

*Cuando actuamos como Almas
Nos damos cuenta poco a poco
De que todas las formas que nos rodean
Son velos de sonido, color y forma
Alrededor del Alma, y que
Detrás de cada forma y su cualidad
Están las funciones del Alma.
Sólo existe el Alma
Actuando en muchas formas como las Almas.
En realidad no hay muchas Almas
Sino una.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Más y más personas sienten que ya han visto lo suficiente en la vida exterior y se sienten atraídas por el camino espiritual. Sin embargo, ignoran con frecuencia las bases de la vida espiritual. Mucho se adentran en el estudio de enseñanzas avanzadas sin haber organizado primero sus mentes y sus personalidades, sin haber incorporado a sus vidas siquiera un 1% de las enseñanzas que han estudiado. Acumulan recursos mentales que no sirven para nada ni a ellos ni a otros. Algunos piensan que las circunstancias de sus vidas no les permiten avanzar por el camino espiritual y de esta manera, se ponen obstáculos a sí mismos a causa de su desequilibrio y descuido. En otras ocasiones, se practica la espiritualidad a costa del sentido común, descuidando responsabilidades personales y familiares. Mientras no se sienten los cimientos, los ejercicios no darán frutos o darán sólo resultados parciales.

En consecuencia, debemos seguir los pasos fundamentales, ponerlos en práctica. Así podremos aprender poco a poco a expresarnos como almas. "Las Bases de la Vida Espiritual" intenta darnos algunas ideas al respecto.

YOGA - EL CAMINO DE SÍNTESIS

UNIDAD Y SÍNTESIS

Si reunimos los pétalos de una flor y los atamos en forma de flor, las piezas forman una unidad. Sin embargo, si observamos una flor sin arrancarle sus pétalos, éstos ya forman una unidad. Algo construido es ya una unidad, algo creado por la Naturaleza ha devenido en ser a causa de la Síntesis. La Síntesis es el trasfondo de cada existencia. La comprensión de todos los planos de conciencia que el hombre puede experimentar recibe en Sánscrito el nombre de Yoga. En consecuencia, Yoga no significa unión o unidad, sino Síntesis. La práctica del Yoga tiene el objetivo de alcanzar la conciencia de la Síntesis. Aquéllos que son atraídos por esta práctica sacan sus fuerzas de la energía de Síntesis, al margen del nombre con que se le identifique. Teniendo en cuenta que Yoga significa Síntesis, sólo puede haber *un* Yoga. Si hubiera más, los demás tendrían que ser Yogas falsos. Pero de igual manera que la flor tiene su pluralidad de pétalos, existen ramificaciones y subdivisiones en el camino del Yoga, en las clases clásicas de Yoga. Mientras se las entienda como ramificaciones, no habrá pérdida en la anatomía de una parte, sino que se guardará la conciencia del todo.

VIDA DE FUEGO

Según la ciencia de la espiritualidad, toda la creación es una expresión de energía, de un fuego de la Existencia que se expresa en diversas llamas. Las llamas parecen ser muchas, pero son Una en su esencia. Es una Síntesis ardiente cuyo conocimiento recibe en el Oriente el

nombre de *Agni Yoga* o Yoga de Fuego. Las escrituras describen tres formas básicas de fuego; en enseñanzas más recientes de la sabiduría son llamadas Fuego Cósmico o Eléctrico, Fuego Solar o del Alma, y Fuego por Fricción. Nuestra mente es una de las llamas cuyo soplo ha bajado de una existencia más sutil a una existencia más y más densa. En los planos densos experimentamos resistencia y desarrollamos conciencia a través de nuestras sensaciones. A través del contacto de la mente con el cuerpo comenzamos a sentir la existencia de nuestros cuerpos. En los desequilibrios y los problemas de nuestras vidas personales, experimentamos la quemadura del fuego por Fricción.

El fuego purifica. Quema todo lo que se le da y lo convierte en cenizas. En el camino evolutivo, de regreso de la multiplicidad al Fuego de la Existencia original, nuestro pensamiento, habla y acción se purgan en un proceso de purificación a través de la aspiración ardiente. El viejo camino del Yoga enseña a neutralizar las reacciones de la mente y de los sentidos hacia la objetividad para alcanzar equilibrio y postura. La práctica del Yoga es un proceso diario de purificación. Mantiene la mente limpia y pura para que pueda reflejar la Verdad. Así la conciencia individual puede retirarse al trasfondo de una conciencia superior. El Yoga, no obstante, no es algo fuera de contexto, sino que se vive en la vida diaria. El Yoga no es un trabajo parcial, sino una forma de vida. Leer acerca del Yoga no ayuda en lo absoluto, debe haber un interés en su práctica. Es una decisión consciente el emprender el camino y no detenerse hasta alcanzar la conciencia de Síntesis.

LOS OCHO PASOS DEL YOGA

Según los aforismos del yoga de Patanjali, la práctica del proceso abarca ocho pasos progresivos que deben seguirse sistemáticamente. Muchos se especializan en algunos de los pasos de progresión, como los ejercicios del cuerpo, por ejemplo, o ciertas meditaciones, y están satisfechos con ello. Aunque se trata de elementos esenciales, no pueden llamarse Yoga.

El primer paso de la progresión se llama *Yama*, que significa regulación: regulación de la actividad de la mente y del cuerpo. Regula la sincronización del trabajo, del alimento, del descanso, del sueño y luego de sus pensamientos.

El segundo paso de progresión es *Niyama*, que significa rectificación, eliminación de todo lo que no se necesita. Elimina todo lo que no sea bueno para el equilibrio de la mente y del cuerpo. Deja a un lado los alimentos que no son nutritivos, aunque sean agradables al gusto, y lleva a dieta selectiva. Incluso aquéllos que no practiquen el Yoga pueden seguir los principios básicos de la dieta Yoga de la vida rítmica.

El tercer paso de progresión se llama *Asana*. No debe ser confundido con los asanas físicos, como ocurre en muchos libros de Yoga. Todos los ejercicios físicos pertenecen a los primeros dos pasos de progresión. Según Patanjali, 'asana' significa encontrar estabilidad en nosotros mismos. La estabilidad es el 'YO SOY' en nosotros. El 'YO SOY' en nosotros no nos pertenece, sino que nosotros pertenecemos al 'YO SOY' y formamos parte de la luz. Cuando comenzamos a pensar regularmente en el 'YO SOY' en nosotros, creamos un centro interno de acción. Actuamos desde adentro y no como una reacción al ambiente.

El cuarto paso de progresión se llama *Pranayama*. Prana es la pulsación del cuerpo vital. Pranayama no es el control de la respiración, sino el proceso de regular las varias pulsaciones del cuerpo. Mantener la respiración lenta, suave y prolongada, mientras que, al mismo tiempo, se piensa en la respiración de una manera pausada. Entonces la mente aprende a vivir con la respiración y restablece el ritmo. Poco a poco, la mente aprende a vivir con la pulsación que controla la respiración. Éstos son los cuatro pasos preliminares de la progresión.

El quinto paso de progresión se llama *Pratyahara* o absorción de la mente y los sentidos. La palabra Pratyahara significa traer de regreso o retrazar. El sonido de la palabra sagrada OM se pronuncia vocalmente de

una manera lenta, suave y prolongada. Su esencia musical lleva fácilmente y sin concentración a la absorción de la mente y los sentidos en la conciencia superior en camino hacia el principio puro del sonido.

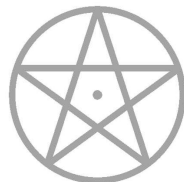
El sexto paso de progresión se llama *Dharana* y significa contemplación: la mente es contenida por la conciencia del trasfondo. Debe enfocarse la mente en calma hacia la naturaleza superior del hombre y de la luz que brilla desde adentro. Enfóquese entonces sobre 'otra cosa' hasta que cese y usted se combina con la Presencia.

El séptimo paso de progresión es *Dhyana*, meditación en su sentido verdadero. La mente, que en Dharana aún se dirigía hacia un objeto, se deja caer, y el objeto de contemplación es entonces la única cosa que existe. A través de la contemplación y la meditación en la luz, podemos establecer el contacto con nuestro Yo superior, el Amo de nuestro Ser. En las oraciones diarias, seremos capaces de escuchar su voluntad y podremos conducir nuestras vidas conforme a ella. Cuando sabemos como ubicarnos bajo el Ser Superior, somos capaces de avanzar hacia Samadhi.

El octavo paso de progresión, *Samadhi*, significa el logro de la unidad, el regir con ecuanimidad sobre cada plano de la conciencia. En este estado, desaparece la frontera entre el mundo objetivo y el subjetivo. El observador es absorbido en la existencia y no existe para nada más sino para ELLO. En la experiencia de Samadhi no hay tiempo, hasta que se vuelve a la mente. Esta experiencia no puede ser descrita ni aún con muchas palabras. Es un estado natural, sea que el hombre esté en el mundo objetivo o en el subjetivo. Apenas una mirada o una palabra de un ser con este estado de conciencia puede transformar a un ser humano y liberar su alma aprisionada.

Todo el mundo puede perfeccionarse con la práctica del Yoga, incluso mientras se vive en el mundo y se desempeñan los deberes cotidianos. El éxito no está en la práctica científica de las reglas del Yoga, sino en servir a la Humanidad y en practicar el Amor. Lo que se requiere es la absorción de la mente inferior en la conciencia superior. En lugar de tratar de concentrar la mente, el estudiante de Yoga debe pensar en el Señor. Entonces el Señor lo eleva al estado de meditación, de preservación y de unidad con toda la creación.

Fuentes utilizadas: E. Krishnamacharya: *El Yoga de Patanjali / Agni Yoga - Yoga de Síntesis*.- K.P. Kumar: *Sankya. La Doctrina Sagrada / notas de seminarios*. The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, India (Sitio Web en Alemán: www.kulapati.de)



Ser espiritual es ser normal

Nuestra carta circular se publica en alemán, español, francés e inglés. Solicite ser incluido en nuestra lista de distribución: guter-wille@good-will.ch. Información adicional en www.good-will.ch. Círculo de Buena Voluntad