a lo causal y de lo dorado a lo diamantino.

Sus maneras y la belleza de sus ashrams atrajeron a muchos y los absorbieron en un mundo de inspiración, mientras otros eran también arrastrados al aspecto emocional de los ashrams. Hoy día hay muchos aspirantes que desean experimentar a los Maestros y sus ashrams y buscan desesperadamente entrar en los ashrams de los Maestros.

Se puede entrar en los ashrams de los Maestros adoptando las prácticas y regulaciones ocultas principales. El acercamiento emocional no nos lleva al ashram y, en la medida en que tendemos a ser imprácticos, nos encontramos al margen del sencillo y normal viaje de la vida.

Muchos aspirantes son emocionales y afirman tener la presencia de un “Maestro de Sabiduría” y haber tenido la experiencia del ashram de un Maestro. No se puede

creer a quien pretenda esto. De hecho, sus afirmaciones tienen que descartarse e ignorarse. Un discípulo que afirma entrar en el ashram de un Maestro nunca habla de ello, ya que este discípulo está regido por un *sello de silencio*. Sólo un aspirante emocional asegura o alardea de su entrada en diferentes ashrams y de sus encuentros con los Maestros. *Quienes afirman haber entrado son falsos en su pretensión, y los que realmente entran, no lo dicen.* Así es la realidad.

Para que cualquier aspirante entre en el ashram de un Maestro o experimente la presencia de un Maestro, tiene que seguir necesariamente un proceso de disciplina, que de nuevo se trata de un proceso de autotransmutación, autotransformación y autotranscendencia. Sólo quien lo ha trascendido puede encontrar una entrada. La transmutación y la transformación son necesarias para esta trascendencia. Un aspirante tiene que ofrecerse para experimentar una inmediata transmutación y transformación. Uno tiene que situarse en el proceso de cambio. Es verdaderamente un cambio químico que ocurre en nosotros cuando seguimos implícitamente las instrucciones dadas.

Para convertirse en una mariposa, la oruga experimenta muchos cambios y se somete a una autotransformación. Una planta de flores se somete a innumerables

transformaciones para que broten las flores, algunas de las cuales a su vez se convertirán en frutos. Las transformaciones son necesarias para tener la experiencia del estado alterado de consciencia. El mero entusiasmo no es suficiente. La curiosidad es insuficiente. Lo que sí es necesario es someterse a sí mismo a través de un proceso específico. Hay un proverbio conocido que dice: “Tienes que convertirte en el cambio que quieres experimentar”.

Para entrar en un ashram de los Maestros, tenemos que aplicarnos ciertas claves de sabiduría. En esencia son tres. Tenemos que aplicarnos cada clave a nosotros mismos. Tenemos que aplicarnos las tres claves para estar en presencia del Maestro.

Son las claves siguientes:

1. Aplicación del sonido “A” (como la A de Ashram).
2. Aplicación de la Clave del Sonido.
3. Aplicación de la Acción y el Pensamiento correctos.

1. Aplicación del sonido “A” (como la A de Ashram).

“A” es el sonido principal de los alfabetos en todas las lenguas. “A” representa al Dios Omnipresente. También

es el Uno Omnipotente. Está presente en toda forma visible. Toda forma visible no es sino una precipitación de “A”.

“A” es la “partícula de Dios” que la ciencia intenta descubrir. Es el átomo espiritual del cual emerge la materia y ocasiona formas diversas con variedad de cualidades.

“Entre las letras YO SOY A”, dice Krishna el Señor en el *Bhagavad Guita*.

El otro término usado para “A” es AQUELLO. “AQUELLO existe como ESTO”, dice el *Veda*. AQUELLO existe como todo. Todo es AQUELLO. Verdaderamente, AQUELLO existe como la vaca, el perro, el hombre, la planta, el planeta, la hormiga, etc. A AQUELLO en forma diferente y con naturaleza diferente se le da un nombre diferente. AQUELLO es la Verdad. Es la base de todo. Es el guión como existencia de todo lo que existe como ser y como su entorno. No hay nada sino AQUELLO. No hay nadie más que AQUELLO.

Otro término para “A” es ELLO.

“A”, AQUELLO y ELLO son los términos usados en el *Veda* para la VERDAD. La VERDAD no es ni

masculina ni femenina. Es la fuente de ambas. Por tanto en el *Veda* nunca se habla del Omnipotente como de “él” o “ella”. El “Uno Omnipotente” se designa como AQUELLO, ELLO, LA VERDAD o “A”.

De un aspirante se requiere que recuerde AQUELLO en todos los entornos sin falta. Y cuando alguien se mira a sí mismo, debería también recordarse a sí mismo como AQUELLO. Esta es la práctica fundamental. Un aspirante tiene que ver gradualmente AQUELLO como sí mismo, AQUELLO como su mujer y Aquello como sus hijos, etc. AQUELLO existe también como enemigo. Deberíamos ser capaces de ver AQUELLO en cualquier cosa y en todo. Debe intentarse esta práctica a fin de que Aquello aparezca en primer lugar, y la cualidad y la forma aparezcan como su precipitación. Cuando se ha llevado a cabo esta práctica, el sonido “A” (de Ashram) se ha cumplimentado. Existen muchos relatos populares relacionados con esta práctica. En este contexto narraremos uno de ellos:

Había un maestro que formaba a aspirantes para que con el tiempo entraran en el plano supramundano. Se les dio la primera clave del sonido “A”. Se les pidió a los estudiantes que practicasen. Se les instruyó para que vieran al Uno Omnipotente en todo lo que está dentro y fuera. Tras el período prescrito, el maestro se propuso

examinarlos. A cada uno se le dio un coco y se le dijo que lo abriera en un lugar en que no hubiera nadie.

Los estudiantes tomaron los cocos e inmediatamente se alejaron por el bosque. Se aseguraron de que no hubiera seres humanos ni animales, ni siquiera pájaros.

Abrieron el coco y regresaron junto al maestro. El maestro los vio cuando volvían. Encontró a faltar a uno. Esperó hasta la noche el regreso del que faltaba, pero este no volvió. Al día siguiente el maestro tuvo que salir en busca del estudiante. Lo buscó durante todo el día. Lo buscó durante todo el día siguiente en lugares alejados. Continuó buscándolo incluso durante el tercer día. No encontró al estudiante. El maestro estaba enormemente preocupado por el paradero del estudiante. Una semana después el estudiante regresó junto al maestro totalmente agotado. Llevaba el coco sin abrir. Al principio el maestro estaba encantado de ver al estudiante de vuelta, y todavía más al ver en sus manos el coco sin abrir. Le preguntó qué había ocurrido y el estudiante explicó lo siguiente:

“Me fui al bosque. Sin lugar a dudas, no había seres humanos en el bosque, pero sí había animales y pájaros. Fui más allá del bosque para evitarlos. Incluso cuando ya no había animales ni pájaros, había árboles. Para

evitar los árboles, fui a parar a un desierto donde sólo había arena y cielo. Me di cuenta de que puede haber un lugar sin tierra, agua, fuego o aire, pero no puede haber un lugar sin cielo. Por tanto, me di cuenta de que no hay ningún sitio en que no haya nadie. De aquí que no pudiera abrir este coco. He fracasado en la tarea”.

El maestro estaba contento y le dijo: “Has conseguido hacer bien tu tarea, no has fracasado. De hecho, eres el único que la ha hecho bien. Los otros han fracasado. Es una simple cuestión de sentido común. El Omnipresente siempre está presente. Es una tontería pensar que existe algún lugar en el que ÉL no esté presente. Recuérdalo para siempre”.

Tal es la aplicación de la clave primera “A”. Debe llevarse a cabo necesariamente muy bien, aunque no sea a la perfección. Aprended a ver cada día al Uno Omnipresente en cada forma que encontréis. Aplicaos a ello. Muchas veces podréis fracasar, pero persistid e insistid en recordar al Uno en todas las formas. Después de todo, todas las formas no son sino la precipitación de las cualidades que representan la naturaleza del Uno. El Uno se halla siempre presente. Generalmente, sólo vemos las formas y sus cualidades. No vemos su base. La práctica consiste en ver la base. Extrañamos ver al Uno cuando nos encontramos con las personas

familiares. Extrañamos ver al Uno en los que no conocemos, porque no nos resultan familiares. Así, en las personas que nos son familiares y en las que no lo son, invariablemente extrañamos ver al Uno. Requiere práctica. La clave relativa a la aplicación de “A” es una clave maestra para muchos propósitos. Si se adquiere bien esta clave, podemos incluso comprender la esencia de las escrituras sagradas, las ciencias, las leyes, etc. Reconoced al Uno en las formas visibles. Él es el Uno oculto. Sus cualidades pueden comprenderse. Sus formas pueden verse. Sin Él no existen ni las cualidades ni las formas. Las cualidades y las formas que surgen de Él le ocultan. La práctica es, pues, ver lo que no es aparentemente visible ni comprensible. Para aquellos que aspiran a entrar en el ashram sutil de un Maestro, es muy importante la aplicación de esta clave en la vida diaria. Puede reiterarse que esta clave es la principal.

2. Aplicación de la Clave del Sonido

La segunda clave se relaciona con el sonido y el centro que le corresponde es la garganta. Las instrucciones relativas al sonido son de gran importancia para transformarnos. El estudiante está obligado a seguirlas.

Para empezar, la clave del sonido requiere la observación del silencio. El estudiante tiene que observar el silencio

en su rutina diaria y pronunciar la palabra sagrada OM vocal y mentalmente dos veces al día. La totalidad de la rutina debe realizarse en silencio. También iniciados como Pitágoras dieron esta clave a sus estudiantes.

El silencio tiene como objetivo eliminar el ruido como hábito de los estudiantes. Si los maestros son habladores, la mayoría de los estudiantes son generalmente ruidosos. El ruido trae la oscuridad. La voz no se les da a los humanos para invocar la oscuridad, sino para interactuar de manera significativa y para invocar la luz. Como discípulos, no podemos crear oscuridad a partir del ruido, como hacen otros.

La voz y el habla son los obsequios de Dios al ser humano, y estos no pueden abusar de estos obsequios, especialmente si aspiran a transformarse en discípulos. Un discípulo es aquel a través del cual el habla manifiesta la luz. Su voz disipa la oscuridad. Cada vez que habla, la luz se revela a sí misma desde el interior. Un discípulo es una columna de luz. En consecuencia, toda acción y palabra procedente de esta columna transmite la luz. Cada alma es un ser de luz. Cuando habla, la luz se revela. Cuando lo sabemos, hablamos con responsabilidad. No podemos permitirnos abusar del habla y crear oscuridad en nosotros mismos y en los alrededores. Por tanto, el habla es de sumo valor y bajo

ningún concepto se utilizará para traer la oscuridad del ruido.

El habla aporta ruido si en ella hay:

1. chismorreos
2. habla manipulada
3. habla crítica
4. habla maliciosa
5. habla que perjudica
6. palabras de adulación
7. palabras agradables, pero falsas
8. palabras engañosas
9. habla con demasiadas palabras y con muy poca sustancia
10. palabras de juicio

El discipulado requiere que los estudiantes eviten, en la medida de lo posible, la costumbre de hablar sin propósito.

El habla tiene que ser:

1. precisa
2. exacta
3. basada en hechos reales
4. revestida con las mínimas palabras posibles
5. revestida con las palabras más apropiadas posibles
6. agradable
7. verdadera

No todos los seres humanos saben cómo hablar. El habla tiene que cultivarse para asegurar inicialmente que las cualidades arriba mencionadas forman parte de ella. Sólo entonces la garganta es apta para pronunciar sonidos sagrados. Generalmente, muchos buscadores pronuncian muchos sonidos sagrados, *mantrams* y *stotrams*, etc. y al mismo tiempo pronuncian también

palabras de oscuridad. Estos son como los cerdos (perdonadme por decirlo), que se bañan en un estanque sagrado e inmediatamente se instalan en un charco sucio y mugriento.

¿Por qué deberíamos adentrarnos en los sonidos sagrados y fragantes y al mismo tiempo aplicarnos a pronunciaciones ruidosas, sucias y mugrientas?

¿No es eso un ejercicio de despilfarro?

¿No es una pérdida de tiempo?

¿No es una actividad en vano y de vanidad?

La vanidad de los ritualistas es tal que practican los sonidos sagrados mientras se permiten un habla excesivamente crítica y de juicio en relación a otros. Creen ser superiores. La mayor parte de su superioridad es autoimpuesta. No es el honor o la superioridad que otros les han conferido. El mundo está lleno de personas con estos vicios y personas de dicción. Por una medida oculta, no son aptos para entrar en el Reino de Dios, en el mundo supramundano, en el ashram supramundano.

Nadie puede entrar en el ashram de un Maestro a menos que haya adquirido el grado necesario de pureza en el

habla. En una ocasión un estudiante se acercó en Grecia a Asclepio y le preguntó sobre el significado de una serpiente de dos lenguas. Asclepio respondió: “No te preocupes por una serpiente de doble lengua. Es menos peligrosa que un hombre de muchas lenguas que habla la verdad y lo falso de diferentes maneras. El hombre es más venenoso que la serpiente. Aprende a usar tu lengua. Puedes ser un ángel de curación mediante el uso correcto de tu lengua”.

Una vez un mexicano se dirigió a un ermitaño mexicano para enterarse de cuál era el alimento puro que se debía tomar durante la formación espiritual. El ermitaño respondió: “Lo que hablas a través de tu lengua es más importante que lo que comes con tu lengua. Lo que sacas como habla a través de la lengua es muy importante, lo que metes con la lengua importa poco. Primero purifica el habla y luego ven a verme para saber cuál es el alimento correcto”.

- El habla puede transformar al hablante y al oyente.
- El habla puede elevar al hablante y a los oyentes.
- El habla puede inspirar al hablante y a los oyentes.
- El habla es una herramienta magnética en manos de los seres humanos.

- El habla puede usarse para propósitos de buena voluntad o para propósitos malignos. El primer uso es divino y el último, diabólico.

Sólo aprendiendo el uso apropiado del habla podemos introducirnos en el “sonido” relacionado con el trabajo mágico o el trabajo oculto para transformarnos.

El aspecto principal del trabajo se relaciona con el “habla apropiada”. El aspecto más avanzado se relaciona con la “pronunciación de la palabra”.

Cuando emprendemos la pronunciación de los sonidos, se nos instruye para escuchar lo que se está pronunciando. Mientras pronunciamos, debemos también escuchar. Pronunciar sin escucharse no inicia la magia. Cuando pronunciamos y escuchamos conscientemente lo que pronunciamos en la garganta, el impacto relativo transforma la garganta. Tal es la capacidad que tienen los sonidos sagrados de purificar y transformar el Centro de la Garganta. No podemos purificarnos a nosotros mismos únicamente procurando albergar pensamientos puros. Los pensamientos puros no se dan hasta que no se ha adquirido pureza en el habla. Una vez se ha adquirido pureza en el habla y se han pronunciado sonidos sagrados, estas pronunciaciones abren las puertas a la afluencia de pensamientos puros. Cuando

una mente impura propone pensamientos puros, la propuesta adolece de mortalidad infantil. La propuesta no permanecerá con vida ya que es básicamente una propuesta procedente de una mente impura. Las mentes impuras sólo conllevan pensamientos impuros. A menos que se purifique la mente, no se puede ganar mucho en términos de transformación. En consecuencia, cuando aplicamos la clave del sonido en nosotros mismos y escuchamos conscientemente lo que pronunciamos en la garganta, la garganta queda purificada y transformada. Una garganta purificada purifica al mismo tiempo los tres centros inferiores: el Centro Base, el Centro Sacro y el Plexo Solar. Al Centro de la Garganta se le llama *Visudhi*. *Visudhi* es *Visista Sudhi*. *Visista Sudhi* significa “especialmente o extraordinariamente puro”. Cuando los sonidos se pronuncian regularmente durante una hora o dos, y se los escucha, entonces ocurre esta purificación. La purificación de la garganta es también la purificación de los tres centros inferiores. Entonces la garganta tiende a ser magnética. Hasta que la garganta no adquiera este magnetismo, debe practicarse el trabajo con los sonidos sagrados. Tras pronunciar estos sonidos durante algunos años, cuando se ha realizado en la garganta la necesaria purificación, se nos instruye para que escuchemos la canción de la respiración. Puesto que ya hemos desarrollado la capacidad de escuchar nuestra propia pronunciación, esta capacidad de escuchar

puede utilizarse ahora para escuchar la canción de la respiración. La canción de la respiración tiene dos partes: una parte se relaciona con la inhalación, la otra se relaciona con la exhalación. Mientras inhalamos podemos escuchar cómo sucede el sonido SO, y mientras exhalamos, podemos escuchar cómo sucede el sonido HAM. Así, la respiración canta la canción de SOHAM. Escuchar el SOHAM de la respiración nos permite entrar en nuestro interior con mayor profundidad. Cuando entramos en la profundidad de la propia respiración, localizamos la fuente de la respiración como pulsación. Ahí escuchamos el sonido OM, que es el sonido del corazón. El corazón funciona sobre la base del OM. Al OM se le llama pranava en sánscrito. El principio de vida es *prana*. De *pranava* a *prana* la vida fluye y conduce al corazón, y el corazón funciona con la pulsación y la respiración.

Así, en la clave del sonido hay tres partes:

- i. Eliminación de la costumbre de pronunciar sonidos que crean ruido y oscuridad.
- ii. Pronunciación y escucha de los sonidos sagrados en el Centro de la Garganta durante una hora (puede ser también hasta tres horas).

iii. Escuchar la canción de la respiración y la pulsación que ocurren en nuestro interior. Esta parte de la clave se explicará más adelante en detalle.

3. Aplicación del Pensamiento y la Acción Correctos

Antes de trabajar con el tercer aspecto del sonido, debemos experimentar lo siguiente:

El hombre piensa y actúa en relación al mundo objetivo. Esta actividad debe estar en sintonía con la Ley si intenta entrar en el mundo sutil o mundo supramundano. *Actualmente, son muchos los entusiastas por entrar en el ashram, pero están mal preparados para entrar debido a la ausencia de pensamiento correcto y acción correcta en relación con el mundo.*

El mundo de la objetividad es el mundo de la obligación. Debemos cumplir nuestras obligaciones de manera apropiada para entrar en el ashram. El mal comportamiento en el mundo externo nos impide entrar en el ashram. Entramos en el ashram a través de nuestra propia cueva del corazón. Para llegar a esta cueva del corazón con ayuda de la respiración, la pulsación y la canción de la respiración, debemos desarrollar el pensamiento correcto y la acción correcta necesarios.

Respecto al mundo objetivo, tenemos muchas obligaciones. A menos que hayamos cumplido bien todas esas obligaciones, permanecemos atados a la objetividad. La objetividad nos ata y no nos permite entrar en la subjetividad. El mundo objetivo nos arroja al exterior todo el tiempo y se nos impiden las prácticas subjetivas. Las obligaciones generales que tenemos hacia el mundo son las siguientes:

Obligaciones hacia:

1. el cuerpo
2. los padres
3. los hermanos y amigos
4. el esposo o la esposa
5. los hijos
6. la sociedad en que vivimos
7. los reinos mineral, vegetal, animal y dérico
8. los cinco elementos

9. el Maestro

10. los Sabios videntes (Maestros de Sabiduría)

El cumplimiento de estas obligaciones es de importancia primordial. Al cumplir estas obligaciones, podemos al mismo tiempo trabajar para entrar en la cueva del corazón. La omisión de cualquier aspecto de todas estas obligaciones nos negaría la entrada en el ashram. Aquí es donde son importantes la conducta moral y el comportamiento ético. Todas las religiones hablan de ellos, pero no se les presta demasiada atención. La mente humana suele descuidar los sencillos pasos fundamentales. Los seres humanos aspiran a pasos avanzados, mientras sus principios básicos son débiles. Aquí es donde radica todo el enigma.

Uno se niega a sí mismo la entrada a menos que se haya demostrado a sí mismo ser:

- autorregulado
- inofensivo
- benevolente
- puro de pensamiento

- puro en el habla y
- de acción noble

Mundo objetivo y karma obligatorio

La clave de la respiración no suele darse hasta que hemos conseguido la relación correcta con el mundo objetivo. Esto es así porque no sirve de nada, ni siquiera si se da la información, hasta que se ha neutralizado el karma obligatorio.

La vida objetiva no nos deja libres hasta que se ha cumplido el karma obligatorio. El karma obligatorio se acumula durante las múltiples vidas anteriores. Es el endeudamiento que tenemos para con el mundo, deuda que aún no se ha saldado. Continuamos posponiendo obligaciones y acumulándolas. Por tanto, no es tan sencillo como pensamos, ya que no sabemos cuánto hemos acumulado. Cuando procedemos con el tiempo, desde los pliegues del tiempo, el karma pasado de nuestra deuda nos visita de nuevo. Deberíamos tener la actitud de liquidar las deudas con rectitud, adhiriéndonos a la ley de la aceptación. Si la rechazamos, posponemos o intentamos manipularla, la deuda se acrecienta. Puesto que no conocemos las obligaciones pendientes del pasado, se nos aconseja que adoptemos la ley de la

aceptación y asumamos las obligaciones a medida que se presenten.

Historia de un elefante y un cocodrilo

La vida objetiva se compara a la del cocodrilo, que arrastra al aspirante cada vez más al mundo de la objetividad. La historia del elefante y el cocodrilo, que es muy conocida en Oriente, resulta aquí muy relevante:

- Un elefante es, con mucho, el animal más fuerte de la Tierra.
- El cocodrilo es el más fuerte en el agua. La belleza del cocodrilo es el agarre que tiene en el agua.
- Se relaciona a un elefante en el agua con el hombre en el mundo.
- El cocodrilo se relaciona con el karma obligatorio. El cocodrilo no soltará al elefante hasta que el hombre haya neutralizado el karma obligatorio. El relato se halla en el *Bhagavata*.

Un elefante muy fuerte entra en el agua para darse un baño, pero se recrea tanto que perturba las aguas del lago. Cuando eso ocurre, el cocodrilo que había en el

lago se molesta. Entonces el cocodrilo decide agarrar una pata del elefante. El elefante intenta soltarse del agarre del cocodrilo, pero no puede. El cocodrilo es más fuerte en el agua. Agarrando la pata del elefante, sigue succionando la sangre; el cocodrilo se hace más fuerte y el elefante, más débil.

Así, debido a la ignorancia de su pasado, un aspirante común se comporta en el mundo de una manera en que queda excesivamente endeudado. Su endeudamiento le ata al mundo y en realidad no puede liberarse a voluntad del mundo objetivo. Una obligación u otra le arrastran al mundo, por lo que en realidad no puede dar cumplimiento a la práctica de yoga relacionada con la respiración y la pulsación. La práctica de yoga requiere espacios de tiempo específicos, y a menos que uno sea el maestro de su propia vida, no puede adecuarse a estos espacios especificados. En consecuencia, la práctica sigue siendo inviable. No sólo eso, la mente del aspirante es arrastrada por la obligación de cumplir el karma, y el tirón es bestial y doloroso. Con este tirón de la obligación, no podemos aplicar nuestra mente a la respiración.

Mantente cumpliendo el karma obligatorio e intenta aplicar la mente a la respiración.

Puesto que todos vosotros me pedís la clave para entrar en el ashram, me atrevo a daros la clave, pero sois vosotros quienes tenéis que cumplir vuestro karma obligatorio y encontrar tiempo para hacer esta práctica. En realidad, no podéis realizar esta práctica hasta que se haya neutralizado el karma obligatorio.

Hasta que el cocodrilo te suelta, el elefante no puede practicar nada. Así es la vida.

Mientras no cumplamos nuestras propias obligaciones en la sociedad mediante la profesión y permanezcamos libres económicamente, y mientras no neutralicemos el karma familiar y social, así como el karma corporal, la práctica tendrá impedimentos. Estableced relaciones correctas y, de este modo, permaneced libres.

Krishna el Señor le dice a Arjuna: “¡Querido Arjuna! No hay nada en estos tres mundos que me ate, pero así y todo me obligo por MI libre voluntad”. Este es el verdadero estado de un Maestro Yogui (un Maestro de Yoguis). Un aspirante debería asegurarse de que no sólo cumple el karma obligatorio existente, sino que además se asegura de no crear un nuevo karma obligatorio. En la medida en que buscamos en el mundo, en esa medida caemos en obligaciones y en el karma correspondiente.

La clave está en revertir el hábito de buscar. Servid al mundo mucho más de lo que buscáis en el mundo. De esta manera vuestro endeudamiento queda neutralizado. Servid al cuerpo, servid a la familia, servid a la sociedad y cumplid totalmente vuestras obligaciones.

No pienses que ya eres un servidor. El auténtico servicio no puede hacerse hasta que uno es un iniciado. Lo que los grupos hacen actualmente a través del servicio es sólo saldar su karma obligatorio en una acción grupal. Cuanto mayor es el servicio, más rápido se salda. Por tanto, estad atentos a servir, no a buscar favores ni obligaciones. Buscar favores y obligaciones crea deudas. Dar favores y obligarse salda la deuda.

La sabiduría se encuentra en ofrecer, no en buscar. Desde el punto de vista mundano, se considera que la inteligencia sirve para conseguir algo del mundo en todas las formas posibles. Pero cuando decides entrar en el sendero de la luz, estás revirtiendo el proceso mundano. Sabe esto y liquida toda tu deuda a fin de que puedas encontrar tiempo para la práctica.

- La práctica y el cumplimiento del karma obligatorio pueden avanzar paralelamente. No tenemos que esperar hasta que hemos saldado el karma obligatorio. Podemos empezar con ambas actividades. En la medida

en que somos libres respecto al mundo, en esa medida encontramos tiempo libre para la práctica.

- No rehúyas las obligaciones mientras estás practicando. Te rebotarán de vuelta. La naturaleza es infalible. No puedes engañar a la naturaleza como sueles hacer con el mundo. A mi modo de ver se trata de un buen juego, y es bueno dedicarse a este trabajo encantador de servir al mundo que nos rodea y practicar. Si te gusta muchísimo, puedes hacerlo fácilmente.

- No pienses que lo que haces es servicio. Es sólo saldar tu deuda del pasado.

Construimos la vida en el mundo objetivo y, sin darnos cuenta, quedamos aferrados a él. Amasamos propiedades y riqueza. Construimos asociaciones de diferente tipo en la sociedad. Creamos propiedades y creamos espacios para nosotros mismos en la sociedad, construyendo el estatus necesario. Creamos una familia. Anhelamos el reconocimiento externo. Construir y permanecer desapasionados y desapegados no es una tarea sencilla. Al mismo tiempo, no es imposible cuando nos mantenemos firmes en la sabiduría. La sabiduría revela que todo lo que construimos no permanece o nosotros podemos no permanecer. El mundo de la objetividad es una energía que siempre fluye, en la que todo sin excepción viene

para pasar. Cuando nos ocurren cosas como las narradas antes, deberíamos también agarrarnos al conocimiento de que estas cosas pasan, o que podemos fallecer. No se puede construir una relación permanente y, al mismo tiempo, no podemos vivir sin relacionarnos. Relacionarnos apropiadamente con las cosas que llegan para pasar nos da la plenitud necesaria. Al mismo tiempo, no podemos caer en la ilusión de que las cosas permanecen con nosotros. Si construimos una relación así, sufrimos. Si sólo nos relacionamos sabiendo muy bien que aquello pasará, hacemos bien. La máxima dice: “Relaciónate, pero no construyas relaciones”. Relaciónate genuinamente para experimentar, relaciónate correctamente para construir alineamiento en ti mismo, y deja que las cosas pasen. Esto sólo es posible cuando tienes el conocimiento de que la vida pasa.

En este contexto resulta apropiada una anécdota:

Un río iba crecido y erosionó ambas riberas. Cayeron dos árboles de cada lado y siguieron las corrientes del río. Se hallaban a flote en el río y las corrientes los unieron. Dos conejos que estaban siendo arrastrados por las corrientes se asieron a cada uno de los troncos. Como los troncos se movían juntos en la corriente, iniciaron una conversación.

Se enamoraron. Conversaron entonces sobre cómo construirían su vida futura. Mientras así hablaban, las corrientes del río separaron los dos troncos. Rápidamente, los dos troncos tomaron direcciones diferentes. Los dos conejos quedaron consternados, desilusionados, e incluso se sumieron en el dolor porque sus sueños no se habían realizado.

Así es la vida de los seres humanos que se encuentran en las corrientes del tiempo y se marchan de nuevo en las corrientes del tiempo. Nadie conoce el plan del tiempo, mientras todos hacen planes en el tiempo. Por esta razón la sabiduría previene que “las cosas llegan para pasar”. Este conocimiento de llegar y pasar se aplica también a la propia vida. Incluso el cuerpo viene para pasar. Todo lo que se relaciona con el cuerpo viene también para pasar. Lo que nos queda es la experiencia. La experiencia será una experiencia de plenitud si sabemos lo siguiente:

- a. el aspecto transitorio de la vida
- b. relacionarnos sinceramente con las cosas que nos llegan
- c. y mantenernos en la rectitud en nuestra relación con ellas

Cuando falta cualquiera de los tres puntos mencionados, experimentamos el dolor. Cuando prevalece la sabiduría, el desapasionamiento y el desapego también prevalecen mientras nos relacionamos. No tenemos que alejarnos corriendo de la vida por miedo al apego. El desapego no se consigue alejándose corriendo de la vida. Cuando asumimos el conocimiento de que “las cosas llegan para pasar”, podemos entonces relacionarnos con alegría e incluso permanecer libres cuando el tiempo lo requiere. Relacionarse alegremente puede crear consecuencias cuando no somos responsables en la relación. Al relacionarnos con alguien o con algo, la responsabilidad se mide en términos de rectitud y de sinceridad. Hoy día, en Occidente, la gente ha desarrollado la tendencia de disfrutar sin la responsabilidad inherente. Esto les crea consecuencias.

“Permaneced libres mientras estáis rodeados”, dicen los Maestros de Sabiduría.

Rodeados por la familia, por riqueza, por amigos y otras relaciones, por el nombre y la fama, podemos aún seguir siendo libres si nos agarramos a la sabiduría del desapasionamiento y el desapego. Permanecer libres se hace posible cuando construimos la luz externa en sintonía con la ley.

Cuando no se siguen las leyes de la relación correcta, todo lo que construimos nos ata. La familia ata, la riqueza y la propiedad atan, la sociedad ata, y también las asociaciones atan. La atadura del mundo externo es algo inevitable en ausencia de la relación correcta. Las leyes de la relación correcta son, sin embargo, inevitables. Para construir en el mundo externo debemos mantener relaciones correctas.

En resumen, podemos permanecer libres en relación a la vida exterior cuando adoptamos las leyes de la relación correcta. Las leyes de la relación correcta nos mantienen en un estado de equilibrio en que nos relacionamos con cada aspecto de la vida, cumplimos con las obligaciones correspondientes y permanecemos libres con ayuda de la sabiduría. Sólo estos son aptos para entrar en su interior con la ayuda del tercer aspecto de la segunda clave. La tercera clave de la acción correcta se basa en el pensamiento correcto. El pensamiento correcto se basa en la sabiduría. Agarrándose a la sabiduría en el plano del pensamiento, deberíamos esforzarnos en alcanzar el estado de ser bastante libres en relación con el mundo exterior.

La Cueva

Hay una manera natural de entrar en nuestro interior. Este proceso de entrar en nuestro interior se ha

introducido ya como el tercer aspecto de la segunda clave, el sonido. Hay un sonido que sucede de manera natural en nuestro interior. No es un sonido pronunciado en el sentido de que no es un sonido pronunciado por el hombre. Se le llama sonido *Anahata*, que significa un sonido no producido por las cuerdas vocales. Es el sonido de la respiración. También se le llama la canción de la respiración. Cuando aplicamos nuestra mente a la actividad de la respiración, podemos escuchar esta canción.

Esta es la manera natural de entrar dentro. De hecho, entrar en significa “iniciación”. El mismo significado de iniciación es “entrar en el interior de uno mismo”.

Tenemos una manera de entrar en nuestra cámara interna. Este medio es la respiración. La respiración consiste en la inhalación y la exhalación. Si aplicamos nuestra mente a la inhalación, entramos en nuestro interior hasta cierto punto. Mediante la exhalación, volvemos a salir. Con la inhalación, entramos de nuevo. Asociando conscientemente la mente con la inhalación, podemos entrar en nuestro interior. De manera similar, al asociar la mente con la exhalación, salimos. Una vez más, asociándonos con la inhalación, podemos entrar. La consciencia del hombre está en la mente, y ahora, en esta práctica, la consciencia entra con la inhalación y

sale con la exhalación. Cuando esta práctica de asociar la consciencia con la respiración se lleva a cabo con una cierta regularidad, la consciencia desarrolla la curiosidad por conocer la base de la respiración. Este es el prelude para el *pranayama* y no debería confundirse con el *pranayama*. El *pranayama* es el resultado de esta práctica que se explicará más adelante (véase el apéndice).

Inicialmente, un aspirante que intenta entrar en su propia morada interna tendrá que aplicar su mente a la respiración. Esto es algo que debería hacer a diario a la misma hora. Se le recomienda que lo haga durante un tiempo determinado que puede incrementarse progresivamente. Inicialmente puede ser durante 24 minutos, que pueden extenderse a 48 minutos, y finalmente a 72 minutos. La respiración es algo que sucede en nosotros, no algo que hacemos. El que vive en la mente cree en el hacer, pero dentro de uno hay algo que ocurre y que no está conectado con el hacer de uno. Así, encontramos en nuestro interior una actividad que sucede, contraria a la actividad del hacer. La mente, que es una hacedora, debería ser ahora una observadora de algo que ocurre en su interior. Nuestra consciencia suele estar posicionada en la mente, y la mente es una hacedora. Ahora la consciencia cambia su actividad de hacer por la de observar. Si lo hacemos con regularidad, el hacedor adquiere el estatus de observador.

El primer paso del yoga es ser un observador. Muchos piensan que son yoguis. En la medida en que la propia consciencia se asocia con el hacer, no somos yoguis. El yogui es un observador. Observa todo lo que ocurre a su alrededor *y también a través suyo*. Observa el patrón de los pensamientos que se suceden en su interior y su transformación en palabras y su traslación a la acción. También ve la cualidad que tienen. Ve la gradación de luz que hay en ellos, la gradación de colores que tienen. También puede ver la vibración del sonido cuando el habla surge a través de él. Así, observa el show de luz y sonido que hay en su interior y el show de luz y sonido que ocurre en su entorno. El resultado de toda meditación verdadera es ser un observador. El hacedor muere para dar paso al observador. Es una transformación sustancial que nos ocurre cuando aplicamos la conciencia a la actividad de la respiración.

A menos que tiendas a ser un observador, no puedes seguir el proceso respiratorio. Una mente “predominantemente hacedora” encuentra difícil permanecer como observadora. Por esta razón mucha gente no puede sentarse con tranquilidad y observar la respiración. Desgraciadamente, en nombre de la meditación mucha gente piensa en hacer algo o visualizar algo. Todas las visualizaciones activan la mente y afirman el estatus de un hacedor. Cuando uno se esfuerza en observar lo que

está sucediendo lentamente en su interior, el ritmo de la respiración elimina la tensión del esfuerzo y eleva la mente para que entre en el alegre y rítmico vaivén de la respiración. Cesa de hacer nada que no sea mecerse con el vaivén de la respiración. Disfruta observando el vaivén.

Los hacedores no son observadores. Pero ahora se apunta una capacidad adicional que conseguir, que es el quid del problema para el hombre moderno, que se halla absorto en la dinámica del hacer. Ser un observador es dejar de ser un hacedor. Del hacedor al observador tiene que darse una transformación si uno intenta entrar en la cueva.

Esta transformación es posible cuando la práctica de observar la respiración se lleva a cabo regularmente a la misma hora y con una misma duración. La práctica regular permite que se establezca el hábito. Primero se ha de inculcar el hábito de sentarse. El hábito de sentarse a la misma hora y durante la misma duración de tiempo es muy importante, y sin ello no se puede conseguir gran cosa. Se recomienda establecer el hábito de sentarse a la misma hora y durante la misma duración de tiempo dos o tres veces al día. A una mente demasiado activa también se le recomienda que lo haga cinco veces al día. Para una mente no tan activa, se recomienda tres veces

al día. Para una mente normalmente activa, dos veces al día es suficiente. Lo que es importante es ser capaz de sentarse en silencio y aplicar la mente a la respiración. Este es el primer paso. Aunque no es difícil, muchos lo encuentran difícil. En consecuencia, no pueden entrar en la cueva. De aquí que ellos mismos se inhabilitan para iniciarse. Una anécdota:

Un hombre contemplaba en el creador. Debido a la intensidad de la contemplación, el creador se le apareció y le preguntó al contemplador cuál era su deseo. El hombre pidió un sirviente que pudiera realizar cosas con alegría. El creador le concedió este sirviente, pero le advirtió de que al sirviente siempre se le debía dar una tarea u otra, ya que el sirviente era un hacedor de proporciones monstruosas y se comería al contemplador si no le confiaba un trabajo. El hombre estaba feliz y satisfecho. Le respondió al creador que él tenía innumerables trabajos que hacer, y que no sería tan difícil confiarle trabajo al sirviente. El creador le bendijo y desapareció. El hombre miró al sirviente. El sirviente exigió trabajo. El hombre pidió mucha salud para él y sus parientes y amigos. El sirviente dijo: “¡Hecho!”. El hombre se encontró con que estaba sano. Entonces el sirviente reclamó trabajo. El hombre pidió riqueza, y el sirviente dijo: “¡Hecho!”. El hombre

se encontró con que era rico. El sirviente le exigía trabajo de nuevo. El hombre pidió nombre y fama. El sirviente dijo: “¡Hecho!”. Así, el hombre había adquirido salud, riqueza, nombre y fama, y no sabía qué más pedir. El sirviente insistía en el trabajo. El hombre dijo: “Dame tiempo para pensarlo”. El sirviente no estuvo de acuerdo ya que no formaba parte de lo pactado. Se acercó al hombre para comérselo. El hombre empezó a correr, huyendo del sirviente. El sirviente le perseguía. El hombre, asustado, corrió como un loco al bosque que había cerca. El sirviente también penetró en el bosque. En el bosque había un ermitaño que estaba sentado en silencio. Observó al hombre asustado que corría, lo detuvo agarrándole por un hombro y le preguntó por su problema. El hombre explicó el problema que tenía con el sirviente y su incapacidad para confiarle trabajo. El ermitaño sonrió y dijo: “Eso no es un problema, yo también tengo un sirviente; pero puedo confiarle trabajo”. El hombre encontró un respiro y preguntó: “¿Cómo has podido tenerlo ocupado?”. El ermitaño le mostró a su sirviente, a unos 30 metros. El sirviente trepaba arriba y abajo de un cocotero. El sirviente subía y bajaba implacablemente, arriba y abajo y arriba y abajo del árbol. El hombre le preguntó al ermitaño: “¿Qué está haciendo?”. El ermitaño sonrió y dijo: “¡Nada!

Está ocupado ahí siguiendo mis instrucciones, hasta que vuelva a encontrarle algún trabajo. Cuando tengo trabajo, lo llamo. Cuando no tengo trabajo, le pido que suba y baje del árbol hasta que tenga nuevas órdenes. Tú también puedes hacer lo mismo. Utiliza a tu sirviente cuando lo necesites; si no lo necesitas, pídele que suba y baje del árbol de tu recinto”. El hombre estuvo contento. Ahora sabía cómo trabajar con su sirviente.

El sirviente no es otro que la mente. La mente necesita algo que hacer todo el tiempo. Cuando no tiene trabajo, saca de quicio a los hombres. Este es el mayor problema de la humanidad. “¿Cómo manejar la mente?”. Es un enorme tópico. Se pueden escribir muchos libros con este tema para hacer negocio. Pero ninguno de estos libros resulta útil. Los sabios videntes resolvieron este problema hace tiempo y en las escrituras sagradas se encuentra la solución. A la mente, que es una hacedora, se le confiará un trabajo. El ermitaño dio la clave de poner la mente en el árbol para subir y bajar. El árbol no es sino el árbol de la vida en nuestro interior. La actividad de la vida es perceptible en nosotros como la respiración. Es una actividad de inhalación y exhalación. Aplicar la mente a la inhalación y a la exhalación puede ser una actividad de bastante duración a través de la cual la mente se ocupa e intenta encontrar la fuente de la actividad de la vida.

Aplicando regularmente la mente a la respiración, podemos conseguir mucho, y la consecución última es la iniciación. El hombre adquiere quietud, paz, e incluso salud mediante la aplicación regular de la mente a la respiración. La actividad rítmica de la respiración aporta ritmo a la mente y el hombre puede conseguir mucho con la ayuda del ritmo. El hombre adquiere también la capacidad de retirar la mente de la objetividad mediante la aplicación de la mente a la respiración. De esta manera no dejará que su mente esté en la objetividad cuando no haya deberes pendientes. Así evita acciones evitables. Su vida tiende a ser concisa y precisa y ya no fluye en actividades no esenciales. De esta manera gana tiempo para contemplar en la respiración y adquiere la consiguiente paz y quietud. Como se dijo antes, sentarse con regularidad es útil para el propósito de observar la inhalación y la exhalación.

Cuando te sientas, la mente no se asocia continuamente con la inhalación y la exhalación. Va a la deriva por hábito. No importa. Podemos hacerla regresar para asociarla de nuevo con la inhalación y la exhalación. Al cabo de un rato vaga sin rumbo otra vez. De nuevo la hacemos volver para aplicarla a la respiración. Una y otra vez sigue yendo a la deriva. Una y otra vez podemos hacer que regrese. Se trata de un auténtico juego de paciencia. Es como un cachorro que tienes en casa que siempre corre

a la calle, y tú sales y lo traes a casa. Hasta que el cachorro aprende a estar en casa, el propietario del cachorro deberá tener la paciencia de traerlo a casa. De manera similar, el cachorro de tu mente (que en realidad es un mono) se aparta del propósito inicial. Pero sé paciente en traerlo. Que este juego se juegue con alegría con tu mente. No te frustres. Si te frustras y te irritas, pierdes el juego. Ten paciencia y perseverancia en aplicar la mente a la respiración. Mediante largas horas de estar sentado y muchos años de práctica, la mente adquiere el hábito. Se asocia bien con la respiración. En este punto se pueden adoptar los siguientes 4 principios en la actividad de asociarse con la respiración. Mientras inhalas y exhalas, que esta actividad sea:

1. lenta
2. suave
3. profunda y
4. uniforme

Cuando la inhalación y la exhalación son lentas, la consciencia de la mente va más despacio.

Cuando son suaves, no se hace ningún ruido en el puente de la nariz ni en la garganta. De esta manera se evitan

posibles úlceras debidas a una inhalación y exhalación ruidosas. Cuando hay ruido durante la respiración, el calor de la inhalación y la exhalación puede ocasionar úlceras en el puente de la nariz o en la garganta. Esto se puede evitar.

Cuando la inhalación es profunda, permite entrar en mayor profundidad en el propio ser.

Cuando es uniforme, se establece un ritmo.

Por tanto, deben adoptarse estos cuatro principios en la práctica de la respiración.

Cuando sigues conscientemente la inhalación, que es lenta, suave, profunda y uniforme, escuchas el sonido “SO”. Igualmente, cuando exhalas, escuchas el sonido “HAM”. Al estudiante de la respiración se le pide que entre y salga conscientemente con la inhalación y la exhalación escuchando los sonidos correspondientes.

Normalmente, no respiramos según la capacidad de nuestros pulmones. Pero cuando hacemos una inhalación y una exhalación profundas, tras tres respiraciones ya no sentimos la necesidad de respirar durante un rato. Así emerge un intervalo tras cada juego de tres respiraciones. En este intervalo podemos escuchar en nuestro interior la resonancia de la pulsación.

La pulsación es la base de la respiración, y cuando la respiración cesa durante un rato, la mente experimenta la resonancia de la pulsación. El hombre puede asociarse así con el principio pulsante, que por naturaleza es centrípeta y centrífuga. El funcionamiento dual de la pulsación también hace el sonido tenue de “SO” y “HAM”, con el respetivo funcionamiento centrípeta y centrífuga. Al asociarse con la pulsación, la consciencia de la mente permanece con ella durante un rato hasta que la necesidad de respirar surge de nuevo.

Así, con tres respiraciones lentas, suaves, profundas y uniformes y los intervalos consiguientes, podemos relacionarnos con los sonidos “SO” y “HAM”, pronunciados por la pulsación centrípeta y centrífuga.

Así, puede haber una práctica de tres respiraciones y un intervalo para experimentar la pulsación.

De esta manera pueden experimentarse nueve intervalos con nueve juegos de tres respiraciones cada uno. A este juego de $9 \times 3 = 27$ respiraciones junto con los 9 intervalos se le llama una unidad de práctica.

En cada sesión pueden llevarse a cabo estas tres unidades de práctica. Así, en total se practican 81 respiraciones en 27 juegos y la pulsación puede

experimentarse 27 veces durante los intervalos. Entonces se completa una sesión de práctica.

De la misma manera, si estas tres sesiones se realizan con un intervalo de ocho horas en un día, la práctica del día se ha completado.

Si esta práctica se realiza continuamente de esta manera durante dos años y medio o 30 meses, el estudiante puede encontrarse en profunda asociación con el principio pulsante. El principio pulsante es la base de la respiración.

Cuando nos asociamos así con el principio pulsante durante 5 años, tocamos la pulsación sutil, que es el aspecto interno de la pulsación. Cuando nos asociamos así con la pulsación sutil, se dice que estamos en el umbral de la cueva del corazón.

Así, para alcanzar el umbral, entrenamos a nuestra mente para asociarla con la respiración, la pulsación y más adelante para asociarla con la pulsación sutil. Así entramos para estar en el umbral de la cueva del corazón, donde escuchamos el sonido sutil de “SO HAM”.

En este umbral, cuando se observa la acción centrípeta y centrífuga, encontramos la entrada al otro lado de

la pulsación sutil. Allí encontramos el resplandor de la **Luz Dorada** de profundidad insondable. **Entrar en la Luz Dorada se llama simbólicamente “entrar en la Cueva del Corazón”. También se le llama la “Cueva del León”, ya que es de Luz Dorada.** Tenemos que esperar en esa Luz Dorada para experimentar el viaje al ashram de un Maestro. Un Maestro escoge a su propio discípulo, quien aguarda en la cueva dorada. La elección es del Maestro y no del discípulo. Hasta que un Maestro le escoge a uno como discípulo, uno no puede llamarse a sí mismo discípulo. Para ser un discípulo es necesario que haya un Maestro. El discípulo no puede escoger a su Maestro. Es al revés. El Maestro escoge al discípulo. En Occidente veo que muchos estudiantes entusiastas escogen a su Maestro. Incluso designan a su Maestro, y si no les gusta, al poco tiempo lo cesan y escogen a otro. Es realmente infantil. Os ruego que lo recordéis, no escojáis a un Maestro como escogéis a una novia o a un novio. Es Él quien escoge al practicante sincero, es la única manera.

Ahora tenéis que tener claros los sonidos clave para entrar en el ashram. Son SO en relación con la inhalación y HAM en relación con la exhalación. El conocimiento del SOHAM es un tópico en sí mismo del que no trataremos. Pero observad los sonidos que pertenecen a las letras S y H. Forman parte del término “ashram”. Y

forman parte de los sonidos naturales de la inhalación y la exhalación que con el tiempo nos llevan a la cueva del corazón.

A la cueva del corazón se le llama el “sancta-sanctórum”. Podemos permanecer tranquilamente en el sancta-sanctórum. Es el lugar en nuestro propio ser en que podemos experimentar la presencia divina. Es también el trampolín para entrar en el ashram de un Maestro. La señora H. P. Blavatsky se refiere a este sancta-sanctórum como el “Santo” de los “Santos”. Es el Templo Dorado relativo a uno mismo. Llegar a este templo nos permite llegar al ashram.

El Templo Dorado interno y el Templo Dorado externo

Es más seguro construir el Templo Dorado interno que construirlo fuera. El templo interno no puede ser saqueado. El templo externo puede ser saqueado e incluso profanado. Ha ocurrido así siempre que una escuela ha construido un Templo Dorado externo.

- El Templo Dorado de Ibis, de la Atlántida, fue destruido; el Templo Dorado de Egipto fue destruido y el Templo Dorado de Israel también fue destruido.

- Los Templos Dorados de India fueron saqueados por los Ghajanis y los Ghories. El Templo Dorado de los Sikhs también fue atacado y profanado.
- El Templo Dorado de México y el Templo Dorado de los mayas también fueron destruidos.

La exteriorización de la gloria interna sólo es posible mediante el servicio. No puede ser para el engrandecimiento personal. Los Maestros de Sabiduría, por tanto, no recomiendan construir espléndidos ashrams externos. Recomiendan con insistencia construir ashrams internos. Es poco aconsejable construir ashrams externos para la sabiduría. Los Sabios videntes nunca creyeron en construir espléndidos ashrams externos. Podían manifestar lo material y también desmaterializarlo inmediatamente después de conseguido el propósito. *Construir ashrams externos sólo puede llevar a la política de “dinero y poder”.*

Así, los ashrams tienen que ser sencillos, sólo para servir los objetivos de la formación. Los Maestros de Sabiduría suelen alojar a los estudiantes en su propia casa para que dispongan de alimento, abrigo y formación. Este es el modelo más sencillo.

Entrar en el ashram es el verdadero propósito de la vida humana. Permite al ser humano nacer de nuevo en la

luz y hacerse inmortal. Las almas que han nacido en carne y hueso tienen que renacer en la luz. Para nacer en la luz, tenemos que entrar en el útero de luz. Este útero de luz es nuestra cámara del corazón.

Los egipcios prepararon el útero en la pirámide en que la luz dorada de las energías solares entra para ocasionar el renacimiento. A esta cámara de las pirámides se la llama “la Cámara del Rey”. Sólo los iniciados sabían la manera de conducir al neófito elegible hasta la cámara del rey. Se dejaba al neófito solo en la cámara y a él le tocaba aguantar la intensidad de la luz de la cámara y adquirir la iniciación de luz. Se le dejaba abandonado, sin comida ni agua. Si era apto, renacía en la luz. Si no era apto, moría. “Atreverse” es un principio en el sendero de la luz, como todos vosotros sabéis. Atreverse, querer, conocer y ser silencioso son los cuatro principios dorados de la sabiduría. La iniciación egipcia era similar a la iniciación de la oruga que se renueva en un capullo hasta que se transforma en una mariposa. Las prácticas de Roma eran similares, donde también las catacumbas se mantenían en el plano subterráneo.

Muchos son los misterios de la iniciación. Los humanos viajan como locos por las montañas y colinas de Perú para encontrar el templo de la Atlántida. Van de aquí para allá por el templo de Jerusalén buscando el Templo

Dorado de Salomón. Viajan por las pirámides de Egipto y México tratando de descifrar los misterios que les rodean. El misterio verdadero y real está en el interior de uno mismo. ¡El templo está en el interior y es dorado! No hay necesidad de buscar templos distantes. “Lo que está lejos es cercano también” dice una afirmación ocultista. Los Misterios no están sólo en los picos de los Himalayas y en lugares semejantes, sino también dentro del cuerpo humano. Buscad el valioso tesoro que hay en vuestro interior y no os esforcéis por descubrirlo en los lugares altos y secos de las cordilleras. ¡Qué seáis bendecidos!

Encontrar y reconocer un ashram

A veces, en vuestros tours y viajes, podéis encontrar inconscientemente un ashram que os puede pasar desapercibido a menos que estéis alerta. Hay medios para reconocerlos, como los siguientes:

- a. el toque agradable de una brisa fresca cuando entráis en un lugar en plena naturaleza,
- b. una fresca y perfumada llovizna que cambia el ambiente enseguida,
- c. una montaña, una colina o un montículo triangular,

- d. un jardín natural de frutas o flores,
- e. un prado verde y exuberante en un valle de una cordillera montañosa,
- f. un claro en el cielo entre nubes transmisoras de colores poco usuales,
- g. un arco iris,
- h. en las corrientes de los ríos o en las islas que hay entre los flujos de agua,
- i. cuando un grupo de pájaros pasa por un campo verde emitiendo sonidos chirriantes de salutación,
- j. un lugar en que vuelan por el cielo un par de águilas en la dirección de las agujas del reloj,
- k. un prado en que grupos de palomas se mueven alegremente mientras comen grano,
- l. un árbol enorme que da sombra, cuyas ramas se extienden por los alrededores,

m. una cascada, el campo verde que la rodea, o en la cascada,

n. una altiplanicie en la montaña que suele ser inaccesible.

Estos signos que nos da la naturaleza son también indicaciones suficientes para que te mantengas muy alerta y en silencio para relacionarte con la energía de un ashram. Cuando encuentres estos sitios, estos cielos que se han mencionado, tendrás que permanecer en silencio, contemplar y relacionarte con un posible ashram etérico. En la era moderna los ashrams son etéreos. Van desplazándose de un sitio a otro según la pureza de los lugares. Estos ashrams están en casi todas las naciones.

En la naturaleza hay muchos sitios sagrados en los que hay grupos de meditación de orden superior. Puedes sentir su presencia y puedes ser dirigido a un lugar ashramico.

Allí donde la naturaleza es particularmente hermosa en contraste con el entorno, estate atento a un ashram. En estos lugares

- las plantas están cubiertas de flores y los prados de flores son muy comunes,

- los árboles frutales están llenos de frutos y las ramas se doblan con su peso,
- los arroyos que fluyen producen una música agradable al oído,
- los pájaros cantan y los animales son amistosos,
- una inexplicable tranquilidad prevalece y la brisa es particularmente fresca y balsámica. Las lloviznas se suceden de vez en cuando, limpiando la naturaleza.

Estos lugares no le resultan raros al viajero. Muchas veces, cuando viajáis por carretera o en ferrocarril, los podéis ver a ambos lados si tenéis buen ojo para observar. La mente del hombre moderno está tan preocupada que se pierde la presencia de estos ashrams que están cerca de sus pueblos y ciudades.

Haríamos bien en salir de peregrinaje a la naturaleza, a las riberas de los ríos, a los bosques, a los valles de montañas, a las cascadas y lagos, donde no suele haber mucha gente.

El ambiente de un ashram es probable que se experimente allí donde no hay civilización. Desarrolla una mente observadora con un ojo atento al cielo y a la tierra y

un oído fino para escuchar los sonidos de los pájaros. Desarrolla visiones de sensibilidad para experimentar el aire que pasa, un grupo de pájaros que pasa, un grupo de nubes que pasa y un objeto blanco que pasa. La naturaleza ofrece muchas de estas señales sutiles en un ashram. Tenemos que desarrollar la facultad necesaria sin ser emocionales. Con una observación atenta de la naturaleza que nos rodea, podemos desarrollar una percepción extrasensorial (ESP). Cuando esta percepción está activa en nosotros, es muy probable que podamos experimentar la presencia de un Alma Superior de un ashram bien a través de la vista, del oído, por el toque o por la fragancia.

Que esta percepción sea una parte natural de tu consciencia y de tu mismo ser. Que no sea emocional. La emoción te conduce a la ilusión. La consciencia te conduce a la percepción sutil. ¡Que todos vosotros seáis bendecidos en vuestro esfuerzo!

Os ruego que toméis nota de que la presencia de una Alma Superior en un Ashram Divino no es para personas de curiosidad vana. Estas almas se revelan a los esforzados aspirantes que dedican sus vidas a servir a la humanidad y a la vida circundante en general.

Práctica diaria

Hay una práctica diaria específica que los aspirantes deben adoptar para conseguir una experiencia ashámica. Cierra el día a más tardar a las 9 de la noche y retírate a tu habitación. Asegúrate de que tu habitación tenga colores agradables y que tu cama disponga de sábanas y almohadas de colores agradables. Que tu dormitorio tenga suficiente ventilación y una buena circulación de aire. Puedes encender una lámpara en un rincón o una lamparita de color azul, verde o blanco como la leche junto a la cama. Enciende un incienso de sándalo o lavanda o de cualquier perfume de tu agrado. Lee una página de las enseñanzas de algún Maestro de Sabiduría o de alguna escritura sagrada. Acuéstate suavemente, duerme con la cabeza bien hacia el Este, el Sur o el Oeste; si vives en el hemisferio norte, evita dormir con la cabeza hacia el Norte. Si vives en el hemisferio sur, evita dormir con la cabeza hacia el Sur.

Suavemente piensa en dormir recapitulando la enseñanza durante un rato. Aplica tu mente a la respiración. Haz la siguiente plegaria:

“Maestro, por favor, que seamos recibidos en tu morada, de manera que nos puedan rectificar y reparar, reconstruir y rejuvenecer para que experimentemos la dicha de tu presencia y la presencia del ashram. ¡Master Namaskaram!”.

Sigue la actividad de la respiración y permanece en el umbral del corazón. Deja que el sueño llegue cuando llegue.

La regularidad y la sinceridad en llevar a cabo esta práctica, así como también la cualidad de tu vida durante el día, te ofrecen una oportunidad de experimentar la presencia.

Un aspirante que adopta las instrucciones que se han dado aquí sobre la vida diaria y se prepara para el sueño tal como se ha dicho, realizando la plegaria correspondiente, con el tiempo desarrollará la suficiente sensibilidad durante las horas de sueño para tener la posibilidad de participar en el ambiente de un ashram. Esta persona vivirá la vida objetiva durante las horas del día y a su debido momento entrará y vivirá también la vida sutil, donde llevará a cabo una actividad junto a ciertos colegas bajo el aura de un Maestro.

De esta manera tendrá dos vidas paralelas, es decir, la mundana (objetiva) y la supramundana (subjetiva). La mundana se identifica con cumplir con su vida kármica en la objetividad, y la sutil se identifica con la formación del Maestro en el plano subjetivo, que también se llama el “plano supramundano”. En fases avanzadas del discipulado, las dos corrientes de vida

se unen para ser una cuando el discípulo lleva a cabo el plan del plano subjetivo en la objetividad. En esta fase el discípulo se comporta con un nombre subjetivo en el plano subjetivo y con un nombre objetivo en el plano objetivo. Para más detalles podéis consultar el libro *La Música del Alma*, escrito por el Maestro EK. El libro relata la iniciación del Maestro Djwhal Khul, cuyo nombre mundano era Giri Sarma, y su nombre espiritual es Djwhal Khul.

La actividad de la vida subjetiva continúa vida tras vida, y en cada vida, en el plano subjetivo, el discípulo lleva el mismo nombre en lo que respecta a la subjetividad. Sin embargo, el nombre mundano cambia. Los Maestros de Sabiduría están deseosos de ayudar a todo aspirante que trabaje para conseguir entrar en el mundo subjetivo (entrar en un ashram). Esta iniciación es la iniciación inmediata que la humanidad tiene ante sí para trascender.

Que los miembros del grupo utilicen apropiadamente esta conferencia para cumplir este propósito.

iiiQue seáis bendecidos!!! Gracias.

APÉNDICE – A

Pranayama

Pranayama significa *prana regulado*. El *prana* se regula gradualmente cuando se aplica la mente a la respiración. La respiración conduce a la mente a la pulsación pránica, que es algo que ocurre eternamente en el centro del corazón de un ser. La pulsación es algo que ocurre, no algo que el individuo hace conscientemente. Es la propia naturaleza del ser. El ser es una unidad de consciencia que pulsa. Pulsa eternamente y es esencialmente de luz.

El principio pulsante se desglosa en un ser en cinco pulsaciones diferentes. (Hay también cinco subdivisiones, que aquí no vamos a considerar). Las cinco pulsaciones o las cinco pulsaciones principales son: inhalación, exhalación, equilibrio, tirón hacia arriba e impregnación. En sánscrito se les llama respectivamente *prana*, *apana*, *samana*, *udana* y *vyana*.

La inhalación y la exhalación juntas constituyen la respiración. Esta nos permite inspirar y expirar, por medio de lo cual se hace entrar el aire pránico y se expulsa el carbono. El trabajo de estas dos pulsaciones, aunque en aparente oposición, es de naturaleza complementaria. Una hace entrar la vida y la otra expulsa la anti-vida.

La función que tienen depende del funcionamiento del principio del corazón.

Pueden estar afectadas por la consciencia del ser, que está situada en la mente. Cuando la mente tiene ansiedad, enfado, angustia, celos, odio, temor, preocupación e irritación, sus corrientes de pensamiento cortan el principio pulsante. En consecuencia, la inhalación y la exhalación quedan afectadas. Una mente estable y confortable funciona dando y recibiendo ayuda al y desde el prana. Una mente inestable e incómoda perturba su propio soporte y trae peligros para la salud. La mente puede así sostener y mejorar la cualidad pránica y la cualidad de la consciencia, o cuando carece de sintonía puede destruir su estabilidad y también la estabilidad del sistema pránico. Así, el principio de consciencia, situado en la mente, y el principio vital, situado en la pulsación, pueden bien ser complementarios uno del otro o bien opuestos, según la evolución de la persona.

Cuando la mente se aplica a la respiración con regularidad, la mente queda absorbida en la belleza de la respiración y la pulsación que ocurren. La mente es hacedora. La pulsación ocurre. La mente se da cuenta por primera vez de que, dentro del ser, hay un principio de algo que ocurre al margen del hacer. Por deducción, la mente se da cuenta de que incluso durante el sueño la

pulsación continúa existiendo mientras la mente deja de ser. No conoce su estado de existencia durante el sueño, mientras la pulsación continúa existiendo al margen del propio estado de sueño o de despertar.

La mente se hace inquisitiva para observar cómo ocurren en uno mismo la respiración y la pulsación. La naturaleza inquisitiva de la mente, descendiendo a lo profundo mediante la inhalación, encuentra el principio pulsante y se involucra con el principio. A la mente indagadora le gustaría ver la causa misma de la pulsación. Así que espera ahí, en el corazón, para observar el principio eternamente pulsante. Deja atrás la actividad de la respiración y se dedica a la actividad pulsante (cuya práctica ya se ha expuesto antes).

Así, el *prana* y *apana* (inhalación y exhalación) quedan relegados en el trasfondo y la mente observadora adquiere el estado neutral de equilibrio de *prana* y *apana*. A este estado de equilibrio se le llama *samana*.

Al permanecer en *samana*, la mente se involucra con el funcionamiento centrípeto y centrífugo del centro del corazón. La mente intenta profundizar en el otro lado de la pulsación, simplemente entrando en la pulsación mediante la apertura centrípeta y va a parar a lo profundo, en la cámara pulsante sutil. Deja allí la

pulsación sutil. Esta pulsación sutil tiene una tendencia a moverse hacia arriba. Es una pulsación que se mueve hacia arriba y se le llama *udana*. Siguiendo al ave de pulsación que se mueve hacia arriba, la consciencia del hombre en la mente se mueve también hacia arriba hasta el Centro del Entrecejo.

En el Centro del Entrecejo hay un puente que cruzar para encontrarnos con la quinta pulsación, que se llama *vyana*. Es la “pulsación que todo lo impregna”. Cuando el hombre construye el puente de *udana* a *vyana* mediante una práctica persistente, se une al *prana vyana*. Así, la consciencia del hombre se mueve de *prana* y *apana* a *samana*, y de *samana* a *udana*, y de *udana* a *vyana*. Se mueve hasta el umbral del Centro *Ajna*, donde experimenta la dicha de ser. Las cuatro pulsaciones se unen en la quinta, *vyana*. Es como los cuatro elementos uniéndose en el cielo (*akasa*), el quinto. A este estado se le llama el estado de “*prana* regulado” o *Pranayama*.

El *Pranayama* es el 4º paso de Patánjali que le conduce a uno al Centro del Entrecejo, que se llama *Pratyahara*. *Pratyahara* significa “absorción”. La consciencia del hombre, que estaba antes posicionada en la mente, queda ahora absorbida vía el corazón a través de la garganta y se encuentra establecida en el Centro del Entrecejo, cerca del *Ajna*. El hombre sabe que él sostiene el cuerpo,

y que no es el cuerpo el que le sostiene a él. Se conoce a sí mismo como un ser pulsante. A partir de ahí viene el paso de *Dhyana* (Meditación), por medio del cual trata de integrarse con la energía que todo lo impregna. Cuando ocurre esta integración, se le llama *Samadhi*.

Así, el *Pranayama* es el portal a un viaje interno hasta la integración del alma con el Alma Universal. También se le llama “aunamiento”. Jesús lo llama “reunirse con el Padre”.

La entrada en el ashram se produce cuando una persona se establece en el *prana samana* y se relaciona con el *prana udana*. En este punto la actividad de vida horizontal se hace vertical. La luz objetiva cede el paso a la realización subjetiva. Cuando la horizontal se encuentra con la vertical, se forma el ángulo recto. El ángulo recto no es más que el “Ángel Correcto” (*Right Angel* en inglés). Y este Ángel es el Maestro.

APÉNDICE B

El pensamiento es fuego y el sonido del fuego es “R”. La acción en el mundo externo se relaciona con lo material, y toda la actividad material puede relacionarse con el sonido “M”. La primera clave habla de “A”. La tercera clave habla de “R” y “M”, y la segunda clave habla de “S” y “H” en relación a la inhalación y la exhalación. Cuando unimos todos estos sonidos, tenemos el término “Ashrm” (Ashram).

El término sagrado “ashram” se compone así de tres claves. Una se relaciona con A (primera clave), la segunda se relaciona con S, H, y la tercera se relaciona con R, M. Cuando unimos las tres claves en la práctica, realizamos el ashram. Esta es una definición innovadora que surge aquí y ahora, no una definición clásica.

Observad el sonido:

- A para relacionarse con el Omnipresente,
- S, H para relacionarse con la inhalación y la exhalación, después de haber cumplido las regulaciones sobre el sonido,

- R, M para relacionarse con el pensamiento correcto y la acción correcta.

Cuando hemos llevado a cabo estos tres pasos, llegamos a un ashram.



Este librito es una guía práctica para todos aquellos que tienen la intención de aventurarse internamente para, finalmente, encontrar la belleza oculta de la naturaleza, tanto interna como externa.

Es un libro pensado para los buscadores sinceros.

ISBN 978-84-88011-42-8