

*A Aquel en cuyo templo, el Arco está iluminado por las estrellas,
A Aquel en cuyo templo, el Sol es la imagen de Dios,
A Aquel a cuyo templo va la Luna cada mes
Y lleva el mensaje cada luna llena,
Y cuyo mensaje, la Luna canta como una palabra de dieciséis letras,
A Su religión yo pertenezco; Su templo visito,
Su nombre pronuncio; en Su gloria vivo.
A Él le ofrezco el loto de mi día,
A Él le ofrezco el loto de mi noche.*

Estos pensamientos simientes, extraídos de las meditaciones dadas en el libro "Psicología Espiritual" del Dr. Ekkirala Krishnamacharya, emiten la nota del Mensajero Lunar del Círculo de Buena Voluntad. La Luna es el principio reflector y el símbolo de la mente. Cuando ella es pura y se encuentra en calma, refleja las impresiones de los Círculos Superiores. Especialmente el tiempo de la luna llena nos conduce al alineamiento superior si estamos lo suficientemente preparados. El alineamiento del sol, la luna y la tierra en el cielo ayuda a experimentar la magia de la luz del Alma y su manifestación que desciende hasta lo físico.

El Mensajero Lunar se publica cada mes en el tiempo de la Luna Llena. Contiene pensamientos de las enseñanzas de la sabiduría eterna. Su propósito es el de inspirarnos a aplicarlos en la vida práctica.

PERSPECTIVAS DE SABIDURÍA 108: SUEÑO Y TURIYA

Transiciones

Cuando nos despertamos por la mañana, no sabemos cómo ocurrió el despertar. Nos damos cuenta que estamos despiertos, pero ¿qué es lo que realmente nos despertó? No es el despertador, podemos despertar y entrar en conciencia sin un despertador. ¿Qué estimuló el paso del sueño a la vigilia?

Tampoco sabemos cómo llegó el sueño. ¿Qué nos hizo conciliar el sueño? No podemos dormir como quisiéramos. El sueño tiene que llegar. Hay personas que no pueden dormir incluso cuando quieren dormir. Despertar y conciliar el sueño son pasajes desconocidos para nosotros. Se dice en las Escrituras que ni siquiera los *devas conocen* estas transiciones. Nos retiramos de la vigilia después de algún tiempo, y nos quedamos dormidos sólo para emerger de nuevo más tarde. Todo el proceso es una pulsación como inhalar y exhalar. El principio pulsante está ahí día y noche. Estamos seguros de que existimos incluso durante las horas del sueño, de lo contrario ninguno de nosotros se atrevería a dormir. Por inferencia sabemos que hay existencia y pulsación en el sueño. Pero no sabemos cómo existimos allí ni cómo llegamos allí. La mente está absorbida en el sueño; nuestra conciencia despierta se interrumpe. Sin embargo, el principio pulsante continúa funcionando incluso durante el sueño; nuestros latidos cardíacos y la respiración funcionan sin interrupción. La pulsación es más fuerte que el principio de la mente. La inteligencia de la pulsación contiene más conciencia que la mente objetiva del estado de vigilia. Y esta conciencia es superior a la conciencia que tenemos de nosotros mismos. Somos pura conciencia pulsante en el sueño, una conciencia que está continuamente pulsando. La pulsación es el paso entre la vigilia y el sueño y es nuestra verdadera morada. La naturaleza nos lleva de vuelta a esta morada mientras dormimos y nos trae de nuevo.

Muy pocos buscadores ardientes exploran el misterio de cómo se duermen, cómo se despiertan del sueño, de dónde despiertan, y qué y dónde estaban antes de ese despertar. Un discípulo o un yogui puede entrar conscientemente en su

morada; los pasos conscientes de retorno se llaman la práctica del Yoga.

La Conciencia Diamantina

Las enseñanzas de sabiduría enfatizan sobre la importancia de recordar el momento que se separa el sueño de la vigilia. Durante este estado de conciencia, pertenecemos a ambos mundos simultáneamente. Cuando despertamos, acabamos de salir de la existencia pura y aún no nos hemos envuelto en pensamientos. En el momento del despertar, experimentamos la "conciencia diamantina" o el "diamante de la conciencia". Es el estado original de conciencia y vida. Es la conciencia misma en su manifestación más pura. Es como una luz blanca brillante sin un pensamiento, como un cielo radiante sin una nube. Sin este estado como base, no podemos pensar. La existencia pura es lo que llamamos Dios. Existe tanto si somos conscientes de ello como si no lo somos. Debemos hacer una pausa, por un momento, en el momento del despertar y recordar de dónde nos hemos despertado, y no saltar rápidamente a la actividad del día. De lo contrario, inmediatamente nos envolvemos con pensamientos y el resplandor del diamante se oculta. Este momento es la hora del amanecer para nosotros, incluso si no vemos el amanecer porque dormimos más tiempo.

El amanecer y el atardecer son los momentos de diamante para las respectivas regiones del planeta. Son los momentos sobresalientes del día y se consideran sagrados. Trabajar espiritualmente en estos momentos trae los mejores resultados. La puesta de sol está relacionada con la inclinación hacia el sueño y la salida del sol está relacionada con la salida del sueño. Debemos sintonizarnos diariamente con estos dos momentos reconocer la cualidad diamantina que somos: el estado continuo de conciencia que pertenece simultáneamente a las cualidades físicas y sutiles.

Cuando hemos despertado del estado de sueño, debemos hacernos la pregunta que experimentamos en las profundidades: "¿Quién soy yo?, ¿de dónde he despertado?, ¿qué me ha despertado? y ¿dónde estoy? ¿Dónde estoy?" no significa el lugar donde estamos en ese momento. Cuando

despertamos, nos movemos en nuestro propio ser desde lo más profundo de nuestro corazón hacia el centro *Ajna*. Cuando dormimos, entramos en el loto del corazón. El loto del corazón está entre el centro del corazón y el centro de la garganta. Se llama "el punto de la existencia pura dentro". Cuando despertamos, estamos en el Este. El Este dentro de nosotros es el centro de la frente o el centro *Ajna*. A partir de este punto ordenamos al cuerpo levantarse y entrar en nuestras actividades diarias.

El estado *Turiya*

Cada mañana, cuando nos despertamos, sentimos que somos "Yo Soy". Cuando nos quedamos dormidos, pasamos por el estado de transición del estado consciente al inconsciente. Es el punto en el que perdemos nuestra identidad consciente y luego nos quedamos dormidos. Este estado, del que normalmente no sabemos nada, se llama AQUELLO, etc. en términos de sabiduría. Se llama *'Samadhi'* en las Escrituras, un estado de 'unidad' con Dios. En este estado no hay conciencia, pensamiento, discurso o acción.

A partir de AQUELLO, nos experimentamos a nosotros mismos como YO SOY cuando estamos despiertos. Decimos 'QUE YO SOY' porque lo hemos escuchado de otros. Pero también hay personas que han pasado por el proceso de experimentar AQUELLO y han regresado como YO SOY. Son llamados hijos de hombres que se han transformado en Hijos de Dios.

Samadhi es considerado como un estado que es similar al sueño, pero no es realmente sueño. En *Samadhi* no hay percepciones y por tanto no hay percepción del YO SOY. No hay observador, sólo AQUELLO. Existimos, pero no sentimos que existimos. Es simplemente existencia en sí misma, pero no existencia en relación con nada. La conciencia surge de este estado. La conciencia brota como un impulso, y conduce al despertar de la conciencia. Este despertar se conoce en las Escrituras como el "estado de existencia de *Turiya*". *Turiya* significa "el cuarto" en sánscrito. Es el cuarto estado de conciencia, el fondo que subyace e impregna los tres estados de vigilia, ensoñación y sueño. Por esto nos preocupamos por el proceso de cómo nos dormimos y cómo salimos del sueño. Esta semi conciencia es la conciencia viva; nos lleva del mundo de la materia a la materia sutil y causal y luego a la conciencia pura.

Para alcanzar esta super conciencia, debemos tratar de permanecer conscientes hasta que el sueño nos alcance. Esto conduce gradualmente al estado *Turiya* en el que no estamos despiertos ni inconscientemente dormidos. Una parte de nosotros permanece consciente. Para promover el estado *Turiya*, podemos contemplar regularmente cómo llega el sueño cuando nos acostamos e imaginar intensamente cómo estamos más allá del sueño. Con el tiempo, esto nos lleva a Reinos de luz. Allí también nos encontramos con muchos seres elevados.

Con una preparación adecuada, las horas de sueño son horas de meditación. Son incluso más útiles que nuestros ejercicios de oración o meditación durante el día, cuando

generalmente permanecemos mentalmente activos. También podemos ofrecer nuestra voluntad de servir a la humanidad a uno de los Maestros desconocido para nosotros. El contacto se realiza automáticamente durante el sueño y recibimos la orientación.

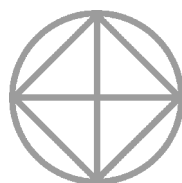
Preparándonos para el sueño

Debemos darle prioridad al sueño y no perturbar un sueño rítmico con otras prioridades. Se recomienda encarecidamente asegurar una duración del sueño buena y regular, acostarse a las 10.30 pm a más tardar y despertarse a las 5.00 am. También es importante prepararse para dormir. No podemos ver series de películas hasta justo antes de dormir. Antes de dormir, debemos purificar el cuerpo y la mente. Purificamos la mente leyendo las Escrituras. También se recomienda mantener encendida una vela o lámpara de cama y encender un palo de incienso, preferiblemente de sándalo. Esto protege nuestro cuerpo físico mientras salimos con el cuerpo astral durante el sueño. Es bueno mantener la ventana abierta por la noche para que pueda entrar el viento y cubrimos cálidamente. Como regla general, debemos acostarnos con la cabeza hacia el este y los pies hacia el oeste cuando dormimos. La cama debe tener colores agradables y no colores oscuros. El negro, el marrón oscuro y los colores grises fuertes amortiguan nuestras energías.

Hay un ejercicio simple que podemos hacer todas las noches antes de dormir. Cuando estamos acostados en la cama, nos conectamos con nuestra respiración. Vamos a la parte superior del pecho, el asiento del centro cardíaco superior. Entonces imaginamos que nos estamos moviendo hacia arriba con cada respiración. Visualizamos un campo de luz en el centro de la frente y nos quedamos allí hasta que llega el sueño. También podemos visualizar una luz en el cielo con las estrellas, esperando a que llegue el sueño.

De esta manera creamos alineación y nos ponemos a disposición de las enseñanzas durante las horas nocturnas. Hay ayudantes invisibles que nos guían hacia el mundo sutil cuando nos enfocamos en nuestra frente, nos dormimos conscientemente. Con la preparación adecuada, éstos hacen que sea más fácil para nosotros ser elevados en las horas de sueño. A veces podemos ser llevados a un *Ashram*, un centro de entrenamiento sutil, donde se imparten enseñanzas a nuestra super conciencia. Estas enseñanzas no están en un idioma en particular, sino mentalmente. Aquéllos que todavía están atados a su idioma y aún no han alcanzado la comprensión telepática los entienden en su idioma. Esta enseñanza ocurre durante unos minutos, pero tiene un efecto de varias horas. Puede que no lo recordemos de inmediato, pero el conocimiento permanece en el trasfondo y se nos revela lentamente.

Fuentes utilizadas: K.P. Kumar: *Enseñanzas del Maestro Morya. Notas de diversos seminarios. The World Teacher Trust / Ediciones Dhanishtha España (www.edicionesdhanishtha.com)*



¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

El Mensajero Lunar 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. Si no desea seguir recibiendo El Mensajero Lunar, sírvase hacernos llegar una breve nota. Círculo de Buena Voluntad.