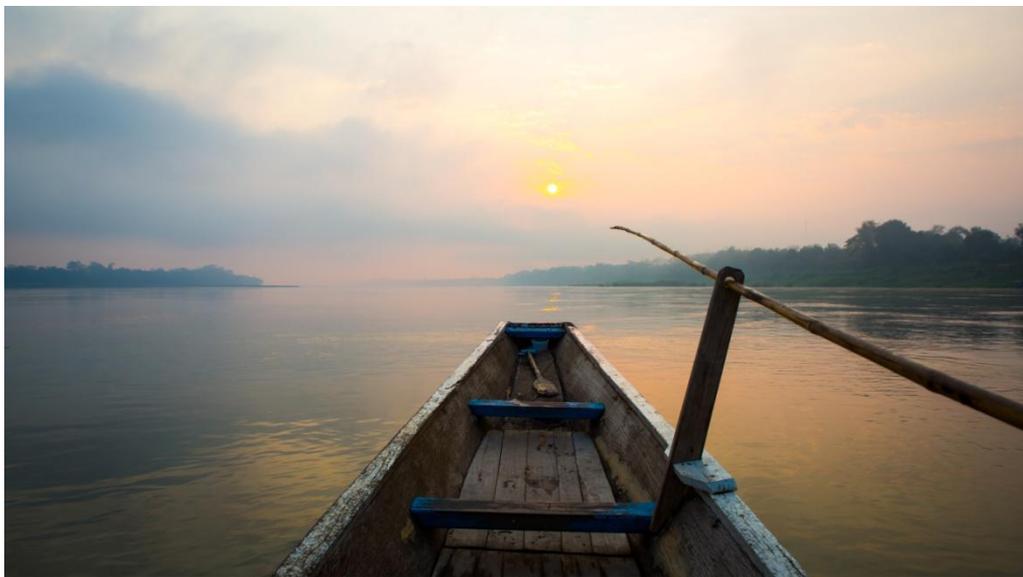


Ciclos



Artículos publicados en www.yogaenred.com
Diciembre 2015 – Noviembre 2019

Emilio J. Gómez

Silencio Interior

Escuela de Silencio

Índice

Absoluto, ¿necesidad o añoranza?,	11
La sensación olvidada,	13
Un modo de vivir,	15
El alma del mundo,	17
Tipos de yoga,	19
Un acorde perfecto,	21
¿Qué es la vida? Una posible respuesta...,	23
What is life? One possible answer...,	25
Espíritu & Materia,	27
Retiro de Silencio,	29
Obstáculos finales,	31
Invitación singular,	35
Reflexión íntima,	37
Namasté, OM Namah Shivaya,	41
Proyecciones,	45
<i>Viveka</i> , el discernimiento,	49
Tipos de discernimiento,	53
Frutos de <i>Viveka</i> , el discernimiento,	57
Romper la cristalización,	59
Heroicidad,	61
Necesidad de silencio,	63
Consciencia expandida,	65
Regalo de India,	67
Respuestas,	71
Meditación Silencio Interior,	73
Comprender lo incomprensible,	75

Hatha & Radja yoga, una práctica ideal, 77
“Encuentros en la Unidad”, nueva producción en vídeo, 79
Éxito del primer “Encuentros en la Unidad”, 81
Ego versus ego, 83
Contemplar el mundo, 87
La búsqueda de lo Constante, 89
¿Por qué un Retiro de Silencio?, 91
Shambhu me dijo..., 93
Preguntas sin importancia, 97
Enseñanza perenne, 99
La respuesta es un estado, 101
Libros / Microcosmos, 105
Así fue ‘Yoga para el Cambio’, 107
Teoría, enseñanza y práctica, 109
5 consejos para meditar en la playa, 111
Determinación, 117
Hridayam, el Corazón espiritual, 119
Seminario ‘Iniciación al Silencio Interior’, 121
Aquietaos y sabed..., 125
¿Por qué sale el sol?, 127
Libros / Kevala Kumbhaka, 131
Senderos de autorrealización, 135
En busca de la felicidad, 139
Sat Darshana, visión del Ser, 143
Crecimiento, 147
Kaya Sthairiyam, cuerpo inmóvil, 155
Como niños, 159
No rompas nada, 161
Guru Purnima, 165

Religión, espiritualidad y Yoga, 169
Despertar, 175
Tiempo de otoño, 179
Tiempo de silencio, 181
Vida de Ashram, 183
Descubrir lo importante, 185
Un solo Corazón, 191
Meditación, el arte de morir, 193
El valor de las palabras, 199
El Sendero del Yoga, 203
Bienvenidas y despedidas, 207
Inevitable espiritualidad. Una reflexión, 211
Matar al ego, 215
¿Un Retiro de Silencio?, 217
Los tres yoes, 221
Premisa errónea, 225
Meditar es un lujo, 229
Sadhana Silencio Interior, 235
Alcanzar el Radja yoga a través del Hatha yoga, 239
Fraude espiritual, 243
Consideraciones sobre el Despertar: una reflexión, 247
Ciclos, 253
Artículos inéditos, 257
Distracciones, 259
Originalidad, 261
Shambhu, el benevolente, 263
Profesor. Maestro. Gurú, 265
Notas, 266
Citas, 267

Vive en lo eterno.

Impregna tus actos de eternidad.

Absoluto ¿necesidad o añoranza?

El ser humano ha olvidado su origen. Volcado, proyectado, identificado con *maya*, el mundo ilusorio de las formas, se ha olvidado de sí mismo... y busca. Busca sin cesar para cubrir una necesidad que ignora tener: la necesidad del Absoluto, por no decir añoranza.



Lo Relativo lo maneja más o menos bien, pero el resultado siempre es el mismo: insatisfacción. No puede ser de otra manera, pues ¿cómo puede otorgar satisfacción aquello que es transitorio, y por lo tanto irreal? Ahora, más que nunca, el hombre necesita certeza, la certeza de lo Real.

El Yoga, en cualquiera de las ramas que se practique, es un sendero que lleva al Ser, a lo Real. Ahora, también más que nunca, el hombre necesita de senderos que le devuelvan al sí-mismo, para que sobrevenga la cordura y le aleje de la sin razón en que parece vivir la sociedad contemporánea.

“Medita”, me dijo mi maestro cuando me despedí de él. No era un consejo. Tampoco se trataba de una instrucción. Ahora lo veo con claridad: era un salvavidas lo que me entregaba, aunque en aquel momento no me diera cuenta.

Publicado: 7 diciembre - 2015

La sensación olvidada

El hombre busca el Absoluto, lo anhela... lo añora. Pero no lo sabe. Eso es *avidya*, la ignorancia. Para encontrar el Absoluto tan solo se requiere de una cosa: a sí mismo. Quizás porque entre el Absoluto y el sí mismo no exista ninguna separación.



Conocerse a sí mismo es sinónimo de conocer el Ser. *Atma vidya*, el conocimiento del Ser, del alma. Aquí, la expresión *atma vidya* cobra todo su sentido, siendo tal conocimiento el propósito de todos los yogas y escuelas de conocimiento.

¿Cómo puede el hombre conocerse a sí mismo? Recuperando la sensación de ser, olvidada entre los asuntos mundanos y la necesidad de supervivencia. Estableciéndose en el sí mismo, habitando en el eje de su consciencia que siempre ha sido, es y será.

El hombre, olvidado de sí mismo, tan sólo necesita mantener vivo el recuerdo de sí para regresar a su origen. A través de *atma vidya*, el conocimiento del Ser, se activa la conexión consciente con el Absoluto. Se sabe no estar separado.

Tal conocimiento sobreviene de forma natural porque el hombre no está separado del Absoluto, tan sólo lo ha soñado. Podría ser de otra manera, pero no lo es. Es así de simple. Cuando algo parece complicado es porque lo es. Y la espiritualidad es simple. Sencilla.

Publicado: 21 diciembre - 2015

Un modo de vivir

Simplemente saberse ser. Atrás quedan los libros, los cursos, los esfuerzos... A este plano viniste sin esfuerzo ¿por qué tendrías que hacerlo para recuperar aquello que por naturaleza te corresponde? ¿Qué hay detrás del esfuerzo? Más ilusión. La ilusión de un ego espiritual.



Al ver el mundo has quedado fascinado por su visión. Es natural que así haya sido, ¡es tan hermoso! Quieres verlo todo, olerlo todo, saborearlo todo, sentirlo todo... Y, así ha de ser. Ese es el proceso natural. Lo único es que, día a día, detrás de tal experimentación te vas olvidando de ti.

Tal olvido no es algo bueno, ni tampoco malo, sencillamente... es algo que sucede. Deja de lado la idea de bueno o malo, y mejor céntrate en tu sensación de ser. Siéntete. Tampoco es difícil ni fácil. Lees estas líneas y, al mismo tiempo, te sientes ser. Sientes la vida que eres... ¿Ves como no es tan complicado?

Respiras... y te sientes ser la vida. Miras el cielo azul y una certeza se despierta en tu interior... sabes que eres. ¿Qué más necesitas saber? Ese conocimiento no está en los libros, ni en la televisión. Tampoco en internet.

Según la ciencia somos el "*homo sapiens sapiens*", es decir, el "hombre que sabe que sabe". ¿Qué es lo que sabe? Sabe que es consciente de sí mismo. El hombre que se sabe ser... pero, basta echar un vistazo alrededor para comprender su profundo olvido.

Ese conocimiento es tuyo. Te pertenece. Es tu derecho de nacimiento. Ahora, actualízalo. Vive desde esa sensación de sentir la vida que eres. Día a día, respiración a respiración, latido a latido... retorna a ti. Haz del íntimo contacto con la esencia de ser un modo de vivir.

Publicado: 14 enero - 2016

El alma del mundo

La consciencia se proyecta hacia el exterior y, al igual que un radar, capta todo lo que aparece en el campo de su percepción. De este modo, la consciencia se convierte en el alma del mundo. Pero ¿es eso todo? ¿Descubrir el alma del mundo es el fin del camino?



Desde luego que no, por muy bello que pueda parecer. Descubrir el alma del mundo es un paso previo tan importante como necesario, sin duda, pero un paso previo. La búsqueda ha de continuar sin tregua hasta encontrar el alma de la consciencia.

Saberse parte de la esencia del mundo es un peldaño más. Máxime si se ha experimentado y no sólo leído. En este singular sendero, el saber que proviene de otras personas o libros es de un valor menor que cero, ya que sólo cuenta la propia vivencia.

Así pues, ¿cuál puede ser el alma de la consciencia? El Absoluto, como no puede ser de otra manera. El Absoluto, donde la consciencia personal e individual queda diluida en la Conciencia universal que todo lo abarca y contiene.

El único problema es que llegado a nuestra meta, al final del camino ocurre que no queda nadie. Nadie para contar, ni nadie a quien contar. Esta experiencia se diluye en el océano de la Conciencia infinita como una gota de lluvia se diluye en el mar.

El Absoluto, esa presencia que existe antes de la consciencia, es el alma de la consciencia, pero cuando se llega allí no queda nada ni nadie. Te has iluminado, pero ¿a quién alumbrar si para entonces todo es luz?

Publicado: 2 febrero - 2016

Tipos de yoga

Hatha, Radja, Bhakti, Karma, Jnana, Kundalini, Maha, Mantra, Laya... Pero ¿cuántos tipos de yoga existen? Tantos como seres humanos, pues el Yoga, para conseguir su objetivo primero y fundamental, ha de adaptarse al ser humano. Ese es el rasgo maravilloso por el que un día, cuando lo comprendí, me comprometí con su práctica y comencé a realizarlo de otra manera.



El objetivo primario y fundamental del Yoga sólo es uno: despertar la consciencia. Todos los diferentes tipos de yoga que existen tan solo buscan una sola y misma cosa: que algo suceda en el interior del practicante, que algo se despierte. Y que, gracias a ese despertar interior, algo... un poco más allá de la realidad habitual... se comprenda.

¿Qué es lo que hay que comprender? La auténtica naturaleza del ser humano, que es espiritual. Espíritu puro que habita en un cuerpo y se relaciona con el mundo exterior a través de los sentidos, la mente, el ego y su personalidad.

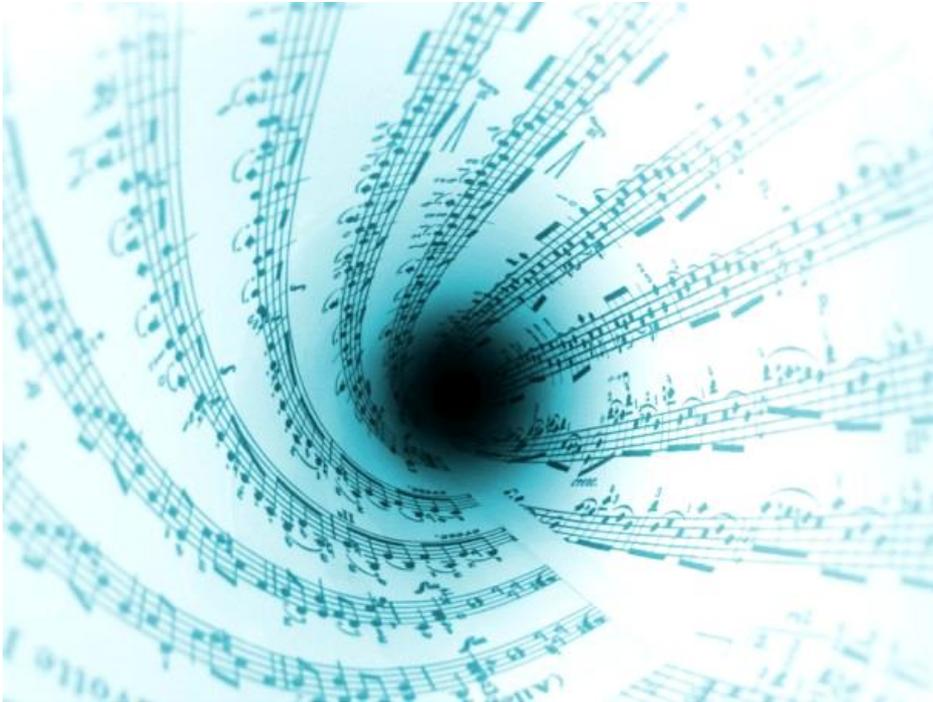
Espíritu puro que el hombre, extraviado entre las infinitas impresiones que el mundo exterior le proporciona, ha olvidado. El ser humano es el espíritu supremo que todo lo abarca y contiene, condición espiritual que siempre ha sido, es y será; más allá de nacimientos y muertes físicas.

Esta es la auténtica naturaleza de todo ser humano. Para alcanzar tal comprensión fue diseñado el Yoga. El cual, como es posible apreciar, es un medio, pero que, de nuevo, el hombre ha convertido en un fin en sí mismo, olvidando el motivo primigenio por el que un día el Yoga se creó.

Publicado: 18 febrero - 2016

Un acorde perfecto

Todo es energía, y la energía vibra constantemente. Todo es vibración a diferentes frecuencias. Existen millones de millones de diferentes grados de vibración, y según sea el nivel de vibración de nuestra energía, así será el nivel de nuestra comprensión.



Quizás la vida no sea más que un proceso de aumento de la vibración para llegar a la comprensión suprema. Elevar el nivel de comprensión del ser humano desde el plano burdo y denso en el que habitualmente vive y muere, hasta cotas que la mente jamás puede ni imaginar.

Así pues, unos vibrarán de forma lenta, o muy lenta. Mientras que otros lo harán rápido, o muy rápido. Y entre lo lento y lo rápido, entre medias, estamos todos los demás, vibrando cada uno en su propio nivel.

De esta manera, entre todos los seres humanos formamos un acorde infinito de vibración. Entre los miles de millones de diferentes grados de vibración que ahora mismo vibran al unísono se conforma en este magno acorde cósmico inaprensible por la mente humana.

Por este motivo, aquí y ahora, en el instante presente, el acorde es perfecto. Nadie sobra ni falta. Todo es adecuado. Desde aquellos que vibran lento como rápido, y los intermedios. Todo el mundo es necesario para expresar la perfección de un universo cuya energía vibra constantemente, manifestando así una infinita y eterna sinfonía cósmica.

Publicado: 29 febrero - 2016

¿Qué es la vida? Una posible respuesta...

“Sólo un instante más, un solo momento de reposo en el viento... y otra mujer me concebirá”
“El profeta”, Khalil Gibran

¿Qué es la vida? Todo ser humano, en un momento u otro de su existencia, se plantea esta cuestión. Pero ¿tiene respuesta? Sin duda que sí, sin embargo no es una sola, única y exclusiva.



La pregunta existencial por excelencia tiene infinitas respuestas, tantas como seres humanos. Y todas ellas serán correctas, al mismo tiempo que erróneas. La respuesta correcta es la que cada cual se da a sí mismo. La errónea, aquella que escucha a los demás.

Ocurre que la respuesta a tan esencial pregunta depende directamente del nivel de comprensión que cada cual tenga en el momento concreto de su existencia. Si hay algo que fluctúa a lo largo de la vida es el nivel de comprensión, el cual se encuentra directamente relacionado con el nivel de vibración. No es posible encontrar la misma respuesta en un adolescente que en un adulto o un anciano.

La vida es un proceso durante el cual es posible el aumento del nivel de vibración de la energía que todos somos. Tal aumento lleva al ser humano a un cierto nivel de comprensión. Algo se ha venido a comprender o hacer, y hasta que no se haya realizado no será posible regresar al lugar de donde un día vinimos.

Cuando esto sucede, nada vuelve a ser igual. A mayor comprensión, mejor se verá cumplido el propósito por el que un día nuestra alma se encarnó en un cuerpo. A fin de cuentas, a este plano se ha venido a comprender y hacer algo, cada cual lo suyo. Una vez comprendido y hecho, es el momento de regresar a casa a descansar y prepararse para la siguiente lección.

Publicado: 16 marzo – 2016

What is life? One possible answer...

*"Just one more moment, a single moment of rest in the wind...
and another woman will conceive me"*

Khalil Gibran, "The Prophet"

What is life? Every human being, at one time or another in his or her existence, raises this question. But do you have an answer? Certainly yes, however, it is not a single, unique and exclusive one.

The quintessential existential question has infinite answers, as many as human beings. And all of them will be correct, at the same time as wrong. The correct answer is that each gives himself. The wrong one, the one that listens to others.

It happens that the answer to such an essential question depends directly on the level of understanding that each one has at the specific moment of his existence. If there is one thing that fluctuates throughout life, it is the level of understanding, which is directly related to the level of vibration. It is not possible to find the same answer in a teenager as in an adult or elderly person.

Life is a process during which it is possible to increase the level of energy vibration that we all are. Such an increase leads the human being to a certain level of understanding. Something has come to be understood or done, and until it has been done it will not be possible to return to the place where we came one day.

When this happens, nothing is the same again. The greater understanding, the better the purpose for which one day our soul was incarnated in a body will be fulfilled. At the end of the day, something has come to understand and do something, each of its own. Once understood and done, it is time to return home to rest and prepare for the next lesson.

Emilio J. Gómez, yoga and meditation teacher. Coordinates "Inner Silence – School of Silence"

Publicado en el portal digital “excellencereporter.com el 31 de octubre de 2019

Enlace:

<https://excellencereporter.com/2019/11/01/emilio-j-gomez-what-is-life-one-possible-answer/>

Espíritu & Materia

Mundo espiritual, mundo material. ¿A cuál de ambas mentiras es preciso hacer caso? Ambas son ilusorias. Eres. Esa es la única dirección que tiene sentido para salir del sinsentido que nos rodea y del que, de alguna manera, formamos parte.



D. Jacinto Benavente, en una de sus citas manifestó: “Es preciso materializar el espíritu y espiritualizar la materia”. Ciertamente, la frase contiene un notable tinte poético, una innegable estética lírica que sin duda a más de un buscador del espíritu le habrá hecho suspirar.

Sin embargo, al margen de la estética literaria que contiene, la frase no aporta nada más. Excepto la manifestación del anhelo por una quimera que, como todas las quimeras, no deja de ser un producto mental.

Extraviarse entre el mundo material resulta más que fácil. Perderse en el espiritual es, además de fácil, peligroso. Tratar de fusionar ambos, sinónimo de locura. Porque ocurre que sencillamente no hay nada que fusionar, ni armonizar, ni equilibrar... Todo es perfecto ahora mismo tal y como es.

La cuestión radica en cómo alcanzar la vibración energética necesaria para llegar al estado de ser donde todo se percibe como perfecto. Este es el matiz que marca la diferencia, la clave que puede sacar al ser humano del sueño de su individualidad y, por extensión, también de la dualidad.

El sendero no es hacia el mundo espiritual, como tampoco lo es hacia el material. Quizás porque ambos mundos son ilusorios. El camino es hacia el ser. Hacia la sensación de ser. En dirección hacia ese estado íntimo que se ha diluido entre los “ismos” en un vano intento por obtener una simple y efímera pincelada de consuelo y bienestar personal.

Deja de buscar dentro o fuera, arriba o abajo, aquí o allí... Detente. Aquí y ahora aquietate y sabe que eres. Instálate en tu sensación de ser, en ese saberte ser la existencia misma, la vida. Sabes que eres. Eso bastará, no necesitas nada más. ¿Qué más se puede necesitar?

Publicado: 30 marzo - 2016

Retiro de Silencio

Retirarse en silencio para permitir que la mente se aquiete y dejarse ir en las profundidades del Ser. No hacer nada, pero permitir que todo suceda. Escuchar la vibración del silencio hasta hacerse uno con ella, diluyéndose en la nada para serlo todo.



La mente siempre quiere hacer algo y el ego conseguirlo todo. Sin embargo, entre los intentos por conseguir y el constante hacer se abre una fisura por donde la vida se escapa como si fuera agua entre los dedos, mientras que un extraño desasosiego comienza a invadirnos. La ansiedad se queda instalada como si fuera algo normal, pero, ¿lo es?

El Retiro que presentamos es una propuesta de trabajo interno destinado a aquellos que en verdad tienen auténtica sed de comprensión, y por ello anhelan hacer un alto en el camino. Detenerse y simplemente escuchar. Un tiempo destinado a hacer el “no-hacer”, para sentir el cuerpo, recordar el olvidado sí mismo y escuchar el Corazón.

Sentarse y sentirse... sin ninguna otra pretensión que compartir el silencio con los demás. Tiempo para la interiorización y el autoconocimiento, para saber quién y qué se es por experiencia directa, sin conceptos ni ideas preconcebidas, o adquiridas de los demás.

Unas condiciones idóneas para traspasar las diferentes capas superficiales del ego y la personalidad, con el fin de conectar con zonas más profundas y nucleares, allí donde mora el alma, siempre dispuesta a susurrarnos sus secretos. Lo que en tales estados de profundidad emerge formará parte de la experiencia íntima de cada cual.

En definitiva, un tiempo de silencio y quietud dedicado a la práctica intensiva del Radja yoga, el yoga del conocimiento, del autodescubrimiento que se produce a través de la meditación sentada y en quietud.

Una oportunidad para brindarse la posibilidad de experimentar el sabor que proporciona la percepción de contemplar cómo el tiempo, el espacio y uno mismo se diluyen en el vacío infinito que todo lo contiene.

Publicado: 21 abril - 2016

Obstáculos finales

Mucho se ha escrito y hablado de los obstáculos que para meditar representan la ignorancia (*avidya*), la identificación (*asmita*), el deseo (*raga*) la aversión (*dvesha*), así como el ego, con sus deseos de vivir y el miedo a morir, (*abhinivesha*). Pero muy poco se sabe de aquellos otros obstáculos que, en fases más avanzadas, pueden aparecer también en el camino del buscador espiritual.



El ser humano que busca encontrar su auténtica naturaleza, bien por liberarse del sufrimiento, bien por un anhelo que surge de su interior, sabe que durante un tiempo más o menos largo habrá de arrojarse con el personaje de “yogui” para poder ascender su nivel de vibración y por extensión su nivel de comprensión, cosa que sucede a través de los diferentes tipos de yoga y sus técnicas.

Lo que no sabe es que, una vez logrado su objetivo, se verá compelido a arrojar aquella escalera que un día le sirviera de ascenso para entregarse al juego de lo Real, de lo Absoluto.

En este sentido, las técnicas, el yoga, e incluso la misma tradición, pueden llegar a convertirse en un obstáculo más, en una posible trampa que la impida entregarse por completo al objetivo final de su búsqueda: el Absoluto. Objetivo no pocas veces relegado al olvido al sumergirse el individuo en un microcosmos ilusorio de técnicas, tipos de yogas y tradiciones.

Es bien cierto que el ser liberado puede haber conseguido tal liberación a través de una o varias técnicas, de un tipo determinado de yoga o de varios que haya practicado a lo largo de su vida, y quizás también haya colaborado el sentimiento de pertenencia a una determinada tradición.

Sin embargo, en última instancia, será en los pasos finales cuando estos mismos peldaños, que en su momento le sirvieron de impulso y apoyo, habrán de ser desechados si en verdad se anhela continuar adelante en el sendero del autoconocimiento y consecuente liberación.

En realidad, el obstáculo no son las técnicas, los tipos de yoga o la tradición, sino la identificación que se pueda tener con todo ello. A fin de cuentas, tales elementos no dejan de ser otra cosa que una proyección mental más y por lo tanto algo tan ilusorio como innecesario. Un movimiento más dentro de aquello que se ha dado en denominar *lila*, el juego de Dios.

Publicado: 12 mayo - 2016

Invitación singular

Hace pocos días he recibido una invitación singular. Se trataba de ir a practicar yoga a una bodega, donde después se iba a realizar una cata de vino. No recuerdo ni el nombre del profesor ni de la bodega, aunque admito que la pérdida de memoria propia de los años -o quizás la indiferencia hacia la información recibida- comienza a ser más beneficio que perjuicio.



Practicar yoga en una bodega como paso previo a una cata de vino... Si ante esta singular propuesta expongo que ello no entra dentro de los cánones del auténtico yoga y que es una ofensa frontal a la tradición, es posible que mi palabra se torne en punta de lanza en forma de defensa del auténtico yoga... igual que hiciera nuestro famoso hidalgo cuando arremetió contra los molinos de viento.

Si así obrara, sin duda que me estaría equivocando. Si, por el contrario, dejo pasar el evento sin realizar ningún comentario... también me estaría equivocando. Otro error sería aplaudir este tipo de prácticas basándonos en una errónea concepción de la difusión del yoga y de la libertad que concede.

Como ignoro los motivos por los que el profesor de yoga ha accedido a entrar en semejante juego -aunque imagino las causas: marketing, afán o necesidad de lucro, etc.-, decido optar por continuar con nuestra propuesta de trabajo interior, la cual consiste simplemente en... dejar que las cosas sucedan... darme cuenta del lugar de donde emerge la opinión... evitar el posible juicio... y sobre todo reconducir la atención hacia la consciencia de ser, en vez de permitir que la energía se disipe en disquisiciones carentes de sentido.

Sentir la presencia de ser al margen de los acontecimientos que puedan suceder a mi alrededor. Y aún más, utilizar tales circunstancias para continuar con nuestro trabajo de la transmutación de la energía en consciencia de ser.

Cuando así lo hago, un suave distanciamiento de la noticia se produce acompañado de una notable indiferencia que muy bien podría denominar ecuanimidad... Observo cómo mi cuerpo toma aire y la conexión con el sí mismo se amplifica. A fin de cuentas, esto es lo que en verdad despierta mi sincero interés. Esto, y no andar entrometido en dimes y diretes, actos y contra actos de los demás.

Publicado: 6 junio - 2016

Reflexión íntima

Prácticamente ya se ha visto, oído y dicho todo lo que había que verse, oírse y decirse con respecto a la búsqueda espiritual. Quizás ahora lo que toca es practicar y ser consecuente con aquello que se ha experimentado.

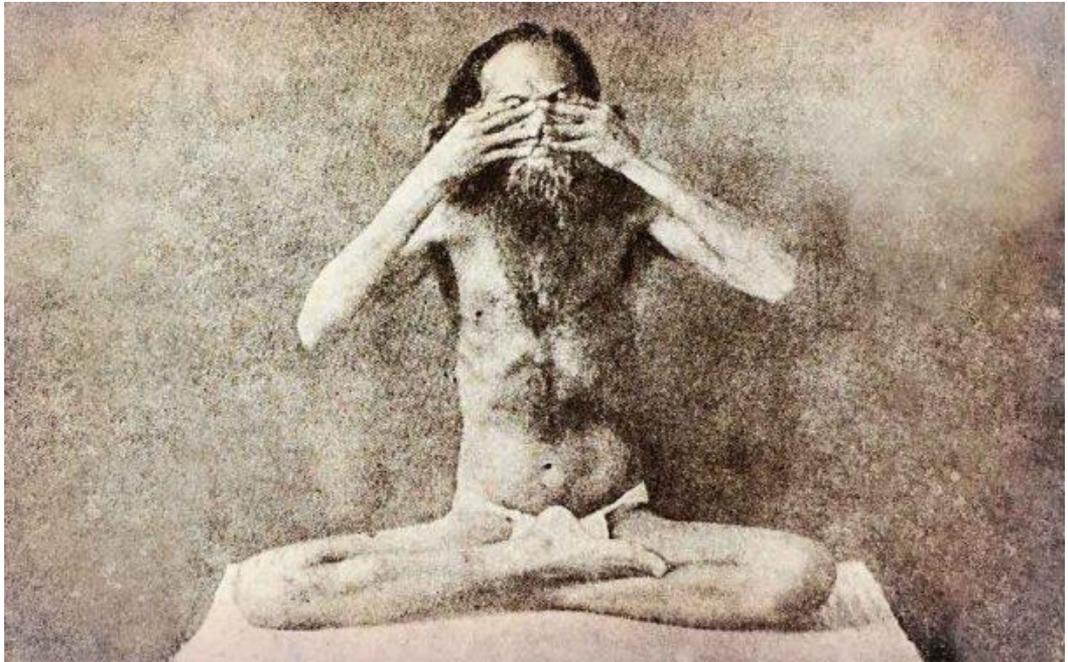


Foto de Sir John Woodroffe, uno de los primeros yoguis occidentales, publicada por <http://www.yogaetmeditationparis.fr/>

Videos, libros, conferencias, artículos, películas... ¿qué más nos queda por ver, oír o leer? Sin duda que el marketing inventará alguna nueva manera, una nueva forma, moda o modalidad de continuar vendiendo productos para el bienestar. No importa. La búsqueda espiritual auténtica siempre será íntima y callada a través de una relación sutil entre aquel que sabe y el que todavía cree que no sabe. Relación que durará hasta que el buscador despierte de su aparente letargo y la luz de la consciencia en forma de comprensión aparezca en su vida, dejándole libre de ideas y emociones, y también liberado de su mentor.

Es este un tiempo singular donde los denominados gurús o maestros espirituales llenan teatros, auditorios y hasta polideportivos enteros emitiendo el mismo mensaje: “Todos somos uno y lo mismo”. Vivencia que pocos han experimentado, pero que a tantos gusta expresar, pasando a ser un concepto más. Concepto de unidad avalado incluso por la ciencia en su rama de la física cuántica y recientemente con la “teoría de cuerdas”, pero que no deja de ser eso: una idea más, un concepto, una teoría más a tener en cuenta que como mucho logra halagar el intelecto y engordar el ego.

En mitad de tanta pseudo-espiritualidad intelectual, de vídeos que proclaman la unidad de la consciencia por doquier, de músicas nacidas al calor de no se sabe muy bien qué, de mantras comercializados hasta el punto de olvidar su auténtico sentido y significado, de aplicaciones en móviles para meditar (¿?)... En medio, digo, de toda esta vorágine comercial de “espiritualidad a la carta” o “al gusto de...” se hace imprescindible -casi indispensable- realizar un alto en el camino y hacer una reflexión íntima. Teniendo en cuenta que la reflexión íntima es aquella que se hace en soledad, lejos del bullicio de la masa indiferenciada y próxima al corazón.

A fin de cuentas, el darse cuenta es un acto profundamente íntimo y callado que torna silencioso y humilde al buscador, cuya singular misión parece incluir la no menos singular labor de discernir entre lo auténtico, lo verdadero, lo Real... de los cada vez más numerosos “trovatores di la matina”, o expresado en castellano vulgar, cantamañanas.

En un tiempo en el que parece haberse perdido el rumbo, donde incluso algunos sacerdotes han decidido incluir la meditación importada de la India y Oriente, tan lejos de sus creencias originales, en sus prédicas y oraciones para subirse al carro de lo comercial, o simplemente por no perder cota de mercado, lo cual viene a ser lo mismo. Sí, ahora más que nunca se hace necesario discernir entre lo auténtico, lo verdadero, lo Real... de lo falso, la mentira y lo irreal.

Encontrar lo auténtico

En este caso la duda no existe. Lo auténtico, lo verdadero, lo Real... mana siempre del propio corazón del buscador sincero del Espíritu. El maestro, el verdadero maestro, siempre es interior. Por el contrario, el profesor siempre es exterior. El maestro, cuando es exterior, tan sólo tiene una única misión: lograr que todo aquel que se aproxime a él consiga cuanto antes entrar en contacto con el sí-mismo, ese Atman que todos somos y que a todos nos une.

La íntima reflexión, origen del discernimiento, es tanto labor de los alumnos, discípulos, adeptos, seguidores, etc. como de los propios profesores, instructores, guías, facilitadores, mentores, maestros... y gurús. De este modo, todos lograrán librarse de la ignorancia. Unos, de creer que necesitan de la guía externa, del intermediario autoerigido. Los otros, liberarse a sí mismos del ilusorio papel que se han autoasignado, el de maestro, o incluso en aquellos casos más osados, el de gurú.

Si un discípulo se inclina y besa los pies de uno de estos maestros o gurús que tanto gustan de “trovar en la matina” no será suya la culpa, sino de aquel que se lo permite, en vez de pararle en seco y decirle: “Detente. ¿No te das cuenta de que entre nosotros no existe ninguna diferencia? Si me besas los pies, después tendré que besártelos yo a ti”. Pero ¿lo hará?

En un intento por cubrir carencias afectivas, ambos -gurú y discípulo- entran en un juego que bien mirado carece por completo de sentido. ¿Qué es lo que no se ha terminado de comprender? Por un lado, está aquel que se erige en maestro o gurú y permite que ello suceda en el marco de una supuesta devoción. Por el otro, el discípulo que busca en el exterior una guía honrada y honesta, es decir: auténtica y verdadera.

Amor, compasión, consuelo

Con o sin comprensión es algo que siempre ha ocurrido, sucede en el presente y continuará pasando en el futuro, quizás porque sea una característica intrínseca a la naturaleza humana. El ser humano tiende a buscar en el exterior aquella guía que ya se encuentra en su interior. Pero no sólo busca la luz de la consciencia, la comprensión y trascendencia. También y sobre todo busca el amor, la compasión y el consuelo. En realidad, en no pocos casos lo que busca es paliar su propio sufrimiento y cubrir sus propias carencias afectivas a través de una supuesta búsqueda espiritual.

Tan grande es la demanda y tan poca la oferta de amor que no es de extrañar que tal anhelo por detener el sufrimiento de la existencia haya encontrado respuesta por parte de algunos vivos que se aprovechan de semejante debilidad humana. En fin... Tratemos de continuar nuestro caminar por el sendero de la sencillez, aprendiendo de la propia vida y con el Corazón en amor, abierto a todo y a todos.
Publicado: 16 junio - 2016

Namasté, OM Namah Shivaya

Me inclino ante la consciencia que eres. Reconozco a la divinidad que hay en ti. Saludo al ser eterno que se expresa a través de tu individualidad... Todos esos mismos significados se dan en el mantra que se suele decir al adoptar el Namasté *mudra*, gesto de juntar las palmas de las manos y rozar ligeramente el esternón con las falanges de los pulgares mientras se inclina la cabeza.



Al realizar Namasté, el característico saludo hindú, suceden una extensa gama de detalles técnicos plenos de significado. Las manos unidas por las palmas realizan un imperceptible *atmanjali mudra*, el cual consiste en ejercer una suave presión entre ambas manos. Tal presión representa el anhelo de unión de la consciencia individual con la conciencia universal.

Las articulaciones de las falanges rozan con levedad el esternón a la altura de donde se encuentra el *kshetram* o parte exterior de *anahata chakra*, el centro emocional, despertando la consciencia de sí, del *Atman* que habita en el interior de todos los seres humanos.

Tronco y cabeza se inclinan con suavidad y al mismo tiempo... ¡Qué gesto tan hermoso! De qué manera tan sencilla y humilde se muestra la supresión del ego, aunque sea por unos instantes. La inclinación de la cabeza representa la culminación de todo el trabajo de la Sadhana, la práctica espiritual, pues es indicador de que el “yo” individual ha sido trascendido.

Finalmente, si a todo este gran *mudra* que abarca la práctica totalidad del cuerpo le incluimos *manasik japa*, la recitación mental del mantra: OM Namah Shivaya... Me inclino ante tí... me reconozco en tí... Soy tú... O bien, como habitualmente se realiza con *baikhari japa*, la recitación en voz alta. O mejor aún, en forma de susurro, con *upanshu japa*, donde prácticamente sólo lo oye el emisor y su interlocutor.

A la hora de relacionarnos con los demás no es necesario nada más. Todo está ahí. Todo. La humildad que garantiza una relación abierta y diáfana, el conocimiento que concede el reconocimiento de la auténtica naturaleza de los interlocutores, la sintonía y empatía necesarias para una profunda comunicación... Dos corazones se han encontrado... y se han reconocido el uno en el otro.

OM Namah Shivaya...

Nada más es preciso decir ni hacer. El *mantra* y su significado lo contiene todo. Absolutamente todo.

Para que la magia de la comunicación de corazón a corazón que este mantra despierta es preciso realizarlo con la solemnidad que se merece. No corras. Hazlo despacio... Mira a los ojos de tu semejante directamente y sin dejar de mirarle junta las palmas de tus manos y busca tu Corazón con los pulgares.

Sólo cuando lo encuentres inclina ligeramente el tronco hacia delante, realizando una reverencia que desborda nobleza. Concluye la inclinación con un ligero gesto de la cabeza, mientras que mentalmente o en forma de susurro, siempre sin dejar de mirar a los ojos de tu interlocutor, siempre sin dejar de percibir tu propio corazón y el suyo al mismo tiempo, siente... expresa...

OM Namah Shivaya
OM Namah Shivaya
OM Namah Shivaya

Evita incluso traducir tales palabras a tu lengua. Tan sólo siéntelo, siente su significado. Fúndete en un abrazo cósmico de energía, alegría y felicidad. No es para menos, dos Corazones se han encontrado.

OM Namah Shivaya

Publicado: 27 junio - 2016

Proyecciones

Sin saberlo, el ser humano vive en una permanente proyección. Se proyecta hacia el futuro y hacia el pasado. Con proyecciones también crea la autoimagen de sí mismo. De este modo, materializa una vida basada en una huida permanente hacia aquello en lo que se proyecta.



“Cuando sea mayor... cuando sea profesor... cuando tenga casa... cuando tenga hijos... cuando...”. Esta es la proyección característica de la persona joven que tiene el futuro por delante.

“Ayer sí que éramos felices... Reíamos, cantábamos, íbamos y veníamos... Aquellos sí que fueron buenos tiempos...”. Este es el resultado de la proyección de la persona mayor, anclada en los recuerdos.

¿Qué nos dice la sabiduría perenne? Que vivamos en el presente. Pero ahí tampoco está la clave. Ciertamente, tratar de vivir en el presente es tener una fisura abierta a la eternidad. Fisura que tarde o temprano será cerrada por las numerosas impresiones que la mente del hombre contemporáneo recibe a diario.

¿Donde hay que instalarse, entonces? En aquel que se proyecta, bien sea sobre el futuro o el pasado, olvidado de sí mismo. Es preciso retornar al ser y hacer del Atman nuestra morada permanente. Vivir en y desde nuestra sensación de ser. Vivir desde el yo trascendente en vez del yo personal, cuyo alimento es precisamente la imaginación y el recuerdo, proyecciones de las que se nutre.

Vivir en el yo trascendente comporta un ir más allá de las dimensiones espaciotemporales para conectar con el Infinito. Desde ahí sí es posible vivir en la eternidad. El acceso a tal dimensión es el recuerdo de sí.

Desde el recuerdo de sí, la proyección, si es que la hay, es siempre hacia el Infinito, hacia aquello que cada cual entienda por Infinito. No es hacia el momento presente. La dirección no es hacia afuera, tampoco hacia adentro, mundos exterior e interior, sino hacia arriba, hacia lo superior... hacia la Eternidad.

Con la sintonía puesta en el Infinito, trascendiendo al ego y la personalidad, todos y cada uno de nuestros actos se verán impregnados de Eternidad. Y por supuesto, los ilusorios mundos material y espiritual que las proyecciones han creado habrán desaparecido en un aparente vacío, *sunyata*. Sin embargo, tal vacío todo lo contiene.

Publicado: 14 julio - 2016



íg|uv murua tse non mur|son murua