

ABHINIVESHA: Indica el sentido de posesión, cuando ésta se halla restringida a un amor de la vida o de la tierra. Es una adhesión a la vida y un miedo a la muerte, a causa de lo que se posee en la tierra. Los miserables aman su dinero y temen a la muerte porque los separa de su dinero. ¡A los que sufren por ello, no les puedo decir más, sino que nadie ha podido llevarse ni un solo céntimo a la otra vida!

ABSTINENCIAS: Hemos de abstenernos, o reprimirnos de hacer ciertas cosas, si nos proponemos realizar progresos por el camino de la espiritualidad. Hay que abstenernos de perjudicar al prójimo; hemos de apartarnos de decir mentiras. No robar. El robo causa perjuicios en el equilibrio material de otras personas, a quienes robamos. ¿La sensualidad? — es una forma impura del sexo, y mientras la forma pura de la sexualidad nos eleva, la sensualidad nos arruina tanto espiritual como financieramente.

También hemos de evitar el caer en la avaricia. Ser humano consiste en dar dinero o auxilio a los demás. Si, por avaricia, rehusamos ayudar al prójimo que se encuentra en una necesidad auténtica, podemos estar seguros que se nos negará, a nuestra vez, todo auxilio, cuando pasemos nosotros alguna estrechez.

Si respetamos las Cinco Abstinencias: de perjudicar al prójimo, de mentir, de robar, de toda sensualidad y avaricia, estaremos en paz con el mundo; aunque no se sigue necesariamente que el mundo deba estar en paz con nosotros.

ACHAMANA: Es un rito practicado por los fieles al credo hindú. Un rito mediante el cual el devoto se purifica pensando en cosas puras mientras bebe sorbos de agua y

esparce agua a su alrededor. En cierto modo es análogo a la aspersión que se practica en algunas ceremonias del cristianismo. El hindú, habiendo practicado ese rito, se retira en un tranquilo estado de meditación.

ACHARYA: Significa maestro espiritual o, si se prefiere, *Guru*. *Acharya* muchas veces es el sufijo del nombre de algún reverenciado maestro religioso.

ADHARMA: Falta de virtud, carencia de rectitud. El desdichado, por lo visto, no practica ni una sola de las Cinco Abstinencias.

AGAMA: Escritura o, en el Tibet, *Tantra*. Se usa para indicar todo libro que nos inicia en doctrinas místicas y metafísicas

AGAMI KARMA: Es el término correcto por *Karma*. Significa que todo acto físico y mental efectuado por un individuo en esta vida corporal, afecta a sus reencarnaciones futuras. En la Biblia cristiana se afirma que nosotros cosecharemos lo que sembramos; esto es, que si sembramos el mal, cosecharemos el mal y el dolor; pero si plantamos las simientes del bien y de la caridad hacia el prójimo, se nos devolverá centuplicado. Esto es el *Karma*.

AHAMKARA: La mente se halla dividida en varias partes, y *Ahamkara* es una especie de director del tráfico, que recibe las impresiones sensoriales y las fija en forma de hechos que nosotros conocemos y que podemos representar a la mente o a la voluntad.

AHIMSA: Fue la política seguida por Ghandi, una política de paz, de no-violencia. Se abstiene de causar daño a ninguna criatura, sea de pensamiento, de palabra o de obra. Es, exactamente, una nueva manera de decir «haz como quisieras que los otros hicieran contigo».

AJAPA: Es un *Mantra* especial. Los orientales creen que la respiración es expulsada con el sonido *Aj* y es inspirada con el sonido *Sa*. *Hansa* es el sonido de la respiración humana. *Ha*, al expulsar la respiración; *N*, como una conjunción; *Sa*, cuando la respiración entra en nuestros pulmones. Nosotros efectuamos este sonido subconsciente quince veces por minuto, o veintiuna mil seiscientas veces en veinticuatro horas. Los animales también tienen su ritmo peculiar; un gato lo efectúa veinticuatro veces por minuto; una tortuga, tres veces en el mismo tiempo.

Algunos consideran que el *Ajapa Mantra* es asimismo una inconsciente, o mejor dicho, una subconsciente plegaria, que significa «yo soy éste».

AJNACHAKRA: Es el sexto del comúnmente aceptado esquema de los centros yogas de conciencia. En realidad hay nueve de ellos; pero se necesitaría, para explicarlo, ahondar excesivamente en la sabiduría del Tibet.

El *Ajnachakra* es el loto al nivel de las cejas; un loto, en este caso, de sólo dos pétalos. Es una parte del mecanismo de nuestro sexto sentido. Conduce a la clarividencia, visión interior, y conocimiento del mundo de más allá de nuestro mundo.

AKASHA: Muchos autores le dan el sentido de éter, pero sería mejor explicación decir que *Akasha* es aquello que llena el espacio entre los mundos, moléculas y toda suerte de cosas. La materia que constituye todas las cosas.

Hay que tener presente que esta materia es común a todo nuestro sistema planetario; pero de ello no debe seguirse de ningún modo que otros universos hayan de tener la misma forma de materia. Sabemos que el cuerpo humano consta de células sanguíneas, células musculares y, en parte distintas, células óseas.

AKASHICO: Se emplea generalmente este vocablo cuando nos referimos a los Anales Akashicos.

Es difícil explicar, desde un punto de vista de un mundo tridimensional, lo que es un caso particular de un mundo que posee muchas más dimensiones; pero podemos enfocar la explicación del modo siguiente:

Imaginemos por un momento que uno sea un fotógrafo de cine que siempre haya existido y que deba continuar existiendo para siempre, y que, además, tenga a su disposición unas reservas inacabables de película (¡y alguien para írnosla entregando!). Desde el comienzo de los tiempos, uno ha fotografiado todo cuanto haya ocurrido en cualquier tiempo a cualquiera y a todos. Uno continúa fotografiando los acontecimientos del tiempo presente. Esto son los Anales — o archivos — Akashicos. Todo lo acontecido queda impreso sobre el éter, como las vibraciones lumínicas quedan sobre una película cinematográfica, o el sonido de la voz en una cinta magnetofónica.

Añádase a todo esto que, a causa de la multidimensionalidad del mundo que se registra, también quedan registradas las fuertes probabilidades que afectan a todos sobre la Tierra y fuera de ella. Podemos imaginarnos que estamos en una ciudad; nos hallamos en una calle y por ella pasa un coche que se nos adelanta y desaparece de nuestra vista; no sabemos nada más de él. Pero si suponemos, en vez de esto, que lo vemos desde un globo y podemos ver el camino hasta muchas millas más adelante que al nivel del suelo, podremos divisar entonces un obstáculo en el camino, que el coche no podrá salvar. De modo que podemos ver un contratiempo para el conductor que éste no puede conocer todavía. O bien podemos mirar un horario de trenes, autobuses, barcos o aviones; dichos horarios son un registro de probabilidades; dichos trenes, autobuses, barcos o aviones, partirán a unas horas determinadas y llegarán a otras igualmente probables. En casi todos los casos se cumplen las predicciones de los horarios.

Cuando consideramos los Anales Akashicos vale la pena de subrayar que si uno puede viajar instantáneamente a lejanos cuerpos celestes y tiene unos instrumentos especiales

y adecuados, la luz que le llegará a ellos desde la Tierra (la luz, recuérdese, emplea un tiempo en desplazarse), le mostrará lo que ocurrió en nuestro planeta hará cien o mil o diez mil años atrás. Con los mencionados instrumentos podemos ver el pasado de la Tierra.

Los Anales Akashicos van más allá, porque nos muestran, además, las fuertes probabilidades de lo que está a punto de ocurrir. Las probabilidades a escala de las naciones son mucho más fuertes y precisas que las que atañen a los meros individuos, y aquéllos que han recibido unas enseñanzas especiales pueden penetrar en el plano astral y consultar los Anales Akashicos para saber lo que ha ocurrido en cualquier parte del mundo y lo que es enormemente probable en el futuro. Sucede como cuando vamos a un cine para ver una película. Si previamente conocemos el programa y su horario, llegaremos puntualmente para ver aquella película que nos interesa.

ALMA: Una palabra generalmente mal comprendida. Es nuestro *Ego*, nuestro *Super-yo*, el amo de los títeres; el verdadero YO. Este espíritu que utiliza nuestro cuerpo terrenal para aprender sobre la Tierra cosas que no pueden aprenderse en el mundo del espíritu.

AMOR: Otra palabra mal comprendida, como lo es sexo. Sexo y amor, amor y sexo se hallan mezclados, confundidos el uno con el otro. El vulgo actual se engaña y no distingue bien su significado.

Amor, en realidad, es una armonía entre dos personas, o entre dos criaturas de la clase que sea. No quiere decir que estén sexualmente interesadas la una por la otra; significa que cada uno de ellos vibra con una frecuencia que es completamente compatible con la frecuencia de la persona amada.

El amor no es interesado. Una persona puede, por amor, hacer cosas que no haría por todo el oro del mundo.

No es nada romántico lo que diremos; pero si las personas vibran en una manera errónea, esto es causa de

desamor, recelo, incluso miedo físico. Pero si uno de los dos consigue unas pocas oscilaciones más por segundo, o, mejor aún, si uno de ellos puede aumentar la agitación de sus moléculas para que vayan menos despacio, entonces desaparece la falta de armonía; la armonía se impone; el amor, también.

ANAHATA CHAKRA: El simbolismo de este *Chakra*, es La Rueda o El Loto. El simbolismo del Este se refiere a una rueda estilizada, o una flor de loto igualmente estilizada. En el Tibet, es sólo la Flor de Loto.

Este *Chakra* se halla a nivel del corazón. Tiene doce pétalos de color de oro. Cuando podemos percibir el aura de una persona, observamos a veces que el oro se tiñe de encarnado; en otras ocasiones se ve rayado o bordeado de un color azul oscuro, mostrando los distintos estados de evolución de las personas.

Debajo de este *Anahata* está otra manifestación del Loto, provista de ocho pétalos, que se agitan y ondulan ligeramente cuando el sujeto se halla entregado a la meditación. Se agita y ondula como una anémona marina que vemos en un acuario.

Cuando alguien puede ver el aura humana, se pueden ver los rayos de luz que la hacen semejante a la Flor de Loto, o a una Rueda; depende del pliegue de la imaginación de cada cual, según sea mecánico o sea hortícola.

El *Anahata Chakra* es el cuarto de los siete comúnmente admitidos centros yoguis de conciencia. En realidad, como ya hemos dicho, existen más de siete.

ANAHATA SHABDA: Significa un sonido que no es en realidad percibido como tal sonido. En vez de ello, es una impresión de sonido que se percibe a menudo cuando el sujeto alcanza un cierto grado. El sonido, como es natural, consiste en el *Mantra Om*.

ANANDA: Gozo puro. Gozo y placer sin mezcla de conceptos materiales. Indica la dicha y la felicidad que el sujeto

experimenta cuando éste puede desdoblarse del cuerpo conscientemente y darse cuenta del absoluto arrobamiento de sentirse libre, aun cuando sea temporalmente, del frío y desolado envoltorio de barro que es nuestro cuerpo terrenal.

ANATMA: La significación de este vocablo es: «Éste es el mundo de la ilusión». Sobre este mundo, esta Tierra, pensamos que sólo importan las cosas materiales. El pueblo se revuelve en la basura, tras del dinero, y amontona masas de moneda (algunos solamente). Nadie se llevará ni un céntimo a la vida venidera; pero todos corren tras las cosas materiales, que tendremos que abandonar cuando abandonemos este mundo.

ANGAS: Serie de cosas a las cuales el individuo tiene que obedecer para avanzar espiritualmente, más que al yoga físico. Cada uno de nosotros tiene que realizar sus progresos mediante la meditación, el dominio de la respiración, profundización y contemplación. Sobre todo, recordando continuamente la Regla de Oro que significa: «Haz a los demás lo que quieras que hagan contigo».

ANNAMAYAKOSHA: Ese largo vocablo designa exactamente la envoltura corporal donde se encierra nuestro espíritu. Cuando regresamos dentro de nuestro cuerpo físico después de haber estado con plena conciencia en el astral, se acostumbra a servirse de otro vocablo mucho más despectivo para indicar el frío y viscoso revoltillo en el que penosamente nos instalamos. Pero *Annamayakosha* es su nombre técnico.

ANTAHKARANA: La filosofía oriental, los Vedas, se sirven de dicho vocablo cuando se refieren a nuestra parte mental, cuando la aplicamos a controlar nuestro cuerpo físico.

APANAS: Muchas palabras del Oriente lejano son notables por lo explícito de sus sentidos. El sánscrito no está

sujeto a las convenciones de varias lenguas de Occidente. No podemos usar siempre de los mismos significados; así es que a un vocablo como *Apana* debemos darle un sentido que abarca todo lo referente a la excreción, como son orificios, procesos, etc. En un aura lo bastante intensa, *Apana* se presenta como un rojo oscuro, o marrón oscuro rojizo, que se arremolina y derrama como un estanque lleno a rebosar.

APARIGRAHA: La quinta entre las Abstinencias. Indica el deber de elegir el Camino del Medio en todas las cosas, ya que no son ni completamente buenas, ni malas del todo; así es que, evitando los extremos, logramos un equilibrio.

ARHAT: Alguien que ha alcanzado una perfecta inteligencia de lo que hay más allá de la vida presente. Indica que se han superado las siguientes ideas falsas o erróneas:

1. El cuerpo es importante.
2. Titubeos sobre el Camino a seguir.
3. Dependencia de reglas inflexibles.
4. Gustos procedentes de una imperfecta memoria de vidas anteriores.
5. Repugnancias hijas de una imperfecta memoria de vidas anteriores.

ARMONÍA: Existen tres poderes de la Divinidad. La *Armonía* es uno de ellos.

Es indispensable que todos los órganos del cuerpo humano estén en armonía con todos los demás. Si una persona posee esta cualidad, será equilibrada y gozará de buena salud.

Una persona que tiene armonía en su mente, será aquella que siente un puro amor y compasión hacia el prójimo; esta persona es capaz de auxiliar a sus semejantes sin cálculo interesado alguno.

Si todo el mundo participase de una armonía interior común a todos, sería indudablemente la Edad de Oro, ya

que no habría dificultad para seguir la Norma de «Haz como quieres que hagan contigo».

ASANA: Posición o manera de sentarse que se emplea para entrar en meditación.

Los Grandes Maestros no han dictado nunca reglas fijas sobre la manera de sentarse; se han limitado a indicar que el sujeto debe sentirse cómodo y a su gusto. Pero más adelante, personas que no eran Grandes Maestros en modo alguno, han optado para crear una sensación, y darse importancia a sí mismos, ordenando que los discípulos del yoga adopten toda suerte de ridículas y fantásticas contorsiones.

Lo único que debe hacerse para poder meditar es sentarse con toda comodidad, y ya se tiene la posición correcta. El que se tengan las piernas cruzadas, o estiradas para abajo, o para arriba, no tiene la menor importancia; mientras se esté cómodo, ya se está en la postura requerida.

ASAT: Toda cosa no real o ilusoria. El Mundo de la Ilusión, el de la irrealidad. El Mundo del Espíritu es el real. Lo opuesto de *Asat*, es *Sat*; eso es, cuanto es real.

ASHRAMA: El lugar donde el Maestro y sus discípulos habitan. Frecuentemente este vocablo se usa en el sentido de eremitorio; pero también se emplea para significar los cuatro aposentos en que se divide la existencia del hombre sobre la Tierra. Los aposentos son:

1. El estudiante soltero.
2. La persona casada, por consiguiente, no célibe. Éste no tiene que ser estudiante.
3. Quien vive en el retiro y la contemplación.
4. La vida monástica. Monástico, recordémoslo, indica el que lleva una vida de solitario.

ASMITA: Arrogancia, egoísmo y la hinchazón de toda persona sin evolucionar. Desde que la persona evoluciona, *Asmita* desaparece.

ASTEYA: La tercera de las Abstinencias. Nos manda no robar, ni de obra, ni de pensamiento; nos prohíbe el codiciar los bienes ajenos.

ASTRAL: Término que generalmente se usa para indicar el plano o condición que el hombre alcanza cuando está fuera del cuerpo. Es un lugar donde podemos reunirnos con nuestros amigos que han pasado de esta vida, abandonando la parte corporal — lo que llamamos muerte — y que aguardan su momento de reencarnación.

El mundo astral debe considerarse como vagamente los cristianos consideran su Paraíso; un lugar que es intermedio, un punto de reunión; pero no el Cielo Superior.

ASTRAL (VIAJES AL PLANO): Cuando una persona tiende su cuerpo acostado, el mecanismo físico se halla en reposo. Las funciones físicas duermen; pero la forma astral, o alma, o *ego*, o *atman*, no se queda en el cuerpo, sino que lo abandona y viaja por el plano astral.

Podemos explicar el fenómeno de este modo: cuando vamos a la cama nos desnudamos de la ropa de día y la ropa que empleamos durante el día yace al lado del cuerpo de carne, así como nosotros yacemos al lado de nuestras vestiduras.

Hay que tener presente que existen diversos planos, o grados, en el mundo astral. Podemos viajar en el astral y desplazarnos desde nuestro país de origen o de residencia a diversas partes del mundo físico. Podemos ir desde Inglaterra hasta Australia; o desde Australia hasta la China, o hasta donde queramos. Depende de lo que tengamos que hacer cuando usamos el tiempo astral.

Toda persona muy evolucionada y que tal vez está viviendo su última vida sobre la Tierra está muy atareada en el astral y, cuanto más evolucionada sea, viajará más en el astral.

Viajar en el astral es fácil si uno se practica en ello. Exige sólo práctica, o mejor dicho, práctica y paciencia. To-

dos los animales pueden hacerlo, ya que todos ellos pueden ejercitar la clarividencia y la telepatía.

Tenemos que añadir que el Paraíso del astral puede, en algún caso resultar un purgatorio para aquellos que han observado mala conducta aquí en el mundo. La gente encuentra y planea en el astral lo que debe hacer en el mundo físico. Por desgracia, muchos olvidan sus maravillosos propósitos y hacen únicamente lo que les agrada.

Recomendamos que todo el mundo practique los viajes astrales, ya que nos proporcionan las más estupendas y extraordinarias sensaciones que nos podemos imaginar al final de la Cuerda de Plata propia de cada cual. Visitamos y observamos todas las ciudades de la Tierra y nos remontamos, desde allí, hacia otros mundos. Ahora bien; si abandonamos por completo el mundo físico, podemos llegar a otros mundos metafísicos y conversar con amigos que nos han precedido en sus elevaciones.

ATMA: También lo llaman *Atman*. La filosofía védica considera el *atma* o *atman* espíritu superior, el super-yo, el *ego*, el alma.

AURA: Igual que una magneto posee líneas de fuerza, pasa con nuestro cuerpo; sólo que esas líneas de fuerza son de colores distintos entre sí, que abarcan una zona más amplia de la que puede percibir la vista humana sin el auxilio de las facultades de clarividencia.

Los colores del aura brillan desde los principales centros corporales, y unidos forman una masa arremolinada en forma parecida a la de un huevo, con la punta roma en el extremo superior.

Un aura suficiente puede alcanzar una extensión de un metro más que su dueño.

Un clarividente entrenado puede, viendo los colores del aura, descubrir incipientes dolencias o sufrimientos. Luego pueden utilizarse instrumentos para poder ver el aura en colores (eso es, que permitan verla a quien no sea clarivi-

dente) y aplicando un adecuado heterodino, las sombras defectuosas del aura pueden ser curadas.

No debe confundirse el aura con el etérico. De él se hablará cuando le llegue el turno, en la letra E.

AVASTHAS: Vocablo que describe los tres estados de conciencia, a saber:

1. Despierto, durante cuyo estado el cuerpo permanece más o menos consciente de las cosas que le suceden.

2. *Soñando, cuando las fantasías de la mente se mezclan con realidades experimentadas durante un viaje astral incompleto.*

3. Estado del sueño profundo de nuestro cuerpo, cuando no soñamos, pero somos aptos para llevar a cabo viajes astrales.

AVATAR o AVATARA: Se trata de un personaje raro en nuestros días. Es una persona que no tiene *Karma*, que no es necesariamente una persona humana; pero que adopta la forma humana para ayudar a seres humanos. Se ha observado que un *Avatar* (varón) o una *Avatara* (hembra) son siempre más altos que una persona humana.

En la Biblia cristiana se lee de ángeles que descienden a los más hondos abismos de la Tierra para dar auxilio a la humanidad doliente.

Los *Avatares* aparecen cuando el mundo se halla en peligro, o cuando la humanidad o una especie se hallan amenazadas. No podemos reconocer a los *Avatares* porque muy a menudo padecen grandes sufrimientos. Son puros y, excepto que puedan experimentar ciertos sufrimientos, no pueden permanecer sobre la Tierra. Podemos compararlos a unos buzos de las profundidades submarinas que se han aplicado pesos de plomo sobre su cuerpo, lo que les permite sumergirse en las profundidades y tinieblas de un mar misterioso.

No es posible reconocer a los *Avatares*, a menos que nosotros seamos muy puros. Un *Avatar* no se anuncia en la radio ni la televisión, ni nos explica que si compramos una

determinada revista mensual entraremos en el reino de los Cielos.

AVESHA: Este interesante estado significa entrar en un cuarto ajeno. Algunas veces un *Avatar* necesita posesionarse del cuerpo de otra persona, a fin de llevar a cabo una obra determinada; pero esta posesión sólo se efectúa sin que el ocupante original de aquel cuerpo esté de acuerdo previamente. Después de siete años, ni uno más, el *Avatar* lo ha cambiado todo en aquel cuerpo, cada cédula, cada molécula; así es que aquel cuerpo se convierte en suyo propio.

Tenemos que puntualizar dos extremos importantes.

Alguien preguntará: «¿Cómo puede ser que una molécula cambie de lugar? La respuesta es que, igual como en la galvanoplastia, las moléculas pasan de un electrodo al otro y se realiza el chapado, lo mismo incluso un vil metal puede recibir encima una capa de oro puro.

El otro caso se produce cuando, muy a menudo, un *Avatar* se instala en un cuerpo ya en la madurez. La razón consiste en que a un *Avatar* no le conviene la pérdida de tiempo representada por el nacimiento y el crecimiento a través de las fases laboriosas de la infancia.

AVIDYA: Es una forma de la ignorancia. Es el error de considerar la vida sobre el suelo como la única importante. La vida terrenal es tan sólo un aula de estudio, la vida del más allá es la única importante.

En otros planetas, en otros universos, hay seres, algunos 1 no tan inteligentes como los humanos, otros increíblemente más que ellos. No guardan semejanza con el cuerpo humano; pero todos ellos son seres sensibles.

B

BHAGAVAD GITA: Es una de las grandes Escrituras de la India, en cuyo texto un Maestro lleno de sabiduría enseña lo que jamás será alterado. De los dieciocho capítulos de *este* libro, *cada* uno trata de un aspecto de la vida humana, y enseña de qué manera empleando potencias físicas, emocionales, mentales, éticas y espirituales del propio *ego* y aunándolas se alcanza una verdadera armonía entre el cuerpo y el espíritu.

El libro nos enseña que sólo a través de la verdadera armonía puede el Hombre progresar dentro de la Divinidad, y así liberarse de la rueda del nacimiento, crecimiento, muerte y renacer.

El significado literal de su título es: *Baga*, el sol; *Vad*, divino, y *Gita*, que quiere decir cántico.

BHAGAVAN: Vocablo que designa el Dios personal de cada cual de nosotros. El Dios a quien adoramos, independientemente del nombre que le demos. En diferentes partes del mundo se emplean nombres diferentes para una misma divinidad.

Es el Dios con seis atributos, que son:

1. Poder y dominio.
2. Potencia.
3. Gloria.
4. Esplendor.
5. Sabiduría.
6. Renunciación.

BHAJAN: Una forma de culto al Dios que se adora, a través del canto. No se refiere a las oraciones rezadas, sino que se aplica estrictamente al canto. Las oraciones pueden ser cantadas: esto quiere decir la voz *Bhajan*.

Un ejemplo, en la religión cristiana, se halla en los cánticos del libro de los Salmos.

BHAKTA: El que rinde culto a Dios, el seguidor de Dios. Nuevamente hemos de insistir que no se trata de ningún Dios determinado, ni se refiere a ningún credo o fe determinada, sino que es un término genérico.

BHAKTI: Acto de devoción al Dios de cada cual. El acto de reconocerse a uno mismo como hijo de Dios, a él sujeto, y considerándose a sí mismo como servidor y sujeto suyo.

BHAVA: Quiere decir forma de ser, de sentir, existir y emocionarse. Entre los seres humanos, se dan tres grados de *bhavas*:

1. *Pashu-bhava*, que se aplica al grupo más inferior de seres humanos que viven sólo para sí mismos y para sus placeres egoístas. Piensan mal y hacen el mal al prójimo. Nada les interesa, como no sean sus ventajas sociales o monetarias; jamás ayudan a los demás en cosa alguna. Es la masa que se halla en el más bajo nivel de la evolución.

2. El *viva-bhava* es el grupo del medio. Sienten ambiciones y deseos de un progreso hacia lo alto. Son fuertes y a menudo poseen una suma de energías. Desgraciadamente, son egoístas y dominadores cuando piensan que otro puede sacar de la vida más que ellos. Representan el tipo de aquellos que sienten la obligación de hacer el bien, no por un amor hacia el bien del prójimo necesitado, sino porque así son considerados como personas importantes y santas, siempre dispuestas al bien del prójimo que lo necesita. En realidad, es una mala táctica el tener contactos con esas «buenas almas», porque son egocéntricas y todavía necesitan recorrer un largo, muy largo camino de la perfección.

3. El tercer grupo, el *divya-bhava*, es de un tipo muy superior, ya que armoniza una selección de personas que son reflexivas, desinteresadas y realmente aplicadas a socorrer a

los demás sin pedir nada en cambio. Trabajan con ahínco para socorrer a quienes buscan auxilio, y no lo hacen con vistas a ninguna ganancia particular suya.

Por desgracia, este grupo está en gran minoría en el momento actual.

BODHA: Dosis de saber que se puede impartir a la persona a quien enseñamos. También se refiere a la sabiduría o entendimiento.

Podemos instruir a otra persona a base de un texto escrito y de cierta cantidad de conocimientos que pueden ser absorbidos a la manera de un papagayo; pero el verdadero saber tiene que ser «extraído» del maestro y asimilado por el discípulo. Es un conocimiento adquirido copiando al maestro.

BODHI: Término budista, que indica que una persona posee una clara visión de la naturaleza de todo aquello que está más allá de esta vida. Es el perfecto conocimiento y la perfecta inteligencia de que nosotros, dentro de nuestra carne, somos meras ficciones de la imaginación de nuestro Yo, formadas al objeto de que podamos ganar experiencia de más altas realidades.

BRAHMA: Un dios indio, frecuentemente representado con cuatro brazos y cuatro rostros, que empuña en las manos varios símbolos. Pero hay otro *Brahma*. *Brahma* es un estado del espíritu. Indica que todo se halla en un nivel en que la evolución se cumple mediante el pensamiento de todas las mentes encarnadas, mentes que dan forma al presente y al futuro; también indica que «todo se expansiona», a medida que la experiencia de todos los seres vivientes se va constantemente expansionando.

BRAHMACHARI: Una persona que ha hecho los primeros grados monásticos. También puede tratarse de una persona espiritual que siente devoción por la observancia

y prácticas de una forma de vida religiosa, pero que no ha hecho votos monásticos particulares.

BRAHMACHARYA: La cuarta de las Abstinencias. Lo que nos preceptúa es pureza de pensamiento, pureza de palabra y de obra: una iniciación en la que la persona se somete a determinados votos, un estado de celibato para ganar la suficiente experiencia para practicar los viajes astrales. Hay que precisar que el estadio superior tiene cuatro grados separados; en el primero de los cuales el individuo tiene que someterse a un Maestro.

BRAHMALOKA: Es aquel plano de la existencia en el que todos aquellos que han transcurrido satisfactoriamente por la vida terrenal pueden comunicarse con otros del plano siguiente de la existencia. Es un grado en el cual la persona vive en comunicación divina, meditando y preparándose para nuevas experiencias.

Concretamente, es aquel grado en el cual el hombre entra en la Sala de Memorias y consulta los Anales Akáshicos; así puede ver claro lo que ha cumplido en el espacio de su vida terrenal, y lo que ha dejado por hacer.

Allí, el ser humano tiene la facultad de consultar a personas de más experiencia, de forma que puede planear su propia reencarnación remediando los defectos de la anterior y realizando un paso hacia adelante en el *Karma* que se le avecina.

BRAHMA-SUTRAS: Todas esas palabras provienen de la India; los *Brahma-Suftras* son aforismos muy famosos que nos enseñan las principales lecciones de los *Upanishads*. De los *Upanishads*, se trata en las letras U y V.

Es lamentable el que todos los traductores y comentaristas, en particular los del mundo Occidental, quieran introducir sus propias opiniones en sus traducciones y comentarios; no se contentan, esas personas, con limitarse a traducir. Así es que una traducción de los *Brahma-Suftras* puede

no concordar con otra, de manera que, a menos que el lector pueda ver el original en los Anales Akáshicos, puede verse lamentablemente inducido a errores.

BUDDHA: No es ningún Dios; es una persona humana que ha completado victoriosamente las vidas de un ciclo de existencia, y con su victoria sobre el *Karma*, se ha preparado para subir a otro plano de existencia.

Un *Buddha* es una persona que se halla libre de los lazos de la carne. Aquel a quien frecuentemente nos referimos llamándole «El Buddha», fue históricamente Siddharta Gautama. Fue un príncipe que vivió hace dos mil quinientos años en la India; renunció a toda posesión material a fin de hallar la Iluminación. Descubrió el *Nirvana*, que significa, como frecuentemente se traduce, la nada de toda cosa. Se podrá hallar este vocablo en su lugar correspondiente en la letra N.

Cada uno de nosotros puede esforzarse en alcanzar el estado de un *Buddha*, que es un estado de vida, un exaltado modo de vivir. No es ningún Dios.

La «Buddheidad» es un estado en la vida. Se puede alcanzar en cualquier edad del hombre. El príncipe y el basurero pueden ser cada cual de los dos puros y santos. En este mundo, nosotros somos igual que actores sobre un tablado y se nos destinan diferentes situaciones sociales para que nos enseñen aquello que debemos aprender. Los Mil Budas significan, simplemente, que podemos llegar a *Buddhas* por *mil* caminos distintos.

Los occidentales muchas veces se ofuscan con esta expresión. ¿Mil Budas? Creen que se trata de otros tantos Dioses, lo que es fantástico y ridículo.

¿Por qué, precisamente, *mil*? Bueno, pensemos en el niño que dice: «¡Mi padre posee *millones de...*! El millar, pues, es meramente una figura de dicción. *Buddha* es un símbolo y no la estatua de un Dios. Las imágenes de *Buddha* son exactamente las representaciones de lo que podemos ser si queremos ser y trabajamos para ser.

BUDDHI: Palabra que significa sabiduría. Siempre debemos tener presente la distinción entre sabiduría y conocimiento. La sabiduría arranca de la experiencia; el conocimiento, o saber, puede conseguirse sin sabiduría suficiente para aplicar los conocimientos que hemos adquirido. Debemos alcanzar el *Buddhi*, antes que pasemos al estado búdico, que es a la vez sabiduría y conocimientos.

BUDISMO: Es muy frecuente que se trate del budismo como de una religión. En realidad, es mucho más exacto decir que es un Camino de Vida, un código del vivir, una manera de transcurrir nuestro tiempo terrenal, de manera que no perjudiquemos a nuestro prójimo y avancemos por el camino espiritual con la mayor brevedad de tiempo y el menor esfuerzo.

'Bajo este aspecto, hay varias cosas que el hombre debe hacer, y otras varias que no debe practicar. Los budistas las llaman las Cuatro Nobles Verdades:

1. En el mundo existe el dolor y también existe la causa de dicho dolor. El dolor puede ser vencido, y, por consiguiente, existe un camino de paz.

2. *Nirvana*. El pensamiento y la materia se hallan en un estado de continuo cambio. El pensamiento es la causa de que el espíritu se nos empantane, como englutido en el barro. Suprimiendo el pensamiento, se alcanza el *Nirvana* y el ser humano entonces se siente libre del dolor y del ciclo continuo del nacer, vivir, morir y renacer.

3. El Camino de las Ocho sendas, esto es:

- Intenciones honradas.
- Aspiraciones honradas.
- Conducta honrada.
- Palabra honrada.
- Métodos de vida honrados.
- Esfuerzos honrados.
- Pensamientos honrados.
- Contemplación honrada.

Como sucede en muchas religiones, o caminos de vida, en el budismo existen distintas ramas. Igual que en la religión cristiana se dan una multitud de ramas diferentes, desde los Hermanos de Plymouth hasta la Iglesia Católica Romana, la escuela budista se divide en dos ramas: la Breve Senda — *Hinayana* —; y la Gran Senda — *Mahayana* —. La primera es más bien austera, tiene unas estrechas perspectivas y lo reduce todo a la práctica de la santidad personal a través de la clausura y del ascetismo. Es, ciertamente, un modo de vida riguroso.

La segunda — *Mahayana* — prefiere seguir los preceptos del Buda Gautama, considerado como una encarnación divina.

Podemos decir que una de esas ramas se apoya sobre el esfuerzo del individuo para progresar por sus propios esfuerzos, mientras que la otra sostiene que sólo se puede laborar y progresar siguiendo los ejemplos y orientaciones rectas de otro individuo.

C

CABEZA: Aparte de ser aquella protuberancia que asoma en la parte superior del cuello y aguanta los órganos de la vista, el oído y el olfato, la cabeza contiene asimismo el mecanismo a través del cual podemos recibir mensajes del Super-yo, y transmitirlos al mismo.

La cabeza es una construcción más bien delicada, que padece los inconvenientes que se derivan del hecho de estar situada de forma que todos los suministros de sangre, todas las energías nerviosas, tienen que pasar por el canal, más bien pequeño, del cuello. De ello se sigue que la cabeza tiene que estar debidamente equilibrada para que no oprima desfavorablemente la médula espinal.

Un ejercicio muy bueno para la cabeza, consiste en poner en equilibrio sobre ella dos o tres libros y, en el caso de que se puedan mantener en tal posición, poner ambas manos en las caderas y pasearse un rato sin que se caiga ninguno de ellos.

Esto no es ningún ejercicio de Hatha-Yoga; pero es un medio eficaz para conseguir el equilibrio. Causa una cierta satisfacción y sorpresa el poderse pasear arriba y abajo con un peso sobre nuestra cabeza.

Si queréis hacer las cosas bien hechas, sostened en equilibrio un bol lleno de agua helada sobre la cabeza; el incentivo será mayor.

En Oriente los pequeñuelos que quieren destinarse a la vida monástica tienen que sostener sobre su cabeza un bol lleno de cera derretida, con una mecha encendida flotando en ella. **El** pobre chico va y viene con este bol y, si se le cae, la cera se le derrama sobre la ropa y la ensucia toda. Le será preciso pasarse el día siguiente limpiándola.

Sólo los niños pequeños — o, en su caso, niñas — hacen esas cosas. La persona que ha progresado, aunque sólo sea un poco, no tiene que preocuparse de ellas.

CARA: Mirad a una persona cualquiera de las del montón; observad las líneas y pliegues de su rostro; su expresión tensa y cerrada. Y cuando piensa que tiene que meditar, pone una expresión más tensa y cerrada todavía. Es lástima, porque no se puede meditar cuando nos encontramos tensos.

Cuando observéis que vuestra cara se endurece, probad de relajarla. Inclinaos hacia delante de manera que el rostro sea paralelo con el suelo, aseguraos que los músculos de la cara están aflojados del todo, tanto como podáis aflojarlos. Examinad, entonces, si vuestros labios no están apretados fuertemente; debéis tenerlos, si preferís, ligeramente entreabiertos.

Los ojos tienen que estar algo abiertos o cerrados del todo; mas no con los párpados apretados, ya que entonces tendríais los músculos en tensión.

Distended todo el rostro. Entonces, imaginad que sois un perro que acaba de salir, mojado, del agua. Moved fuertemente la cabeza, como hace el perro, de manera que os zumben los oídos y que el peinado se despeine. Repetid eso varias veces; haced como si tuvieseis agua en la cara y hubieseis de expulsarla mediante movimientos bruscos. Hacedlo y os servirá para deshacer los pliegues de vuestros músculos.

Cuando hayáis hecho este ejercicio, sentaos bien aplo- mados y estirad, tanto como podáis, el cuello. Hacedos la cuenta de que sois una jirafa, o una de aquellas mujeres de ciertas tribus africanas que añaden unas anillas alrededor del cuello para obtener un cuello alargado.

Cuando hayáis estirado vuestra cabeza tanto como os haya sido posible, bajadla, también, tanto como os sea factible, entre los hombros, de manera que vuestro cuello resulte *comprimido*. *Estirad otra vez el cuello* y volvedlo a comprimir. Repetid el ejercicio varias veces y, a cada tres, agitad bruscamente la cabeza, exactamente como hace el perro que quiere sacudirse el agua. Esto os será más útil de lo que creéis.

CARA DE PARED: Se dice de los monjes budistas que, cuando meditan, procuran no tener ninguna expresión y estar sentados absolutamente inmóviles; por eso, la gente dice que el monje pone «cara de pared».

CAUSAL (CUERPO): Para quienes gustan de las grandes palabras, diremos que éste es el *Anandamaya-kosha*, o si se quiere, en un lenguaje menos simple, el *Karana Sharira*.

El cuerpo causal es el primero de los distintos cuerpos que nos encierran. Imaginemos una serie de cajas, la una dentro de la otra, o considerémonos a nosotros mismos como algo compuesto de piezas que encajan la una dentro de la otra; puede compararse a una colección de pequeñas mesillas de café, o de cajones; en suma, algo pequeño que se halla contenido en algo mayor, y así sucesivamente. Este es el modo de estar sistematizados nuestros diferentes cuerpos.

El cuerpo causal es el más interior de todos, y es aquél mediante el cual nosotros ganamos experiencias carnales. Es el cuerpo de la encarnación y el que nos origina perturbaciones asociadas con la carne, lujurias de varios tipos, numerosos deseos excitantes, una gran avaricia y, lo más común de todo, egocentrismo.

Tenemos que vivir de una forma que no necesitemos el cuerpo causal para nada. Si podemos arreglar nuestra vida sin el cuerpo causal no tendremos que regresar a la Tierra ni a otros mundos materiales y repelentes.

CIUDAD DE LAS NUEVE PUERTAS: Algunos libros que tratan de metafísica u ocultismo hablan de la Ciudad de las Nueve Puertas. Esta es una ficción para desorientar a aquellos que intentan descifrar la literatura oculta sin tener un interés genuino en ello ni un recto conocimiento de qué se trata. Es una ficción, una añagaza, para encegar al superficial, al no evolucionado, a los meramente curiosos.

La Ciudad de las Nueve Puertas, naturalmente, es el cuerpo físico, que tiene nueve orificios mayores: dos ojos,

dos oídos, dos agujeros de la nariz, etc. De las demás aberturas, no hay que hablar con detalle, por razones obvias.

A través de cada una de las nueve puertas, pueden entrar en nuestro cuerpo enemigos que entorpezcan nuestros progresos espirituales. Por ejemplo, un varón muy justo puede verse tentado por «el enemigo» que le entra por la vista; puede ver alguna visión que estimule sus deseos ilícitos, deseos que pensó haber ya dominado. Puede toparse con *el enemigo que le entra por las narices, de manera que* perciba olores que le perturben inmoralmente sus ávidos sentidos. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que el progreso espiritual es perfectamente compatible con el uso, en vez del abuso, de estas nueve puertas que posee el cuerpo humano.

CLARIVIDENCIA: La verdadera clarividencia significa que el cuerpo astral del clarividente puede desdoblarse de su cuerpo físico, y que puede, entonces, «ver» en dimensiones para él inaccesibles cuando todavía permanecía en su cuerpo físico.

Las personas corrientes pueden ver físicamente las cosas que se les presentan dentro del campo visual; puede mirar una habitación y ver una silla, una mesa, una pared; pero lo que está en la habitación de al lado está fuera de su vista. En los casos en que hay clarividencia, la persona puede ver a través de la pared como si ésta no existiese, o, en casos de menor penetración, como si sólo existiese una vaga niebla gris en su lugar.

Cuando una persona alcanza el plano astral puede consultar los Anales Akashicos y ver todo lo que ha pasado o está aconteciendo. También esta persona puede ver las probabilidades futuras, es decir, que es capaz de ver si alguien determinado está a punto de tener buena o mala suerte.

La clarividencia puede ser desarrollada; todos los hombres y mujeres pueden ser clarividentes, y antes de que hombres y mujeres fuesen tan egoístas, todo el mundo, sin excepción, era clarividente.

CONCENTRACION: Consiste en el acto de aplicar toda nuestra atención sobre una determinada cosa, física o intangible, como lo es una idea.

Podemos concentrarnos siguiendo ciertas reglas fijas. Nuestra atención puede ser enfocada fuertemente sobre el objeto sobre el cual deseamos concentrarnos.

Como ejemplo, imaginémosnos una vela encendida. Sentémosnos en una posición cómoda y pensemos en la vela; sigamos pensando mientras miramos vagamente en su dirección, pero sin ver efectivamente dicha vela.

¿A qué se parece la vela? ¿Se percibe algún olor? ¿Cómo está fabricada? ¿Cuál es la naturaleza de la llama? ¿Cómo se nutre la llama? ¿Y, si la vela está ardiendo, y la materia se considera indestructible, qué le pasa a la vela cuando se ha consumido en llamas? Si pensamos siguiendo esas líneas podemos desarrollar fuertemente nuestras fuerzas de concentración.

En el Tibet, un monje tiene que concentrarse con un bastón de incienso encendido sobre su cabeza y tiene que mantener la concentración hasta que el incienso ardiendo empieza a quemarle la piel de su cráneo rapado. Un monje que le asiste, naturalmente, apartará el bastón de incienso antes de que se produzca una quemadura seria; pero el novicio no se lo quitará de encima; si hiciese tal, denotaría que su concentración no es suficiente.

CONOCIMIENTO: ¿Conocimiento? ¿Tengo que explicar lo que es el conocimiento? ¡Ya lo creo! Nos es necesario poseer tres cosas, antes de que nosotros podamos tener conocimiento. Primero, nos es precisa una inferencia, un darnos cuenta de algo, ya que antes de habernos dado cuenta de una cosa no podemos percibir su presencia o existencia.

Segundo, debemos poseer una información veraz, porque sin ella que nos apoye lo que vamos a inferir, no podemos comenzar a tener un conocimiento.

Tercero, necesitamos una intuición para poder entender lo que hay detrás de lo que hemos inferido y sobre lo cual

hemos tenido una información veraz. Nos es indispensable esta intuición, para que podamos entender diferentes aspectos de aquello que deseamos conocer acerca del objeto de nuestro conocimiento.

CONSULTA: Llegamos a este mundo en busca de conocimiento y en busca de purificación. Las alcanzamos por el sufrimiento (y, éste, nos sobrevendrá); las escorias de nuestra alma serán purificadas de una manera semejante a la de la ganga de un mineral, cuando es batida en un horno y derretida para que toda impureza y escoria sean separadas del mineral en fusión.

Un Super-yo puede tener ciertos deseos. Es muy parecido a lo que sucede cuando se le mancha a uno un traje, que lo manda a la tintorería, donde — en opinión de dicho traje — éste es maltratado. Lo sumergen en varios detergentes, lo golpean, lo sacuden, y lo aplastan bajo unos hierros calientes; pero sale de allí con la mancha limpiada completamente.

El Super-yo manda los trapos sucios de sí mismo aquí abajo, en el suelo, esperando que, a fuerza de penalidades, se borrarán los lunares y máculas.

La Consulta es la búsqueda de la purificación del Super-yo. Si os gusta la mitología antigua, es la búsqueda del Vello cino de Oro, sin impurezas, limpio, puro y espiritual.

CONSULTANTE: Es «quien inquiere». Uno que investiga; que formula una pregunta; alguien en cuyo favor se practican algunas formas adivinatorias. Se puede usar el cristal o los naipes del tarot, y la persona para la cual se emplean el cristal o el tarot es «el consultante».

La actitud de dicho consultante determina el éxito o el fracaso de la adivinación. Si el consultante es escéptico o abiertamente incrédulo, o bien da una falsa información, en estos casos el subconsciente de un tal individuo impide que se llegue a la verdad.

Merece ser subrayado que la persona — el adivino, si queréis decirlo así — no intenta captar al consultante, sino

ayudarlo. De ello se sigue que el consultante debe ser impersonal, libre de toda emoción; y tiene que dejar de lado todo temor y todo egoísmo; de otra manera su actitud puede ser de un peso negativo enfrente de las cartas o del cristal.

Si, por ejemplo, una joven con cosas de su vida a ocultar intenta una lectura del tarot, establecerá una barrera invisible de pensamientos en el caso de que su pasado triste vaya a ser revelado. La barrera y lo que se quiso ocultar se revela al clarividente; pero lo que es objeto de la consulta puede obscurecerse como consecuencia.

Los naipes del tarot y las bolas de cristal, competentemente manejadas, pueden ayudarnos; pero es preciso que el consultante ayude, a su vez.

CONTEMPLACIÓN: La contemplación muchas veces nos resulta provechosa cuando termina. Una persona puede estar meditando sobre un determinado punto y entonces se da cuenta de que ha llegado al fin de la información que poseía sobre este punto particular. Entonces la meditación ha terminado.

Podemos meditar sobre la belleza del sol en su ocaso, o bien podemos meditar sobre las razones de los actos particulares o peculiares de una persona.

La contemplación es, fundamentalmente, de dos tipos:

1. Cognitiva, cuando se piensa sobre un objeto material o materia.
2. No cognitiva, dentro de cuya contemplación el individuo considera cosas del espíritu, cosas más allá de la percepción material humana; pero hay que estar dentro de un grado avanzado de la evolución y espiritualmente maduro antes de adentrarse en la contemplación no-cognitiva.

CUALIDADES: Es inútil que una persona se aplique a una tarea especializada sin poseer la calificación pertinente. No se puede querer ser un cocinero, si nuestra especialidad es la de buzo de las profundidades submarinas. De la misma suerte, hay que tener ciertas calificaciones o cualidades,

antes de realizar progresos en la senda ascendente de la evolución.

Entre las cualidades que es preciso cultivar, hay la de la estabilidad: estabilidad de propósitos, estabilidad de carácter y estabilidad de espíritu.

Hay que poseer el necesario estímulo que nos impulse a perseguir una más difícil senda; la de obrar rectamente, pensar rectamente, actuar rectamente y ser recto uno mismo. Sin estímulo, sin el incentivo necesario de la inquietud, un hombre es lo mismo que un vegetal; y no importa la pureza posible del vegetal, pero es seguro que no ascenderá jamás con prisas.

Dos cualidades nos son indispensables: primero, estabilidad y, después, estímulo. La tercera cualidad es el orden. A no ser que logremos mantener el orden en este complicado mecanismo que es el cuerpo humano, no podremos realizar progresos. Cada cual debe tener orden en sus actos y en su espíritu; hay que tener la convicción y el conocimiento de que obramos «rectamente».

Es mejor hacer una pequeña cosa bien hecha, que no mil cosas todas mal hechas. Hay que hacer actos en vez de pronunciar palabras ociosas. Porque las palabras inútiles hinchan nuestro «ego» y conducen a una falsa evaluación de las propias virtudes y defectos.

CUELLO: El cuello es la breve vía que pone en comunicación la cabeza y el cerebro con el tronco del cuerpo; si el cuello no trabaja como es debido, no se puede esperar que los mensajes del cerebro lleguen a los correspondientes centros, ya que si las arterias se encuentran comprimidas en el cuello, no es posible que se riegue como es indispensable el cerebro. Si se ejerce una presión sobre los nervios del cuello, varios impulsos sensoriales quedan entorpecidos o bien obstruidos en su paso del cerebro al tronco.

Es conveniente practicar algunos ejercicios que tienen por fin concreto el dar independencia a las arterias y los nervios. Esto, no hay que confundirlo con el Hata Yoga ni

con el ocultismo; no hay nada de oculto en ellos. Simplemente, hacen que nos sintamos mejor después de haberlos puesto en práctica.

Esta es la manera:

Hay que sentarse tan cómodamente como se pueda, en una silla dura del tipo de las de cocina. Tiene que ser una silla dura con respaldo; no os podéis arrellanar en un sillón de brazos.

Sentaos con el tronco bien vertical y poned las manos sobre las rodillas. Mantened la cabeza erguida por espacio de uno o dos segundos. Entonces volved lentamente la cabeza hacia la izquierda, tanto como podáis. Haced un esfuerzo y hacedla girar un poco más, porque os será posible. Entonces, siempre lentamente, volved la cabeza a su centro, de manera que miréis bien enfrente de vosotros. Reposad uno o dos segundos y entonces girad la cabeza hacia la derecha tanto como os sea posible. Después procurad hacerla girar un poco más en el mismo sentido.

Haced todo esto de manera que casi os deis cuenta de la herrumbre que cae de vuestras articulaciones, enmohecidas, con la columna vertebral; hacedlo hasta que realmente os deis cuenta del crujido de los hueso. Repetidlo varias veces, luego volveos a sentar, en posición erguida. Seguramente os habréis sentido quebrantados. Reposad un rato, haciendo algunas respiraciones hondas, bien hondas y reteniendo la respiración, tal vez diez segundos a cada una.

Cuando hayáis hecho esto cosa de un minuto, poned vuestra cabeza, tan plana como os sea posible, sobre el hombro izquierdo, y cuando esté, forzadla más, hasta que la oreja quede aplastada. Conservad esa posición un segundo y luego volved a vuestra posición inicial. Después de uno o dos segundos, practicad lo mismo sobre el hombro derecho. Mirad que vuestra cabeza vaya un poco más allá de lo que sería cómodo. A cada una de las pausas entre los cambios respirad profundamente y expulsad completamente el aire viciado.

Ahora, para el paso que viene, volved a respirar profundamente y expulsar por completo. Entonces, respirad muy

hondo y dejad caer la cabeza tanto como podáis, de manera que vuestra barbilla se apoye sobre el pecho; apretad más hasta que se sientan los crujidos de los huesos del cuello. Dejad que vuestra cabeza vuelva a la posición normal; reposad un momento, respirando fuerte, y echad hacia atrás la cabeza tanto como os sea posible y aún más.

Tendréis, durante este ejercicio, mucho cuidado en no moveros de prisa ni, con violencia, que os podría lastimar. Con la práctica, seréis capaces de ampliar estos movimientos y moveros más alrededor.

Después de ellos, sentaos con las manos detrás del pescuezo y haced masaje del cuello con los dos pulgares. Notareis que esto os hace bien, e incluso os ayuda en vuestra concentración.

Repetimos insistentemente que estos ejercicios no os servirán para las materias metafísicas. En realidad, ningún ejercicio físico sirve tratándose de materias ocultas. Los ejercicios físicos ayudan al físico, siempre que no lo lastimen. Nunca veréis que un Adepto del Lejano Oriente practique tales ejercicios, excepto en el caso de que lo haga por razones físicas. Varias personas adoptan posturas absurdas y se engañan a sí mismos creyéndose grandes ocultistas, aunque pueden apercibirse que no pueden operar en materias ocultas. Pero, por eso mismo, ejecutan ejercicios físicos, a los que bautizan con grandes nombres.

CULTO: Es muy frecuente que personas de poca ilustración, o de una percepción espiritual pobre, se imaginen que él — o ella — es un Gran Maestro, y entonces, mediante la propaganda, reúnen un pequeño grupo de personas a las cuales él o ella les expondrá la Gran Verdad que le ha sido revelada por tal o cual método, o por medio de voces directas, o escritura automática, u otras infinitas maneras.

Es muy triste que a menudo tales grupos apartan a sus fieles de la Gran Verdad. Esos grupos meramente existen para propagar *entre* unos exaltados las ideas *de* alguna persona *que a penas ha iniciado El Camino. Hay que ir con*

E

mucho cuidado de no entrar en un grupo o en un culto sin estar bien seguro de que se obra con derecho. Hay bastantes religiones — judíos, cristianos, budistas, o como se quiera — sin que sean precisos semejantes cultos al margen.

Es demasiado frecuente el hecho de fundar un culto que no es más que un papadinerero calculado para los incautos. Siempre que comprobemos que el Maestro necesita que le den dinero para su alimentación y su ropa, o cuando hace servir su nombre — él o ella — para reclutar adeptos, o bien se insiste en que la cosa más importante es el Maestro, uno puede estar bien seguro de que por allí algo anda mal. El nombre del Maestro no importa; lo importante es su enseñanza. ¿Es honesto? ¿Llena vuestras necesidades espirituales? ¿Es preciso que se le paguen fuertes sumas antes de que vayáis a la próxima reunión o lección? Si es así, ¡mucho cuidado! Se puede tratar de una estafa.

Si tenéis dudas, ¿por qué no acudís a un sacerdote de la religión en la que habéis nacido? Si estáis lo suficientemente decididos, podéis dirigiros a un más alto sacerdote de vuestra religión nativa. Pero hay que hacer una solemne advertencia contra aquellos cultos que suponen toda clase de ritos mágicos y toda clase de demostraciones; pero solamente si se paga lo bastante. Tened cuidado, porque de no tener precaución alguna, puede sufrir vuestra salud mental.

CURAR: Cuando hablamos de curar, no nos proponemos referirnos a lo que despacha nuestro doctor local. Nuestra referencia a «curaciones» se refiere al proceso llevado a cabo por el doble etérico durante el sueño del cuerpo material.

El cuerpo material hace una serie de malos usos y de abusos durante el día; de manera que mientras el cuerpo astral vaga durante la noche, el doble etérico se encarga del trabajo de reparar la persona, sea del sexo que sea y trátase del caso de que se trate.

Algunas personas tienen el poder de curar, lo que signi-

fica que poseen una superabundancia de energía etérica, que puede pasar a otra persona que padezca deficiencia del mismo. Sucede lo mismo que lo que pasa en las transfusiones de sangre, sólo que en el caso del que estamos hablando, se transmite la energía y la fuerza de voluntad necesarios para que una persona enferma se restablezca.

CHAITANYA: Aquel estado en que la conciencia espiritual se halla recientemente desvelada y el individuo se halla atento y dispuesto para progresar hacia lo alto dando los primeros pasos para dejar atrás su cuerpo casual.

Para alcanzar este grado se necesita un trabajo duro, un constante estudio, meditación y contemplación. Cuando las condiciones se ven cumplidas, los seis *Chakras* son estimulados y se nos vuelven conscientes, dándonos una percepción de nuestro destino y una comprensión de lo que tiene que ser, antes que podamos progresar rápidamente.

CHARRAS: Tenemos que concentrarnos sobre los seis *Chakras*. A lo largo de la columna vertebral, como unas ruedas dibujadas a lo largo de la misma, están los seis *Chakras* que posee el ser humano y que son otros tantos centros de conciencia psíquica. Son varios centros que mantienen el contacto de nuestro cuerpo casual con nuestros cuerpos superiores y con más altos centros.

Algunos prefieren llamar a esos *Chakras*, Lotos o Ruedas. Algunas religiones emplean símbolos estilizados, en los cuales pueden reconocerse un Loto, o una Rueda. Eso depende de la imaginación poética de cada cual.

Existen seis *Chakras* a lo largo de la espina dorsal, y un séptimo en el centro del cerebro. Existen dos más, completando el número de nueve en conjunto; pero muchas personas no han alcanzado aun un grado en el cual puedan asimilar el conocimiento de los nueve; así que es mejor que tratemos de los ortodoxos y comúnmente aceptados siete *Chakras*.

Todos aquellos que pueden percibir el aura, pueden ver los colores que se arremolinan en cada uno de los diferentes *Chakras*, y, naturalmente, los colores de las emanaciones áuricas no son iguales en el hombre que en la mujer.

El primer *Chakra* se halla en la base del espinazo, cerca del órgano de la excreción. El segundo, está a la altura de los órganos genitales; el tercero, del ombligo; el cuarto, aproximadamente, del corazón; el quinto se sitúa al nivel de la garganta, y el sexto, de las cejas.

La Mitología establece que el hombre inferior reside en la parte baja de la espina dorsal, y hasta que está capacitado para elevar el *Kundalini* con sus poderes hasta el *Chakra* del corazón, no le será posible avanzar por el camino del progreso; y, cuando logra llegar al séptimo, puede estar seguro de que está viviendo sobre la Tierra por vez última.

CHAN: Significa meditación. Es un vocablo empleado por el budismo japonés *Zen*.

Originariamente la palabra era *Channa*, y entonces significaba que la persona con este nombre aludida había experimentado instantáneas percepciones de la Verdad. Podemos decir que todo aquel que había tenido *Channam*, había sido objeto de una revelación.

CHANG: Todo aquello que es opuesto a lo artificial, a lo anormal. Aquello que es perfectamente normal, común. Es un término de las creencias chinas Taoistas.

CHANISMO: Una teoría según la cual una persona puede alcanzar el estado de Buda a través de una iluminación súbita, un súbito relámpago de revelación.

Los devotos del *Chanismo* preconizan una constante meditación sobre los principios y preceptos de las Verdades Eternas, en la esperanza de recibir esa revelación súbita.

CHENG: Honradez y sinceridad inherentes a nuestra verdadera personalidad. Hay que dejar que el *Cheng* crezca y se nos revele a nosotros mismos antes de que uno pueda realizar ningún progreso esencial.

Si tiramos nuestras avaricia, lujuria y egoísmo, como se tira el hueso duro de una fruta, también tiramos la pulpa,

Los hombres se hallan encerrados dentro de una cáscara dura y tienen que sembrar esta cáscara antes de realizar progreso alguno.

CHI: Fuerza vital. Algo que nos sobreviene dentro de la esfera de la materia. Así es que tenemos *Chi*, la fuerza de respirar, que corresponde en el plano inferior con la fuerza etérea y, más alto, con la fuerza áurica.

CHIT: Conciencia de la realidad, conciencia más bien vacía de contenido. Es una falta de percepciones específicas. Podemos definirla diciendo que se trata de un modo de ser consciente sin tener ningún propósito derivado de esta conciencia, sin aprender nada de ella.

CHITTA: Es la más inferior de las mentes. Hay tres partes de la mente, o mejor dicho, de la sustancia mental. La primera es *Manas*; la segunda es *Buddhi*; y la tercera es *Ahamkara*. La primera, naturalmente, es la inferior.

Todas las cosas que llegan a la mente inferior pasan al subconsciente para ser allí almacenadas y clasificadas, y virtualmente para su empleo posterior. Hay que recordar que dentro del subconsciente tenemos el conocimiento de toda la humanidad, pero, a través de imperfecciones, poseemos recuerdos imperfectos; eso es, no podemos profundizar hasta la totalidad del conocimiento que poseemos.

D

DAMA: Este vocablo se refiere al aquietamiento de los diez órganos del sentido y de la acción, ya que es obvio que desde el momento que podemos aquietar nuestras percepciones del sentido y de la acción, podemos meditar y contemplar de una manera adecuada. Conseguir el *Dama* es una de las Seis Consecuciones.

DAR: Hay una antigua ley oculta que afirma: «Da, para que puedas recibir». Si no dais, no podréis recibir nada. Si sois demasiado débiles para poder dar nada — o demasiado egoístas —, entonces os encerráis dentro de una concha a vosotros mismos, y no podéis recibir nada, incluso si una persona, movida por la voluntad de daros algo, quisiera.

En el cristianismo también se afirma que, si sembráis, recogeréis. Igualmente: «Tirad vuestro pan sobre las aguas». Y, todavía más: «Es más afortunado quien da que quien recibe».

Es completamente del todo esencial que, si necesitáis recibir algo, tenéis que dar primeramente. No necesariamente dinero; podéis daros a vosotros mismos; eso es: dar amor, dar amistad, atención, simpatía, apoyo, comprensión. No es de ninguna utilidad el repetir: «Lo que es mío, es mío; y lo que es vuestro, también lo necesito para mí». Mientras no estéis dispuestos a dar, nada podéis recibir. De manera que aquellos que tienen criados a punto de obedecerles y están bien seguros de que los cordones de su bolsa están bien apretados, deben recordar que, aunque se arrastrasen sobre sus rodillas rezando, es perfectamente inútil para ellos; es perder el tiempo rezar pidiendo cosas, cuando nosotros no ofrecemos nada a los demás.

DEHA: Significa literalmente «Uno que tiene un cuerpo». El ser humano tiene tres cuerpos básicos: el denso, el

sutil — o no tan denso — y el causal. De ellos se tratará más extensamente en la letra U.

El cuerpo es el medio a través del cual el Alma inmortal o el Super-yo puede ganar la experiencia de la vida física. El cuerpo es un mero instrumento o títere. El lector hallará en la letra P — Planos de la existencia — más explicaciones.

DEIDAD: Todas las Escrituras, sean las que fueren, establecen «No adorarás las imágenes esculpidas». Pero tener una pintura o escultura de alguna figura sagrada o venerada, no es precisamente adorar imágenes esculpidas. Una imagen nos recuerda el grado que puede alcanzar, con tal que se esfuerce lo bastante. Del mismo modo, una imagen o pintura sagradas a las que se tenga devoción puede actuar como un punto firme sobre el cual se emprende la meditación o la contemplación. Por esta razón algunos tienen su casa una Capilla individual donde hay alguna fotografía o algún cuadro o alguna imagen que ejerce una influencia apaciguante sobre el ánimo y ordena al bien nuestras actividades mentales.

Tenemos que ejercitamos a pensar en los objetos sagrados, con exclusión de cosas más profundas. Las pinturas o imágenes sagradas se pueden aceptar y permitir como estimulantes de nuestra devoción, mas no como si fuesen objeto de una adoración insensata.

Los cristianos — fijémonos en ellos — usan el Crucifijo como un objeto de recuerdo, y no de adoración.

DERECHOS: Es un derecho común a todos los hombres el de poder marchar por la Senda de la Espiritualidad. La gente por lo general no se da cuenta de que «Todos los hombres son iguales ante Dios». De la misma forma, todas las almas son iguales a los ojos de Dios, sean negras, amarillas o blancas. No existe «segregación» fuera de este mundo.

Demasiado a menudo, los «derechos» se reducen a unas formas de ley común, destinada a beneficiar sólo a los miem-

oros de la comunidad de que se trate. Las leyes tribales eran lo mismo; las tribus tenían leyes que sólo beneficiaban a los de la tribu donde se aplicaban.

El extranjero nunca tiene la razón. El forastero en un país cualquiera, siempre es aquel que agarra el palo por el cabo que no tiene que agarrarse; quien es ajeno, es sospechoso, nunca tiene razón, siempre es castigado. El que nos es ajeno, es uno que «no pertenece». Por lo tanto, es un objeto expulsado de la simpatía y de la comprensión de los demás.

Es un dicho popular que «la sangre es más espesa que el agua»; pero hasta que el pensamiento particularista de la gente se dé plenamente cuenta de que la gente de otras tierras tiene también derecho a la vida y que el hijo de otra tribu o comunidad social tiene igualdad de derechos, no habrá ni real comprensión ni progreso real alguno sobre la Tierra.

DESENCARNADO: Cuando viajamos por el astral, nos encontramos en un estado desencarnado, eso es, nuestro astral se desdobra del físico, y sólo están conectados por la Cuerda de Plata.

Cuando estamos pensando, nos encontramos en un estado «encarnado», esto es, que dicho estado es una cosa temporal y durará lo que dure nuestra estancia sobre la Tierra.

El estado desencarnado significa, como su mismo nombre lo indica, que estamos fuera del cuerpo físico; nos es preciso salir de nuestro propio cuerpo para conocer quién somos, qué hacemos y hacia dónde vamos.

DESPRENDIMIENTO: Su sentido literal lo dice bien claro: no adhesión a ninguna cosa material. El codicioso está ligado a la Tierra, porque le atan sus dineros; el borracho, porque está encadenado por la bebida. Si una persona está poseída por unos fuertes apetitos o deseos, cuando abandona este mundo se ve arrastrado irresistiblemente fuera de él, como un pez captado por la caña de un pescador. Entonces, no puede frecuentar aquellos sitios a donde le con-

ducían sus concupiscencias — dinero, bebida, o lo que fuere. Cuelga balanceándose, convertido en un espíritu desencarnado, preso inexorablemente por el imán de aquellos deseos que no supo dominar en su existencia física. Desprendimiento significa dominio de uno mismo; distanciamiento de los cebos y concupiscencias de la vida terrenal.

El desprendimiento de este mundo, quiere decir soltarse de los deseos que afligen a la humanidad. El que ha podido alcanzar dicho grado, que ha podido afirmar su desprendimiento de lo mundanal, ayuda a la humanidad y no desconoce la necesidad de asistencia en que se hallan los seres humanos.

DEVA: Un *Deva* es un ser divino; alguien que está mucho más allá de la condición humana. Todo aquel que ha alcanzado el necesario grado de iluminación y de pureza, y que ya no es de este mundo, puede ser un *Deva*.

DHANURASANA: Hay ciertas personas que, por razones a ellas peculiares, parecen aficionadas a ensayar diversas posiciones. Aunque yo nunca he visto claro la menor utilidad de todas esas posturas, ahí presento al lector una que se puede escoger por aquellos que gusten dar una buena oportunidad al doctor o al quiropráctico. Asegurarse que vosotros o vuestros allegados conocen el número del teléfono de aquellos antes de ensayar dicha posición.

Ese *Dhanurasana* es una posición *yogui* que algunos llaman «la posición en arco». Si alguien desea probarla, no tiene más que tenderse en el suelo con la cara mirando hacia abajo; entonces, levantar las piernas hacia atrás, primero, y luego hacia el cuello hasta que, con las manos se puedan agarrar los tobillos. Llegando a este punto, hay que levantar la cabeza y el pecho del suelo.

Tirando con más fuerza, procúrese que las piernas y un gran trozo de los muslos se levanten del suelo. Entonces, uno se balancea más bien absurdamente sobre una parte, por decirlo así, vulnerable, de su propia anatomía. Ensáyese unos

pocos instantes, y después pruébese de juzgar cuál es el sentido de todo esto. Puede observarse, a propósito de ese ejercicio, que una persona puede ser buena — excelente — sin necesidad de todas esas contorsiones gimnásticas, que no son más que exhibiciones acrobáticas.

DHARMA: Este vocablo puede significar mérito, buena moral, derecha, verdad o senda de la vida. Su significado propio, sin embargo, es «lo que nos da nuestra propia naturaleza».

Eso quiere decir que las personas pueden emprender **un** camino de vida y mantenerlo, sin resbalar hacia atrás, desde el alto nivel que cada cual ha establecido por sí mismo.

En la doctrina búdica, *Dharma* significa el seguimiento de la Noble Vía de las Ocho Sendas.

DHAUTIS: Es una palabra que significa limpiarse. Para un occidental se trata de un proceso muy peligroso, y nunca jamás debe ser puesto en práctica, excepto si lo es bajo una estrecha supervisión de alguien que ha practicado experiencias de alto nivel y que conoce el daño que puede causarse al menor descuido que se tenga.

Dhautis es un sistema de purificación del cuerpo físico, y no nos da ninguna mayor potencia psíquica.

Hay gente en la India que tragan viento y lo expulsan luego con violencia por varias inusuales vías. Después absorben agua y finalmente la expelen por las mismas vías inusitadas.

En la misma India, los que son prácticos en esos ejercicios se tragan un pedazo de tela, agarrando fuertemente uno de los cabos. Tragan una tira considerable hasta que llega al estómago; entonces se frotan y golpean el estómago y luego, tirando de la tela, sacan aquella tira, a la cual se han adherido toda suerte de cosas que estaban en el estómago y el gástrico de aquéllos.

Otro procedimiento es el que emplean algunas personas que se pasan unos cordeles por los agujeros de la nariz

y los sacan por la boca. El cordel se tira hacia adelante y hacia atrás, como si quisiésemos deshollar una chimenea.

Todo eso podemos dejarlo de lado, y sólo lo mencionamos para que el lector se dé cuenta de que son cosas que deben ser dejadas de lado.

DHYANA: Meditación o concentración profunda. Consiste en una ininterrumpida serie de pensamientos sobre los cuales el individuo se concentra. Es un vocablo que en la Raja Yoga se conoce como el séptimo de los Ocho Miembros.

DIABLOS: Esos seres son lo negativo de lo positivo que hay en la bondad. De lo que se deduce que, si no existiesen diablos, tampoco habría dioses. A todo lo positivo tiene que corresponder un negativo, sin lo cual lo positivo no podría existir. Si tenemos una batería eléctrica, no podemos limitarnos a un polo positivo, ya que entonces no circularía corriente alguna; nos es preciso un polo negativo para que así se complete el circuito.

Los diablos son necesarios y son, en cierta medida, beneficiosos; nos recuerdan que vale más estar del lado del bien que en sus garras que, por definición, son maléficas. En realidad, hay una Fuerza del Mal. El mal es una fuerza potente y tangible. Yo comparo el bien y el mal con lo que sucede cuando se intenta subir en coche una cuesta demasiado empinada, y no sabemos si el motor será lo bastante fuerte ni los frenos eficaces, con riesgo constante de ir hacia atrás.

De todos modos, esto es un pensamiento personal mío. Contentémonos con establecer el hecho de que el mal y los diablos son necesarios, porque sin su existencia no habría ningún incentivo para el bien; no habría la vara métrica con la cual medir el bien.

DIETA: La dieta generalmente se refiere a las comidas, aunque exista la dieta espiritual. Referente a las comidas mucha gente sostiene ideas completamente fantásticas. Hay

quien es estrictamente vegetariano; otros comen carne. Mi punto de vista es que en el presente estadio de evolución el hombre es un animal carnívoro; de manera que si el lector siente necesidad de comer carne, debe comerla.

DIMENSIONES: La gente habla de la cuarta dimensión y de la quinta y aun más allá. La gente dice que vivimos en un mundo de tres dimensiones. Por desgracia, no nos es posible discutir la cuarta, quinta, sexta, séptima, octava o novena dimensión con personas que viven una existencia de tres dimensiones.

Un ser unidimensional, sólo puede existir sobre una línea. Si trazamos una línea, lo más fina que nos sea posible, sobre un trozo de papel, e imaginamos que una partícula de grafito de nuestro lápiz es una persona viviendo en este mundo unidimensional, y luego imaginamos que esa persona es nuestra propia persona, podremos tener la sensación de vivir dentro de esta línea y que ella es nuestro universo. Si señalamos con una *A* un extremo de dicha raya y con una *B* el extremo opuesto, veremos que la persona en cuestión puede progresar de *A*, que es su nacimiento, hasta *B*, que será su muerte. Esta persona sólo podrá moverse avanzando — de *A* hacia *B* —; no puede retroceder porque esto sería moverse en el pasado.

Suponiendo que coloquemos un punto, o bien un dedo, sobre esta línea, entonces la persona unidimensional vería este fenómeno en su cielo. Sólo podría percibir la parte del dedo que estaría en contacto con la línea, y le sería imposible ver cómo es el dedo por entero, de la misma forma que le es imposible a la gente de nuestro mundo tridimensional visualizar lo que hay detrás de los llamados «platillos volantes».

Si nos transportamos a un mundo bidimensional ¿qué tendremos? Sería una superficie plana y sus habitantes, absolutamente planos. Ahora supongamos que trazamos una línea alrededor de estas figuras; para él, esta línea será una barrera, ya que la línea tendrá espesor, y para un ser abso-

lutamente plano, la altura es algo fuera de su comprensión. Si intenta escalar esta línea trazada con lápiz — que para él representaría, claro, una gran altura — sería como un viaje por el espacio.

Nuestro personaje plano no está facultado para mirar la línea y conocer que es relativamente llana. Para éste, una línea o un ángulo son fenómenos sorprendentes.

De paso, inténtese el siguiente experimento si alguien duda de lo que estoy explicando. Aguántese un lápiz al nivel de nuestros ojos, de manera que se nos presente en el sentido de su longitud. Seguidamente, póngase, en el mismo sentido, otro lápiz a continuación del primero. Nos será imposible ver el segundo, porque nos lo oculta el primero.

En este caso, nos encontramos en la situación de los entes planos; y, para ver el segundo lápiz, tenemos que pasar por otra dimensión; eso es: levantar o bajar el nivel de los dos lápices, de manera que podamos verlos en perspectiva, superior o inferior.

La cuarta dimensión, en realidad, es la que utilizamos en nuestros viajes por el astral, porque entonces tenemos nuevas potencias, y, aunque podamos existir plenamente y de hecho existamos, no podemos ser vistos por las personas tridimensionales, sino, a lo sumo, como fantasmas.

DIOS: Según el Raja Yoga, no existe el concepto de un Dios. Los *Vedantas* y el *Bhagavad Gita* afirman definitivamente que el *yogui* que alcanza la liberación del cuerpo se siente a sí mismo como un Dios.

Para los que necesiten investigar a fondo, el término correspondiente a Dios es *Ishwara*. La enseñanza vedántica es que la humanidad entera es una parte de Dios y hay varios grados en el camino del hombre hacia la Divinidad.

1. Proximidad a Dios.
2. Similitud con las enseñanzas de Dios.
3. Asociación con un ser de semejanza Divina.
4. Vivir con un Dios.

Según las creencias cristianas ¿cuántos dioses cree el lec-

tor que existen? ¿Ha leído acaso el Génesis? Si no, lea donde Dios dijo: «Hágase el firmamento». En otras palabras, Dios ordena a otro Dios que haga el firmamento y el segundo Dios obedece y hace el firmamento. Entonces el primer Dios vuelve a mandar: «Hágase la luz», y el segundo Dios hace la luz; no eléctrica, ni de gas, ni la del día, evidentemente, sino la luz espiritual, la luz que brilla al final de nuestro larguísimo trayecto hacia la senda ascendente de la Evolución.

De pasada, es bueno hacer notar que varias personas leen la Biblia de una manera incorrecta. Muchas personas creen que Adán fue el primer hombre creado, pero esto no es exacto. Léase en el Génesis 4, 16 y 17. Se ve a Caín avanzando por la tierra de Moab y comprando una mujer. Entonces, si Adán fue el primer hombre creado, ¿cómo fue posible que Caín marcharse y comprase una mujer? Debíó de haber otro hombre relacionado con todas esas cosas. Hay que tener presente que muchas de las enseñanzas de la Biblia fueron escritas para un pueblo que no era instruido ni capaz de pensar por sí mismo. Así la Biblia fue escrita en un lenguaje simple, con frecuencia en forma de parábolas.

DIRECTO (CONOCIMIENTO): Es la clara visión, la percepción de aquello que no se puede enseñar. El individuo no puede tener la intuición de la cuarta dimensión o de lo que pueda ser el Super-yo, mientras permanece en su cuerpo físico, ni es preciso que otra persona le convenza de nada relacionado con todas las cosas, ni con lo que se refiere a la Divinidad. Esto hay que conocerlo por conocimiento directo, por realización directa.

DISOCIACIÓN: También se llama desdoblamiento. Algunas personas tienen un cuerpo astral móvil, y cuando dichas personas se hallan en sus respectivos cuerpos físicos soñando despiertos, puede desdoblarse su físico de su astral.

Hace unos años ocurrió en Francia un caso curioso: una pobre maestra de escuela tenía unas facultades notables para desdoblarse, cuando se concentraba en algún tema, y apare-

cía a la vez en el aspecto físico y en su astral. Eso producía una gran alarma entre los discípulos, cuando veían a dos maestras, aparentemente hermanas mellizas. Finalmente la cosa vino a conocimiento de las autoridades escolares, y la maestra fue apartada de su profesión.

La disociación también puede depender de algún estado mental, dentro del cual la persona no puede controlar el proceso de su mente.

DIVINIDAD: Es esta una antiquísima voz de origen sánscrito. Data de los primeros días de la Humanidad. Significa «resplandecer». A menudo un *Deva* u otra persona de semejanza divina es conocido por «El Resplandeciente».

En relación con esto, es interesante recordar que cuando Moisés descendió de la montaña su faz resplandecía y tuvo que echar un velo sobre la misma para atenuar aquel resplandor a los ojos del vulgo.

DWAPARAYUGA: Desde un punto de vista religioso, existen varios sistemas para dividir la vida de este mundo en diferentes períodos o ciclos. Según la mitología india, el mundo se divide en cuatro edades, que comprenden cada una 864.000 años.

Dichos cuatro períodos son progresivamente peores. En el primero, la justicia y el bien prevalecen sobre sus contrarios; pero en cada período crecen las fuerzas del mal y de la injusticia.

Actualmente nos hallamos en la cuarta edad, la Edad de *Kali*, y nadie pone en duda que el mundo presente está lleno de maldad, y en él las malas intenciones invariablemente predominan sobre las buenas y la deslealtad se lleva siempre la palma de la victoria.

Cuando se haya acabado este ciclo, el mundo volverá a iniciar un nuevo período en el que predominará lo bueno sobre lo malo. Pero en esta Edad de *Kali*, es evidente que vendrá algún «Salvador» para encaminar y enderezar la marcha de nuestro mundo. Es éste el invariable proceso.

DWESA: Significa aversión, disgusto, como opuesto al gusto. Lo que nos displace, se retira dentro de los aposentos de la memoria. Cuando hemos experimentado un severo choque, detestamos aquello que nos lo ha causado y nos esforzamos en evitar tales choques en el tiempo futuro.

Pero no podemos darnos cuenta de lo que nos causó aquel choque porque puede haber sido encerrado en nuestro subconsciente y una amnesia especial se ha encargado de bloquear aquel recuerdo desagradable.

En el curso de un análisis psíquico, el practicante ayuda al paciente a bucear dentro de la memoria subconsciente, para sacar a flote aquellas impresiones desagradables y mediante el conocimiento de las causas de nuestro comportamiento defectuoso, poderlo corregir en lo sucesivo.

EDADES DE LA VIDA: Son cuatro las divisiones o edades de la vida humana.

1. Un niño nace y, a través de sus experiencias, se desarrolla y aprende. Todas las facultades de su cuerpo crecen y se fortifican. En esa edad, la persona está capacitada para asimilar rápidamente y con el mínimo esfuerzo.

2. En la edad segunda, el hombre busca emplearse y contrae matrimonio. Su instrucción es suficiente para que pueda ejercer su oficio, ir adelante en su promoción social, fundar una familia y hacer el dinero suficiente para preparar su tercera edad.

3. En la tercera de sus edades, el individuo se ha retirado, o está a punto de su retiro. Su actividad cultural es mayor, y dispone de más tiempo para dedicarse a ciertas cosas de las que no se había ocupado antes.

4. En la cuarta edad, el hombre «digiere» las experiencias de su vida terrenal, y está facultado para mandar al Super-yo, a través de la Cuerda de Plata, las impresiones que recibe investigando en su vivir actual. El Yo superior no empieza a sacar grandes provechos de la experiencia hasta la cuarta edad de la vida.

EGO: Es aquella parte de nosotros mismo que es consciente del «Yo». Es una individualidad distinta del Super-yo. Existen dos clases de Ego; la primera es aquella que aprende las cosas, quiera o no quiera. Está sin desarrollar, inculta, excesivamente locuaz, llena de suficiencia, sin la menor razón de serlo. Este Ego está lleno de sí mismo, es arrogante y agresivo. Es el típico Hombre de la Calle.

El otro Ego es aquel que ha progresado y aprendido con la experiencia. Lo poseen aquellos que han alcanzado un alto grado de iluminación. Quienes lo poseen, son personas que están llenos de deseos de auxiliar a los demás, aunque sea

con riesgos, con inconvenientes y con perturbaciones para sí mismos.

El egoísmo frecuentemente se define como la segunda de las fuentes de perturbación; y, cuando pensamos en la vanidosa y egoísta Humanidad que conocemos, vemos claro que es así. Por desgracia, cuanto menos se sabe, más uno piensa que sabe. Muchas de estas personas tan presumidas, que dicen: «Prueba esto, prueba aquello; pero yo no me voy a creer nada de lo que me digas», no han dado aún ni el primer paso por la senda del saber.

El autor de estas líneas está convencido de que pocos son los que laboran en la Prensa y figuran en la categoría de los evolucionados, ya que una de las primeras cosas que se requieren para ello, es tener en consideración los sentimientos y necesidades del prójimo — cosa que se da rarísimamente entre el personal de la Prensa.

ELECCIÓN: Por desdicha, en este mundo todos quieren influir sobre los demás. Los cristianos, por ejemplo, se esfuerzan en influir sobre los no cristianos, para convencerles de que cambien de religión y de creencias. Parece como si una persona de cierto relieve, se supone que no está muy segura de sus credos y que, por consiguiente, mirará de persuadir a otros de su misma religión, en la esperanza de que la salvación está en el número de las personas que creen una determinada cosa y no en la cosa misma que se cree.

Es un error querer influir sobre la libre elección de las Sendas de la Vida y de la Espiritualidad. Si alguien necesita continuamente de pruebas, hay que dejarle en su estado. La cosa quiere decir que, simplemente, no está listo para emprender ninguna senda particular.

Forzar a una persona, para que adopte una determinada Senda contra su propia voluntad es inútil; únicamente añade peso al *Karma* de la persona que se quiere imponer y no hace ningún bien a nadie. Es decir que todos aquellos que se hacen los bienhechores del prójimo, deben de tener muy presente que, esforzándose en influir sobre la Senda de sus

semejantes, o buscando el modo de convertirlos, ellos se perjudican a sí mismos.

ELEMENTALES: Muchas personas tienen ideas espantosamente confusas acerca de los elementales. En realidad, los elementales son un tipo de formas del pensamiento que poseen una especie de medía-vida por ellos mismos, una forma de vida que les aportan los seres humanos.

Para que se pueda entender más fácilmente, diremos que nosotros poseemos un imán, y que éste representa lo humano. Si acercamos este imán a un fragmento de hierro, inmediatamente este hierro queda magnetizado en un grado menor que el imán; a eso podemos comparar un elemental.

Los elementales están constituidos de sustancia etérica, que siempre ha sido el origen de todas las formas complejas. Todos los pensamientos errantes de las personas «magnetizan» sustancias etéricas, que suscitan a los elementales-seres elementales.

Hay que aclarar que mucha gente que se cree haber conversado en las sesiones espiritistas con el espíritu de su querida tía Matilde, ha sido en realidad víctima de las burlas de algún elemental. Los elementales sienten una gran afición a esas sesiones, porque les dan una ocasión de jugar alguna burla a los humanos. Los elementales son traviesos como los monos y quizá *con menos sesos que un mono*.

Uno de los grandes peligros que se corren frecuentando las sesiones espiritistas, es el de verse engañado por completo por esas formas del pensamiento.

Además de los elementales, existen los espíritus de la Naturaleza, de los que se tratará más adelante.

ELEMENTOS: Existen, naturalmente, una gran cantidad de elementos; pero, para el ocultista, el metafísico, o el astrólogo, hay cinco. Son: el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra. No tratamos de química, sino del saber astrológico.

Esos elementos tienen un gran papel dentro de la as-

trología, según la cual una persona nacida bajo un signo acuático — Cáncer —, si se casa con otro nacido bajo un signo ardiente — Aries — resultará una serie continua de conflictos y el matrimonio será infeliz, ya que el agua y el fuego no pueden mezclarse mutuamente. Es un problema acerca de lo que es compatible y lo que no lo es.

Los elementos son una cosa importante para los que se ocupan de mecánica o de metafísica.

EMOCIÓN: La emoción es un estado de ánimo que requiere estar controlado a fin de que no se interfiera con nuestros estudios metafísicos. Nada más fácil que imaginarse que hemos visto un aparecido o que hemos conversado con una persona que no hace mucho ha dejado esta Tierra. También es posible que la emoción — miedo — nos impida hacer esto.

En los trabajos esotéricos es preciso frenar, dirigir y reprimir nuestras emociones. No hay que ser demasiado escéptico ni demasiado pronto en aceptarlo todo; tenemos que usar el sentido común.

Precisa tener una mente equilibrada y estar dispuesto a investigar todas las cuestiones con criterios abiertos. Se entiende por criterio abierto la actitud de aquel que ni condena ni se lo cree todo sin una base sólida de certidumbre.

El Camino del Medio es la mejor vía, de manera que no sea ni crédulo ni incrédulo. Eligiendo el camino del centro, nos es posible ver la escena de cada lado, y juzgar de acuerdo con lo que vemos.

ENCANTOS: Algunos consideran los encantos como una vana superstición y los talismanes como pequeños adornos que los que se dejan engatusar compran, esperando que les hagan cambiar la suerte. Naturalmente, si una persona va a una tienda de «souvenirs» y compra un amuleto, es como si tirase su dinero. Pero si adquiere un talismán preparado especialmente por una persona experta en ellos, el encanto es efectivo.

Fabricar un amuleto o talismán significa que se ha logrado construir una forma de pensamiento y se ha conseguido alojarlo en dicho objeto mágico, igual como los antiguos egipcios protegían a sus faraones embalsamados.

1 ENCARNACIÓN: El *Horno sapiens* (a quien muchas veces falta lo segundo) no es más que un método de capacitar un Super-yo para que gane experiencia. También hay habitantes en un enorme número de planetas; esto lo reconocen reputados hombres de ciencia del mundo entero. Algunos seres de otros planetas prueban de mandarnos mensajes radiados para ponerse en comunicación con nosotros. A comienzos de este siglo una persona muy célebre, Nicolás Tes-la, quien fue uno de los inventores de la válvula de la radio, explicó haber recibido señales emitidas desde otro planeta. Marconi dijo lo mismo; pero ambos eminentes personajes fueron tan ridiculizados que soltaron sus investigaciones como si fuesen una patata caliente — muy caliente. Pero actualmente, el Gobierno de los Estados Unidos y el de la Unión Soviética hacen lo posible para investigar esas cosas. Puede ser que los comunistas quieran convertir al comunismo algunos otros planetas.

Las personas vienen a este mundo para adquirir una experiencia de una clase especial. ¡Según ciertas escuelas, la Tierra es el Infierno!

El individuo viene a la Tierra con la finalidad de practicar acerbas experiencias que tienen que ser analizadas por su Super-yo, y que el Super-yo no puede asimilar en este breve tiempo. Las personas vienen a la Tierra de tiempo en tiempo trabajando bajo cada uno de los signos del zodíaco, y bajo cada cuadrante de dichos signos, lo mismo que un estudiante en una universidad sigue varios cursos para conseguir, entre todos, una instrucción equilibrada y completa. Así, una persona puede ser Aries en una existencia y el signo opuesto en la siguiente. A través de encarnaciones sucesivas el pobre espíritu seguirá por todas las casas o signos del zodíaco y por todos los cuadrantes de cada signo, y así ga-

nará una experiencia total de los desagradables acontecimientos que pueden sobrevenir a los humanos.

Cuando el individuo está instruido y no siente ningún gran deseo de volver a la Tierra, entonces está liberado de nuevas encarnaciones en este plano terrenal. Después, así como aquel estudiante cuando sale de la escuela, el hombre asume el trabajo para el cual ha sido instruido.

ENTUSIASMO: Es una de las cosas en las que se debe andar con más cuidado. Es preciso contener y vigilar las propias emociones y entusiasmos. No hay que ser excesivamente entusiasta. El exceso de entusiasmo por una determinada cosa, perturba la serenidad constante de nuestras existencias.

Tenemos una suma limitada de energías, y si gastamos unas energías demasiado intensas en un determinado objeto, nos faltarán para otros objetos, y quedaremos desequilibrados.

En asuntos de *yoga* o de metafísica no tienen que darse excitaciones, falsos entusiasmos, emociones fuertes. Aquí, de nuevo, la única manera de alcanzar un solo equilibrio está en escoger la Línea del Medio.

ESPÍRITUS DE LA NATURALEZA: Los humanos, en su vanidad y presuntuoso sentido de superioridad, piensan que ellos son los únicos seres que poseen un alma. Los humanos creen que sólo ellos continúan después de la vida, después de la muerte y en nuevas existencias.

En cambio, algunas razas antiguas veneraron a los Espíritus de la Naturaleza. No andaban muy equivocados, porque hay Espíritus de la Naturaleza que son absolutamente de igual importancia que los espíritus humanos.

Un ser humano es un montón de protoplasma que tiene un alma, o Super-yo, que explica a ese montón de protoplasma cómo tiene que actuar, cómo crecer. Del mismo modo, los árboles tienen Espíritus Naturales, entidades espirituales que se ocupan de aquel árbol.

Los animales tienen también espíritus, almas, si os gusta,

y no debe decirse de ellos que son «mudos» porque no pueden expresarse en inglés, español o alemán. Algunos animales poseen caracteres en nada inferiores al mejor de los hombres.

En el plano astral hay entidades humanas realizando sus peculiares tareas. También hay Espíritus de la Naturaleza que atienden a los animales y las plantas. También elementales; pero ya se ha tratado de ellos.

Para los fines de nuestra propia evolución, recordemos, pues, que hay espíritus animales que evolucionan siguiendo otras líneas que los humanos; pero en ningún modo inferiores a ellos. Siguen, como decimos, líneas diferentes; los hombres nunca pueden reencarnarse en animales, ni los animales en personas humanas. Sus líneas de crecimiento son absolutamente distintas.

ESPONJAS: Podrá extrañar al lector que se hable aquí de esponjas; pero es que hay personas que son verdaderas esponjas humanas, que absorben una información que se mantiene en su cerebro como una masa sin digerir. Esa información es inútil.

Las «esponjas humanas» son, a menudo, «benéficas». Lo conocen todo, en teoría; pero les falta aplicación. Pueden ser «benéficos» teóricamente; pero no se hallan bastante evolucionados para hacer nada de provecho para los demás.

Las «esponjas humanas» se empapan de información sin obtener conocimiento alguno. Son criaturas trágicas que se crean una coraza de egoísmo a su alrededor, y se extrañan porque la gente nos los saluda con la debida reverencia.

ETÉRICO (DOBLE): Es la sustancia que existe entre el cuerpo físico y el aura. El etérico es de un color azulgris, y no es sustancial como la carne y los huesos. Puede pasar a través de una pared y tanto ella como él resultan intactos.

El cuerpo etérico es la absoluta contrapartida del cuerpo humano de carne y huesos; pero en forma etérica. Cuanto más fuerte es una persona física, tanto más lo es

su etérico. Cuando muere una persona, y ésta ha tenido algún fuerte interés durante su vida, su doble etérico es físicamente muy fuerte y deja un fantasma que, por el hábito, se comporta exactamente como hacía la persona en vida de su cuerpo físico.

Las personas que han muerto de muerte violenta, o poseídas de terror, es posible que tengan un doble etérico muy fuerte. Dichas personas, muchas veces, dejan después de muertas un fantasma que puede ser visible.

Con frecuencia etéricos desencarnados intentan disipar sus inútiles energías, acudiendo a las sesiones espiritistas y dictando mensajes desprovistos de sentido. Es evidente que si el tío Timoteo ha muerto y la tía Matilde desea ponerse en contacto con su marido, asista a una sesión de esta clase y, a causa de su magnetismo personal, ella atraiga el estúpido doble etérico del tío Timoteo. Este doble etérico no tiene conocimiento, pero sí hábitos, y reaccionará en la mayoría de casos lo mismo que el tío Timoteo lo hacía sobre la Tierra; mas, las informaciones que dé no tendrán sentido alguno, ya que no tiene un cerebro que le guíe.

El doble etérico es algo inútil que debe ser disipado antes de que nos desliguemos por completo de los lazos terrenales. Es de la materia con que se fabrican los fantasmas sin seso. Aquellas personas de quienes se dice que están muy apegadas a la Tierra, están ligadas a ella por un doble etéreo muy robusto.

EVOLUCIÓN: Todas las cosas existen en estado de evolución. El niño nace como una criatura indefensa y gradualmente evoluciona hasta ser un adulto. La gente va a la escuela y allí evoluciona tanto, que tiene que avanzar de una clase a otra.

Los hombres no pueden convertirse en ángeles en el terreno de la evolución en este mundo, así como los animales, en este mundo, no pueden llegar a ser personas humanas. Todo evoluciona siguiendo los planes del Universo y de acuerdo con sus propias especies.

La evolución de la Humanidad ha requerido varios millones de años. Consultando los Anales Akashicos, veremos que la primera forma del hombre fue una esfera, una criatura ni completamente sólida, ni del todo gaseosa, algo por el estilo de una repugnante gelatina. Sólo poseía un ojo y no tenía inteligencia alguna; era casi por completo un autómeta.

Eso ocurría en la primera Raza Humana. En la segunda Raza, existía una diferencia ya que del globo que hemos descrito se proyectaban unos apéndices y se daba una especie de mente, rudimentaria, como en el caso de los monos.

En la tercera Raza Humana se escindió el globo — o esfera — y se produjeron los dos sexos, macho y hembra.

Podemos interesarnos por algunas de las otras razas: fijémonos en la de Lemuria — porque, en verdad, Lemuria existió —. La raza de aquellos tiempos poseía instintos y pasiones; pero no conocía más altas emociones, ni aspiraba a elevarse siguiendo progresos espirituales.

La Tierra, en aquellos días, se hallaba aún en un estadio de desarrollo. Enormes gotas de fuego estallaron en su interior y se produjeron terremotos. El continente de Lemuria se hundió bajo de las aguas.

Después de la Raza Lemúrica, vino la de los Atlantes. Fue un avance, comparándolos con los Lemures, ya que los Atlantes eran gobernados por emociones más elevadas e intentaban desarrollar sus sentimientos más elevados. También poseían una inteligencia de tipo más racional; avanzaron considerablemente por el camino de la ciencia. Desgraciadamente produjeron la bomba atómica — hace miles y miles de años —. La bomba atómica estalló y la Atlántida desapareció inundada por los océanos. Solo sobrevivieron algunos hombres dispersos por las comarcas más lejanas; algunos de sus hijos fueron afectados por las radiaciones, y hubo mutaciones en ellos, mutaciones que dieron origen a la Raza Aria.

La Raza Aria se distingue por su inteligencia concreta más que por su espiritualidad. El que intenta aportar pensamientos espirituales en la mentalidad de la mayoría de

sus gentes, es como si quisiese romper un bloque de cemento armado.

Existe una sexta taza que funciona en lo abstracto y con el tiempo se manifestará en la edad de Acuario, en la que estamos entrando, evolucionando dentro de una mentalidad espiritual. Después de ese desarrollo espiritual, la Humanidad podrá entrar en la evolución de una Séptima Raza. Existen algunos individuos de la Séptima Raza viviendo en el mundo actual; no muchos; pero sí los suficientes para proporcionar al mundo una semilla o núcleo. La Séptima Raza, en el futuro, llegará al conocimiento acabado de los guías de nuestro sistema solar entero.

Evolución, pues, es aquello que faculta a unas personas, o cosas, para desarrollarse y para avanzar en el progreso.

EXPERIENCIAS: Algunas personas, durante su tiempo sobre la Tierra, tienen «experiencias». Imaginan ver cosas, o tal vez las vean. Pueden adquirir la certeza, si examinan con todo cuidado los datos de sus experiencias.

Para ello hay que llevar consigo papel y lápiz, particularmente al lado de su cama; de forma que si uno despierta pueda anotar todo antes de que se borre de la memoria.

Supongamos que despertamos durante la noche, y creemos ver alguna cosa. Se anotará como sigue:

1. ¿Qué vemos?
2. ¿Macho o hembra?
3. ¿Cómo va vestido; de qué época?
4. ¿Qué hace? ¿Ha pasado a través de la pared y está al lado de nuestra cama?
5. ¿Qué nos ha dicho, o indicado?
6. ¿Cuál ha sido nuestra reacción?
7. ¿Qué ha sido de la aparición? ¿Ha desaparecido desvaneciéndose, o ha pasado a través de la pared?
8. Después de haber leído todo lo escrito, ¿qué conclusión hemos formado? ¿Era una persona que ya conocíamos? ¿Parecía una persona real?

Por la mañana léanse esas notas y entonces se puede añadir a ellas algo que proceda de nuestro subconsciente en la noche. Hay que volver a explicarse lo sucedido, pensarlo, puesto que muchas auténticas apariciones se han perdido para el mundo porque la persona que las ha recibido se ha escondido bajo las sábanas o estaba tan asustada que no conservó ningún recuerdo preciso de lo que le había sucedido. Existen aparecidos; pero si una persona no hace daño a otra cuando es de carne y hueso, ¿por qué debería hacérselo cuando ya ha abandonado el cuerpo físico?

F

FA: Término procedente de la lengua china y que designa la ley y las reglamentaciones. El hombre tiene que seguir los rectos preceptos si está decidido a progresar hacia adelante. Mientras se pueda progresar será necesario volver a nacer en este temible viejo mundo.

FANTASMA: Esa cosa pavorosa que vaga dentro de la noche, profiriendo unos pocos rechinamientos y gemidos, y que nos hace poner los cabellos de punta sobre la cabeza... ¡es inofensiva!

Un fantasma, exactamente, no es más que una fuerza etérea errante siguiendo los caminos de su antiguo dueño, hasta que, con el tiempo, se disipa. Una persona dotada de una salud robusta, súbitamente asesinada quizás con toda violencia, posee un etérico muy fuerte. Si una persona se ve atacada, concentra su etérico en un fuerte núcleo. Si entonces la Cuerda de Plata le es súbitamente cortada, en ese proceso que se llama muerte, su cuerpo astral abandona el cuerpo; éste decae, y el pobre etérico se encuentra sin cobijo, sin pensamiento, errando desamparado. A través de la vida entera del cuerpo, el etérico se modeló sobre el mismo; es la forma de su modelo. Así, suponiendo que el cuerpo tenía la costumbre de ir a una parte determinada, o pensaba en determinadas personas, el etérico hacía lo propio, hasta que después de quizás unas centurias su energía se iba disipando y, al fin, el fantasma se desvanecía del todo.

El cuerpo etérico es aquél que se presenta a las sesiones de espiritismo y envía los supuestos «mensajes» de ultratumba. Es algo trágico, porque los habitantes de este mundo, cuando lo abandonan, tienen otras cosas que hacer; y no pueden siempre, ni tienen ganas de entrar en contacto con los que dejaron atrás. El etérico, o fantasma, es una cosa de ninguna consideración, y de quien no hay que hacer caso.

Pongamos por caso que una persona está en una ciudad, muy atareado, llevando a cabo unas actividades especiales que requieren una gran concentración. ¿Creeríais acaso que dicha persona se tomaría la molestia de acudir al teléfono si se le telefonease desde otra ciudad y se le insistiese sobre las más necias preguntas? Pronto se cansaría de todas esas tonterías. Del mismo modo, los seres reales que, si os parece bien, llamamos espíritus, no desean absolutamente ser estorbados; tienen demasiadas cosas por hacer.

FE: La fe nos es precisa cuando nos proponemos ir en busca del conocimiento, ya que hay cosas que requieren que tengamos fe mientras todavía estamos buscando las pruebas: si alguien busca una cosa convencido de que no la hallará, acabará no hallándola.

Es prudente estar firmemente convencidos de que basándonos en las facultades intelectuales, nos es posible investigar si la cosa que se discute es cierta.

La fe no es vana, insensata, ignorante. La fe crece continuamente a medida que exploramos aquello en que tenemos fe.

FO CHIAO: Es una interpretación china del budismo. Como hemos explicado, el budismo es un código de vida, un modo de vida; pero, siguiendo el uso común lo consideramos aquí como una religión.

Fo Chiao es el nombre chino del budismo como religión.

FO HSUEH: Es la doctrina budista, cuando la tratamos como una filosofía o modo de vida, en vez de una religión. También es un término y un concepto chinos.

FRUTOS (CUATRO): Según diversas creencias orientales, los Cuatro Frutos de la vida humana pueden, cada uno de ellos, desarrollarse, madurar y alcanzar su máximo crecimiento, su plenitud.

El Primer Fruto es la moralidad y pureza de pensamien-

to. Nos hace ser personas decentes y aptas para progresar en la Senda Espiritual.

El Segundo es fortaleza, de manera que el Templo del Alma que, naturalmente es el cuerpo, no se siente afligido por la excesiva pobreza o el sufrimiento.

Se puede afirmar que en determinados casos la pobreza y los sufrimientos humanos proceden del *Karma* individual; pero, como regla general, es mejor que se procure alcanzar el camino del medio — ni demasiado rico, ni demasiado pobre, ni hambriento, ni ahído.

El Tercer Fruto es aquél en virtud del cual el individuo ve sus deseos legítimos colmados. Nos es concedido como premio de una vida recta, de unos rectos pensamientos y recto comportamiento.

Los legítimos deseos no incluyen en su número los de tener una chaqueta nueva o un coche nuevo, u otros que sirven a nuestra vanidad, o para brillar ante el prójimo.

Deseo legítimo es, por ejemplo, el de ayudar a los demás y salvarlos de calamidades innecesarias. También es legítimo el desear progresar para ser menos egoísta y más amigo de auxiliar a nuestros semejantes.

El Cuarto, y mejor, de los Frutos, es el de poder llegar rápidamente a desatarse de las ataduras de este mundo. Significa liberación del *Karma*, y final de las encarnaciones y desencarnaciones sobre el sistema de la Tierra. Cuando una persona logra el Cuarto Fruto, cuando esta persona ha conseguido escapar de las fatigas de la Tierra, puede entonces, si uno es tonto, volver voluntariamente a este temeroso y viejo rincón para ayudar al prójimo. Cuando se llega a esta actitud, y uno está «al otro lado», tiene que dejar instrucciones a los amigos para que hagan examinar si el hombre está en buena salud mental, ya que parece que en nuestros días las cosas están desbocadas en este mundo y todo se halla excesivamente endurecido. De todos modos, estamos en la Edad de *Kali*, y esta edad tenebrosa pasará del todo y el sol brillará de nuevo con el amanecer de una nueva era y una eclosión de pureza espiritual.

FUERZAS: Existen cuatro fuerzas que nos conciernen.

Son:

1. Las fuerzas naturales. Cuando vamos a la escuela, estudiamos un grupo de fuerzas llamadas físicas, o, si se prefiere, calor, luz, sonido, electricidad y magnetismo. Entonces pensamos con disgusto en el pobre viejo Pitágoras que halló unos raros y maravillosos teoremas que nos dieron tanto trabajo.

2. Las fuerzas etéricas: Entre ellas, se incluye el poder del *Kundalini*. Todas esas fuerzas del segundo grupo están relacionadas con fenómenos naturales, ya que el *Kundalini* y todo lo que está comprendido en él no llega más allá del doble etérico, antes de transformarse en una fuerza metafísica, en vez de natural y terrena.

3. Los sacerdotes del antiguo Egipto se especializaron en esta fuerza, que podemos llamar «Fuerza 3». Protegían sus tumbas con formas de pensamiento que, realmente, podían provocar temibles perturbaciones.

La «Fuerza 3» consiste en un conjunto de cosas, engendradas por la mente, que, una vez engendradas, marchan en un sentido determinado, tal vez por siglos hasta que no se haya disipado totalmente su energía original.

4. Fuerzas que pueden ser engendradas por entidades vivientes — amor, odio, etcétera. Son tan poderosas como las tres anteriores.

Los fenómenos de telepatía, clarividencia, psicometría, levitación, teleportación, etc., entran en este grupo.

Los viajes astrales, no. La razón es que el astral viaja precisamente a base de que el cuerpo astral se suelte de su prisión dentro del cuerpo físico.

G

GAYATRI: Nombre que se da a un importantísimo *Mantra*. Los cristianos rezan el Padrenuestro que, al fin y al cabo, es un *Mantra* cristiano. El indú reza el *Gayatri*.

El hindú sigue ciertas ceremonias, y, después, reza este *Mantra* cotidiano. Estas son sus palabras: «*Om, bhur, bhuvah, swa. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo nah prachodayat. Om*».

Traducción: «Meditad sobre la inefable fulgencia de este Sol resplendente. Pueda este Sol dirigir nuestra inteligencia para el bien de todo lo viviente».

Es un *Mantra* que podría ser recitado con provecho por los cristianos.

GRANTHIS: Esta palabra peculiar significa una forma de nudo. Hay tres «nudos»: el básico, el del corazón y el de las cejas.

A su debido tiempo es preciso elevar el *Kundalini*, con vistas al progreso espiritual y metafísico. Elevar el *Kundalini* significa la necesidad de abrirse paso a través de estos nudos; supone que ya nos hemos librado de toda concupiscencia física; librado de deseos y aversiones físicas. Cuando el hombre se ha abierto paso a través del primer nudo, ha pasado a través de los más altos deseos vulgares: por ejemplo, ha echado de sí todo esnobismo mental. Incluso algunos de los más altos actos mentales se hallan afectados por el egoísmo. Antes de poder progresar, el hombre tiene que recordar aquella máxima: «Raza, credo y color, no importan; todos los hombres tienen la sangre roja». Todos los hombres son iguales ante Dios.

El tercer nudo, en el plano espiritual significa, cuando se ha vencido, que se ha llegado a nuestro «yo» real, el Super-yo, y que se está en los confines del cuerpo físico. Cuando se deshace el tercer nudo, el hombre no necesita

volver a este mundo, si no es concretamente para ayudar a sus prójimos.

Vale la pena señalar, en ese estadio, que mientras la gente piensa en su voluntad y su poder de voluntad, o en su razón, entonces el individuo se halla atado a su cuerpo físico, como aquella persona que siempre piensa en el amor físico, olvidando que el amor real se halla en el plano del espíritu.

Varias personas han consultado sobre el amor en el plano espiritual; es un amor puro, un amor absoluto, y nada puede compararse con el estar al lado de un «alma gemela», por fea que sea esta expresión de «alma gemela»; pero se trata de algo muy real, y cuando estamos juntos con un alma gemela y se tiene este alma en el plano del Super-yo, ya no estamos obligados a volver para reencarnarnos, como no sea — ya se ha dicho — para auxiliar a los humanos.

GUNAS: Existen tres cualidades por las que tenemos, sencillamente, que pasar. Tenemos que entrar en ellas, avanzar a través y descartarlas, finalmente, ascendiendo cada vez más hacia lo alto.

Ante todo hay la insignificancia y la negligencia. De la negligencia, resulta que experimentamos sufrimientos como el hambre y el frío. Del sufrimiento o de la negligencia nacen esfuerzos dirigidos a que nos libremos del hambre o del frío. Este esfuerzo nos causa un placer: el de comer para que el hambre nos sea saciada.

Al contacto con el placer que sobreviene cuando el hambre nos ha sido saciada, nace a su vez un deseo de placeres, ocasionando en nosotros una enérgica actividad que llega a constituir un hábito: el hábito de la impaciencia.

Por el excesivo hábito de ir detrás del placer y de obtenerlo, el sufrimiento y abandono nos sobrevienen y, de ello, nos proviene el dolor. De resultados de buscar placeres excesivos, abusamos de la comida, y sufrimos sin necesidad. Ese dolor, esos padecimientos nos obligan a pensar que, en sí

mismo, es una completa hazaña. Meditamos sobre las causas de nuestro sufrir, y entonces decidimos no hacer más lo que nos ha ocasionado aquel sufrimiento, y muchas veces lo cumplimos. Son muchos los que dicen: «sólo una vez más», pero hasta que no podamos cortar este «sólo una vez más», no realizaremos progreso alguno. Para progresar tenemos que comer sólo para vivir, y no vivir para comer.

GURU: Esta palabra tan maravillosa y tan mal comprendida, significa meramente «una persona de peso».

Un *Guru*, en esa acepción del término que comentamos, es alguien cuyas palabras son dignas de consideración. Un *Guru* es un Maestro, un Maestro espiritual, una persona que puede ser un espíritu iluminado, que ha elevado su *Kundalini* y conoce la manera de elevar el de los demás.

Cuando el discípulo está a punto, el Maestro aparecerá. El discípulo no puede ni debe exclamar, como hacen muchos: «Mostradme un Gran Maestro, que venga hacia mí; entonces creeré». Los Adeptos, que tienen notables facultades de percepción, aguzadas y purificadas, no están en disposición de enseñar a los que tan sólo balbucean lo que es digno de ser comunicado por los Grandes Maestros mismos. El discípulo todavía inmaduro, que pide que a él — o a ella — le acepte un Maestro como su discípulo, no hace más que retardar sus propios progresos.

Vale la pena contar lo que sucede cuando se da un caso semejante: hace tiempo recibí una carta de Inglaterra, en la que cierto idiota, con la mayor condescendencia de este mundo había escrito: «Don Fulano de Tal está dispuesto a aceptar como maestro a Lobsang Rampa si éste le demuestra inmediatamente que es capaz de hacer lo que él dice». La actitud de Lobsang Rampa, y la de muchos otros, es tirar a la papelera tales cartas, no sin un suspiro de compasión por la tontería de los que escriben semejantes misivas.

Un verdadero *Guru*, en el sentido absoluto de la palabra, es tan raro como lo sería un caballo alado; ya que el *Guru* tiene que ser más o menos sin falta; más o menos sin senti-

mientos egoístas y deberá carecer de toda ambición de fama. El desdichado, existe casi privado de ser. Es lícito, naturalmente, que el *Guru* posea lo necesario para vivir y verse decentemente vestido.

Sobre todo, recordemos siempre esto: «Cuando el discípulo está ya a punto, entonces el Maestro aparece». El estudiante, como que no está lo bastante instruido (ya que, de otro modo, no sería estudiante), nunca, nunca se halla en situación de poder afirmar que está listo para que le enseñe un Maestro. El camino más seguro es decir que no.

GURUBAHI: Se refiere este término a las personas del sexo masculino que estudian bajo el mismo Maestro espiritual. También se puede usar, dicho término, refiriéndose a las mujeres, ya que actualmente las mujeres — el llamado sexo débil — muy a menudo resultan mucho más fuertes que los hombres, en espiritualidad. Entonces, el nombre es, en femenino, *Gurubhagini*.

Los *Gurus* son muchas veces confundidos con los Maestros. Esto es absolutamente erróneo. Un *Guru* es un «consejero de peso», y no un Maestro. Un Maestro es una persona respecto a la cual tenemos que obedecer en todo aquello que nos ordena. Un *Guru* nos advierte, dejándonos en completa libertad de acción. No hay que llamarle nunca *Maestro*: *Guru*, consejero, advertidor, profesor, o algo similar... ¿Por qué no *Guru*?

H

HABITO: Hábito es una acción o serie de acciones que nos ha quedado impresa en nuestro subconsciente; de modo que podemos realizar actos a veces complicados, o maniobras sin esfuerzo consciente ni intervención alguna de la inteligencia.

La vida y los actos de la mayor parte de la gente consiste únicamente en una sucesión de rutinas. Muchas personas lo mismo daría que fuesen autómatas; se levantan a la misma hora de la mañana por hábito; por hábito, también, realizan las mismas cosas y a las mismas horas. Mucha gente fuma — incluso a sabiendas de que se están matando — porque ha adquirido esa costumbre.

La rutina funciona como el hilo de una telaraña. Un solo hilo es débil y podemos romperlo con facilidad; pero, los unos al lado de los otros, a centenares, a miles, a millones, nos hacen quedar paralizados, sin fuerzas, casi impotentes para romper las costumbres sin decididos esfuerzos.

Consideremos los hábitos como una serie de hilos que nos atan. Reemplacemos los malos hábitos por otros buenos. Así reemplazaremos cada uno, individualmente, en vez de querer romperlo todo de una sola vez. No se puede suprimir una cosa sin tener algo para sustituirla.

Si somos pesimistas, procuremos sonreír, en vez de fruncir el ceño; nos cuesta lo mismo una sonrisa. Habituémonos a sonreír, acostumbrémonos a ser amables con los demás; acostumbrémonos a ser honrados y guardar la palabra que hemos dado. No tardaremos en ser otras personas; personas a quienes todo el mundo admira y respeta. El hábito es una de las cosas más importantes de la vida; unos buenos hábitos nos ayudan sin duda a progresar; los malos, por el contrario, llegan a entorpecer el desarrollo de nosotros mismos.

HABLAR: Es una cosa deplorable que tantas personas hablen tanto, y sobre cosas que no conocen.

El vulgo escucha «media historia» y en seguida se lanza sobre su más cercano y más querido vecino, contándole una historia y media, en conjunto, un mero cuento.

La gente debería hacer como aquellos tres monos prudentes: no ver nada malo; no escuchar nada malo y no decir nada malo; tendrían que ser como la lechuza sabia, que cree que el que habla el último es quien escucha más cosas. Muchas personas emiten torrentes de sonido, igual que las aguas del Niágara. Charlan, sueltan tonterías, abren la boca y dejan salir de ella toda suerte de vaguedades, incoherencias, pensamientos sin sentido alguno, derramando una cacofonía que no viene a nada, pura discordancia.

Cuando una persona habla, no aprende; y si no aprende, le será preciso volver a la Tierra hasta que aprenda. Lo mejor que puede hacer el individuo es pegarse una cinta adhesiva en los labios y conservar bien abiertos los oídos.

HALASANA: A este ejercicio se le conoce también como «posición de arado». Tengo que subragar de nuevo en contra de esta clase de ejercicios, que en realidad no hacen bien a nadie. A veces se alega que desarrollan la disciplina espiritual; pero, en realidad, si una persona tiene la disciplina bastante para hacerse un nudo de ella misma, más vale que la aplique a objetos más útiles.

Que se me permita afirmar que considero dichos «ejercicios» como otras tantas necias invenciones destinadas a desviar a la gente del verdadero progreso. Pero, si el lector quiere intentar la Posición de Arado, ahí va:

Acuéstese sobre la espalda, conservando los brazos paralelos y muy pegados al cuerpo. Hágase una respiración profunda (¡es necesario!) y seguidamente levántense las piernas y muévase arriba y por encima del propio cuerpo, de forma que las piernas vayan encima de la cabeza y los dedos de los pies toquen el suelo más allá de la cabeza.

Luego, hay que levantar **el** cuerpo tanto como se pueda

y poner los brazos alrededor de la cabeza. Este ejercicio nos hace parecernos a la figura de un arado antiguo.

Si lo que se necesita es hacer figuras, es mucho más cómodo estar en una habitación a oscuras con una pared blanca; poner las manos entre la pared y una vela encendida y hacer figuras con las sombras. Saldrán conejos, gatos y cosas por el estilo. Esto es mucho más divertido e infinitamente más cómodo.

HARI: A veces, la gente llama a *Vishnu* con ese nombre; pero en realidad, *Hari* significa «quitar, llevarse algo».

La confusión ha nacido de una traducción, dado que *Vishnu* está considerado como aquél que borra los pecados por medio del amor y de la sabiduría. En realidad, como es obvio, sólo podemos cancelar los pecados y las faltas por nosotros mismos, a través de una actitud recta ante la vida y ante el prójimo.

HARI BOL: Significa: «Cantemos el nombre del Señor, a fin de que seamos purificados y sean lavados los pecados que hemos cometido».

HARI OM: Este significado de *Hari*, es el de una sílaba sagrada o, mejor dicho, unas sílabas sagradas.

HATHA-YOGA: Es una serie de ejercicios, un sistema de ejercicios físicos. Se supone que proporciona a quien los practica una disciplina mental o espiritual, o algo por el estilo; pero consiste sólo en posiciones del cuerpo y no hay que tomárselo absolutamente en serio. Parece claro que los verdaderos Maestros de lo Oculto, los verdaderos Adeptos, nunca se dedicaron a eso del *Hatha-yoga*.

Según los que se entregan a esos malabarismos, «Ha» significa el sonido de la respiración entrando en los pulmones, y «Tha» quiere decir el sonido de la respiración saliendo de ellos.

Las personas realmente evolucionadas no entran para

nada en esos trucos de circo fuera del circo; esos ejercicios más bien estúpidos no hacen más que distraer la atención de lo que es más esencial: la espiritualidad y el deseo de servir al prójimo.

Quienes practican esos ejercicios tienen un concepto absolutamente hinchado de su propia importancia; pero eso mismo significa que, espiritualmente, están pobremente evolucionados.

«Existen» sistemas de *yoga* encaminados a conseguir la perfección espiritual, naturalmente; pero el *Hatha-Yoga* no es ninguno de ellos.

HIPNOTISMO: Muchas personas no se dan cuenta de la terrible fuerza latente contenida en el hipnotismo. El hipnotismo no debe practicarse nunca, excepto cuando se dan las más imperiosas condiciones.

Todo el mundo, excepto aquellos que se han sometido a un entrenamiento especial, puede ser hipnotizado. No importa que se trate de individuos introvertidos o extravertidos; todos pueden ser hipnotizados.

El hipnotismo es un estado de una alta atención. El ser hipnotizado atiende sólo a quien lo tiene en estado hipnótico; es incapaz de distinguir entre el bien y el mal.

Una persona a punto de ser hipnotizada, cree que va a serlo. Puede que no lo crea conscientemente; pero sí lo cree subconscientemente; y, de esta forma, su estado de tensión ayuda a que, en efecto, lo sea.

En el estado hipnótico se produce una forma de disociación de la personalidad. La pequeña parte del hombre que es consciente del bien y del mal es cancelada de nuestro ser, confinada, apartada de la escena de nuestras operaciones; permanece sólo las nueve décimas partes que forman el subconsciente.

El subconsciente podemos compararlo a un personaje perfectamente estólido, incapaz de distinguir entre el bien y el mal; pero, en cierto modo, ha podido recoger una buena cantidad de información y moverse a impulsos de ésta.

Con el *ensor*, eso es, una décima parte de nuestra inteligencia fuera de combate, no existen límites para las nueve décimas partes restantes.

El que hipnotiza tiene que convencer al sujeto — el hipnotizado — de que la pistola cargada que empuña este último, no es sino una pistola de agua, de juguete. De este modo, si el hipnotizador convence al subconsciente del hipnotizado de que se trata absolutamente de una broma y que todo se reduce a oprimir un gatillo y salpicar de agua a una determinada persona, el que está hipnotizado apretará el gatillo y matará a la persona que interese al hipnotizador.

Es terrible hipnotizar a una persona víctima de depresiones de ánimo, asegurándole que él — o ella — es feliz; porque así contraerá hábitos neuróticos mucho más violentos, que la conducirán al suicidio.

Una persona que acude a reuniones de sociedad e hipnotiza puramente para amenizar las sesiones debería ser encerrada en una celda almohadillada, ya que es la causa de que otros vayan a parar, a su vez, a celdas almohadilladas.

Casi todo el mundo puede ser hipnotizado, y cuando una persona ha sido hipnotizada varias veces, ésta es capaz de hacer *todo lo que se le mande*; todo se reduce a sugerirle el acto de una forma tal que ella crea hacer cosas lícitas. Con esa precaución, el hipnotizado puede hacer todo cuanto el hipnotizador desee. Todo cuanto se diga en contrario, sólo sirve para paliar los terribles daños que puede causar el hipnotismo.

El hipnotismo es, en verdad, un crimen contra el Super-yo, porque es un crimen entrometerse en el mecanismo regulado por nuestro «yo» superior. El hipnotismo tiene la culpa de que una persona tenga un *Karma* que necesite una encarnación tras otra para ser disipado. Si alguien os quiere hipnotizar, o ser hipnotizado por vosotros, pensadlo dos veces y absteneos luego.

En manos de un auténtico especialista — no un hipnotizador de tablado escénico — el hipnotismo puede ser útil para demostrar encarnaciones anteriores. Una persona, siem-

pre en presencia de un testigo, naturalmente, y de un aparato registrador (una cinta magnetofónica), puede ser interrogada progresivamente sobre lo sucedido en diversas épocas, incluso antes de haber nacido en este mundo. Se requiere muchísimo tiempo antes de que el hipnotizador adquiriera una seguridad suficiente para entender todas esas cosas.

HIPNOTISMO (AUTO-): Es un proceso mediante el cual una persona es capaz de disociar su consciente del subconsciente; en dicha operación, la parte consciente actúa como agente hipnotizador. Bajo ciertas condiciones, es posible corregir malos hábitos del carácter individual y reforzar los buenos hábitos. Pero, repitámoslo, debemos recurrir al auto-hipnotismo sólo cuando después de un examen médico estemos bien seguros de nuestra salud física y — permítaseme añadirlo — mental. El hipnotismo es una arma de tres filos, en vez de dos o uno solo; y debe renunciarse a su uso, excepto si lo practicoan especialistas acreditados.

ICHCHHASHAKTI: Es una forma perifrástica para significar «fuerza de voluntad». En realidad, no se trata de una fuerza cuando decimos «puedo» o «quiero»; es algo más semejante a unas ondas eléctricas engendradas por el cerebro, las cuales pueden, literalmente, galvanizarnos en una especial forma de actividad.

Es aquel poder especial que faculta al Adepto, que respira correctamente, para practicar la levitación. La levitación es muy posible y más bien fácil de cumplirse, especialmente si existen razones de peso que aconsejen practicarla.

La «fuerza de voluntad» también nos permite ver en el futuro, o en el probable futuro; así como dentro de unos límites, el pre-ordenar acontecimientos futuros. Es un «poder» mediante el cual lo que llamamos «casualidades» puede ocurrir.

No existe ningún término en nuestros lenguajes occidentales que designe con precisión esas cosas; pero existe una fuerza de la voluntad actuada por el Super-yo que hace posible para el cuerpo físico y para el astral, el cooperar con una amplitud más que la usual, con vistas a producir ciertos efectos.

IDA: Columna de nervios sensoriales y motores situada al lado izquierdo de la médula espinal. Estos nervios, o manojos de fibras, ocupan un lugar especial en las relaciones entre los cuerpos físico y astral entre sí. Las fibras se enrollan alrededor de uno de los cabos situado en la fosa nasal izquierda. Practicando unos determinados ejercicios respiratorios se puede palpar el *Ida*, y de este modo despertar algunos centros dormidos.

El autor no se propone enseñar esos ejercicios respiratorios, aun cuando se expliquen otros al final de este Diccionario. Explicar los ejercicios aludidos, podría causar daños a

más de uno que leería las explicaciones y se lanzaría a practicar lo que acababa de leer, sin conocer verdaderamente de qué se trata. Para comprender lo que decimos, basta con acordarnos de la cantidad de personas que van a una biblioteca, eligen un libro y copian de él uno o dos párrafos, lo indispensable para ahorrarse el comprar aquel libro. Para preservar a esa clase de gente, que quieren correr antes de poder andar, hemos omitido el ejercicio en cuestión.

IGNORANCIA: Ignorancia es falta de conocimiento y falta de sabiduría; si no fuésemos tan neciamente ignorantes, nos ahorraríamos una serie de perturbaciones de la vida. La persona ignorante desconoce hasta qué punto llega a ser ignorante. Para entender mejor esta verdad, la mejor forma es dar la siguiente explicación:

El que no sabe, y no sabe que no sabe, es un necio; evitémosle.

El que no sabe y sabe que no sabe, es corregible; enseñémosle.

El que sabe y sabe que sabe, es un sabio; sigámosle.

ILUSIÓN: Nuestro planeta, en otros planos, recibe el nombre de Mundo de la Ilusión, el mundo en el cual nuestros sentidos nos engañan; el mundo en el cual las cosas son diferentes de lo que nos parecen. Los individuos «del Otro Lado» piensan que los que viven sobre la Tierra son unos seres llenos de temor de ir al Infierno. Pues bien: la Tierra es uno de los infiernos; el infierno de la experiencia física y el infierno de las ilusiones.

Miramos este mundo que llamamos Tierra y lo cremos la cosa más maravillosa que se pueda ver. Creemos que el Universo entero y todos los Universos del más allá están fabricados especial y exclusivamente para esta Tierra; creemos ser las únicas criaturas vivientes del espacio; pensamos que los millones, billones, trillones y más trillones de otros mundos están vacíos, exactamente como un espectáculo para la Humanidad.

Nos imaginamos ser unas criaturas semejantes a los dioses; y que jamás se ha visto ni se verá nada semejante.

Esto es ilusorio. La Tierra es uno de los más pequeños montones de basura en el firmamento. Pensamos, mientras estamos sobre esta Tierra, que somos grandes y poderosos; pensamos que con nuestras riquezas podemos comprar el Reino de los Cielos. Pero no podemos hacer negocios en el más allá. No podemos poner precios para nuestra salvación. Hemos de despojarnos de la ilusión y llegar al verdadero significado de las cosas. Tenemos que despojarnos del egoísmo y de la concupiscencia; tenemos que abandonar nuestra dureza y desconsideración hacia nuestros semejantes. Hasta que no podamos librarnos de nosotros mismos, no podemos recibir de los demás. Es una ilusión creer que podemos.

IMAGINACIÓN: La imaginación es el acto de pintarnos nuestros deseos o nuestros temores a nosotros mismos. La imaginación es la mayor fuerza de todas; mayor que la fuerza de la voluntad, mayor que la del amor. Es una verdad sabida desde antiguo por los psicólogos que en las batallas entre la voluntad y la imaginación, esta última siempre prevalece, y si queremos doblegar la imaginación por la fuerza de una voluntad brutal, somos causa indefectible de casos neuróticos. La imaginación siempre vence, porque nos provoca un derrumbamiento interior, de manera que siempre es ella la victoriosa.

No puede existir el amor sin imaginación. Uno se imagina los encantos de la persona amada, o que ha encontrado «un alma gemela» (¡tan difícil como pedir peras al olmo, en este mundo!), y nos imaginamos todos los placeres de un amor imperecedero, casándonos con tal y tal persona. De paso, digamos que se necesita algo más que una pasión puramente animal para mantener una armonía entre dos personas.

Si la imaginación nos dice que no podemos hacer una determinada cosa, por fuerte que sea nuestra voluntad de ha-

ceda, no podemos salirnos con ella. ¿Podemos, por ejemplo, caminar sobre una tabla suspendida entre las azoteas de dos edificios de diez pisos? No importa en absoluto que la plancha esté fuertemente asentada; la imaginación, sobreexcitada, nos dirá que vamos a caer, y, si lo intentamos, nos iremos abajo, para regocijo de los asistentes y beneficio de la Prensa, que sin duda habrá acudido al espectáculo.

Si queremos obtener algún progreso espiritual, debemos controlar nuestra imaginación de forma que ella y nuestra fuerza de voluntad trabajen las dos en buena armonía.

INDRIYAS: Sería más correcto decir *Los Diez Indriyas*, ya que son diez los órganos del cuerpo a través de los cuales el Super-yo puede obtener varias informaciones especializadas.

Existen los órganos de las percepciones, los órganos del oído, vista, olfato, tacto; y los órganos de una acción más directa, que son los órganos de la defecación, generación, propulsión (pies), tacto (manos) y gusto (lengua). Cada uno de esos órganos, por la médula espinal y el cerebro nos entera de lo que sucede. La información es «radiada» al Super-yo, que de esta forma está instruido de todo lo que pasa y se entera de cada sensación. Cuando este sistema de conexiones se estropea, podemos ver los resultados en los sanatorios para enfermos mentales entre sus pensionistas.

INTUICIÓN: Proceso en el cual el cuerpo físico experimenta un vislumbre de algo que normalmente no puede ser conocido por el cuerpo físico.

Por ejemplo, una persona se está parada en una acera. De pronto, tiene como un relámpago de intuición de que una cubierta de chimenea o una teja le va a caer sobre la cabeza. Dicha persona no puede ver ni oír aquella caída; pero generalmente mira arriba y puede ver aquel objeto antes de que dé sobre su cabeza.

Cuando la gente quiera creer en la intuición, y la encauce de manera que se desarrolle del todo, podrá ser ésta una

cosa altamente útil para los hombres. En actualidad, el Super-yo, que no está dispuesto a recibir daños en su cuerpo, puede darnos avisos preliminares de los peligros que nos acechan y que así pueden ser evitados.

Cuando alguien se da cuenta de que una persona está cerca, cuando en realidad está separada a la distancia de un metro o algo más, no debemos creer que se trata de una intuición; se trata entonces de telepatía o de choques de emanaciones áuricas, simplemente.

Se ha observado muchas veces que la mujer posee un grado superior de intuición, comparada con el hombre. En los tratados especializados se observará que el etérico y el aura de la mujer tiene la forma completamente distinta de la del hombre, y esto le da a la mujer una mayor intuición que a los hombres.

ISHVARAKOTI: Es un tipo inferior de *Avatar*. La persona que viene a este mundo para hacer el bien de otras personas y que normalmente es libre de los lazos terrenales ni tiene un *Karma* terrenal, puede ser un *Ishvarakoti*. Si tiene que relacionarse — él o ella — con individuos de una categoría espiritual inferior, será un *Ishvarakoti*.

Un *Avatar* es considerablemente más evolucionado y no se ve obligado a descender a este mundo desde su Universo, desde donde se halle. Un *Avatar* es un ser que nos instruye y restaura, adaptándolas a las circunstancias actuales antiguas enseñanzas.

ISHWARA: Algunos pueblos usan esa palabra como significando o indicando a Dios. Especialmente entre los brahmanes.

Su significación propia es «Querer Divino», el Supremo Dado. Es el Ser perfecto que siente compasión hacia la Humanidad que lucha, ya que el Ser ha laborado a través de todos los ciclos de la existencia y conoce lo difícil que la existencia puede ser. Habiendo sufrido, el Ser también nos compadece y nos comprende.

J

JAGRAT: Se refiere al estado de vigilia, cuando el cuerpo se halla despierto, en oposición a cuando se halla dormido. Significa hallarse en una condición que le permite darse cuenta de lo que le sucede, y puede ver, oír, hablar, sentir, etc.

Las personas están dispuestas durante el día; saben lo que les pasa; pueden atender a sus ocupaciones; pero la mayor parte de los individuos no se dan cuenta de nada mientras duermen, y es necesario darse cuenta de lo que les pasa durmiendo para ser capaces de realizar conscientemente viajes por el astral, ya que el cuerpo físico necesita reposo; pero el astral no lo necesita — a lo menos por unos cuantos miles de años — y así, si el cuerpo físico reposa y el astral permanece cautivo, o bien vagando sin guía por la vaguedad indistinta, se derrochan muchas ocasiones de progreso interior.

JAPA: Significa «repetición». No tiene nada que ver con la meditación; indica meramente que uno repite una palabra, pensando que puede recibir auxilio de fuentes ajenas. A veces le es posible.

En el Tibet se estila murmurar insistentemente «*Om*, *Om*, *Om*» a veces haciendo rodar un molinillo de plegarias. En la India, la gente repite «*Ram*, *Ram*, *Ram*» cuando se encuentra uno gravemente preocupado, o necesitado de algún consuelo espiritual. Probablemente, en el segundo caso, expresan a *Rama*, a quien consideran como un Dios, pidiéndole que les socorra.

Muy por el estilo, en muchas partes de Europa, se invoca a Dios de tanto en tanto. Eso es *Japa*.

JATI: La condición de una persona en el mundo físico. ¿Cómo es uno? ¿Rico, pobre, robusto, enfermizo? *Jati* se refiere solamente a nuestra condición material y no debe

ser confundido con nuestro tipo espiritual. Debemos añadir que, por desgracia muy frecuentemente, quienes son los más ricos en bienes materiales son los más empobrecidos en lo espiritual.

JEN: Vocablo procedente de la lengua china. Se refiere al arte de ser humano, la Humanidad. Significa amor y amabilidad hacia nuestro prójimo. Ser caritativos y benévolos hacia nuestros semejantes.

El *Jen* es la base de las enseñanzas de Confucio.

JIVA: El conjunto de la vida individual, compuesta de cuerpo, pensamiento, diversos sentidos corporales y todo cuanto integra un ser humano. Generalmente, esa unidad, ese ser humano, no se da cuenta de su razón de ser acá en la Tierra, y experimenta el nacimiento, el placer, el dolor, la muerte y todo aquello que constituye la existencia terrenal.

Con frecuencia, el individuo murmura de su desdichada suerte que le ha mandado vivir sobre este mundo: «Bueno, nadie me ha preguntado si yo quería vivir, ¿no es cierto?», desconociendo el porqué de su destino y sin preparación alguna para aprender aquello que tiene que ser aprendido en la vida.

Si los hombres supiesen lo sencillo que es morir, si supiesen que nadie se ve descartado para siempre, que nadie se condenará para la eternidad, entonces quizá pensarían: «¡Oh!, en esta vida tendré mis buenas oportunidades. Me será fácil volver a la Tierra y arreglar mis faltas en una existencia posterior». Pero tenemos que «beber las aguas del Leteo», y la memoria de nuestras existencias pasadas se nos borra constantemente hasta que no hayamos llegado a cierto grado de progreso espiritual.

JNANA: Conocimiento, advertimiento de la vida más allá de la existencia en este mundo. Significa el conocimiento del Super-yo, conocimiento del porqué de nuestra presencia en este mundo, de lo que cada uno de nosotros debe aprender

en él y la forma de aprenderlo. Es la conciencia de que aunque la vida pueda ser una terrible experiencia, no es más que un abrir y cerrar de ojos dentro del tiempo de la Vida más grande.

¡Triste consuelo, mientras existimos acá en el suelo!

JNANI: La persona que conoce, que sigue por la ruta del conocimiento, que intenta alcanzar la Realidad mayor y escapar a las trabas y dolores de la vida terrenal. La persona que llega a ese estadio de evolución se acerca a la liberación o estado búdico.

K

KAIIVALYA: En este mundo, muchas personas no se dan cuenta de lo que fueron en existencias anteriores, ni de la razón de su nueva venida sobre la Tierra. La gente dice: «No tenemos más que una vida, saquémosle todo el partido posible». Esa gente son ciegos, ciegos espiritualmente, ciegos mentales. Cuando hayan alcanzado el estado de *Kaivalya*, entonces verán claro lo que les aguarda en el otro lado de lo que llaman Muerte.

La palabra *Kaivalya* quiere decir liberación de la ceguera y las locuras de este mundo.

KAMA: Deseo, anhelo. Memoria de los placeres y dolores experimentados con anterioridad. Muchas veces, dichos recuerdos son la causa de hábitos contraídos como el fumar y la bebida.

Una persona fuma debido al recuerdo de algún placer que tiene relación con el fumar, o bien porque el individuo de quien se trata precisa ser fumador para «desarrollarse». Si las personas no pudiesen acordarse más que del malestar que les dio la primera vez que fumaron, nadie fumaría.

Los borrachos son una pena y su vicio una estupidez, ya que las sustancias que emborrachan apartan el cuerpo astral del cuerpo físico, y el astral tiene toda la razón de alejarse de la hediondez que respiran los espíritus podridos.

KARMA: Término que se refiere a una antigua ley con la cual varias personas en el Oriente regulan sus existencias. Es una ley excelente, si se emplea con sentido común.

Un individuo va a una tienda y compra una serie de artículos. Si tiene esta suerte, puede pagar «haciendo nota»; pero el individuo en cuestión ha comprado dichos artículos y tarde o temprano deberá pagarlos; no está libre hasta entonces.

Una persona atraviesa una existencia tras otra haciendo cosas que en las horas silenciosas de la madrugada le provocan remordimiento; cosas que le avergüenzan cuando está solo y puede reflexionar; causa daños al prójimo. Es una lástima; porque lo que sembramos, lo cosechamos.

Del mismo modo, hacemos el bien a los demás: «Tira tu pan sobre las aguas y el pan volverá a ti». Desgraciadamente, cuando vuelva, volverá empapado; pero no es ésta la idea. Hagamos el bien a los demás, tanto como podamos y el mayor bien nos será, a nuestra vez, concedido.

Si tú vienes a la Tierra y lo pasas muy mal, es señal de que tú recibes la paga de haber perjudicado a tu prójimo en otra existencia anterior, y en el camino hacia el estado feliz que será tu última existencia en este mundo, pasarás mil desventuras porque tienes que saldar todas tus deudas. Lo mismo que si tienes que ir a vivir a otra parte de donde hasta ahora has vivido, acudes a la tienda del carnicero, del panadero, del cerero (o así debes hacerlo si eres una buena persona) y pagas todo lo que les debes. Si eres un optimista, intentas recoger el dinero que te deben; pero éste es otro asunto. La ley del *Karma* establece este precepto: Haz como quieras que hagan contigo, ya que recibirás según hayas hecho el bien o el mal a tus semejantes.

Mi opinión personal es que una fe demasiado rígida en el *Karma* ha podido ser la causa de la degeneración de la India y de la China, ya que tanto en la una como en la otra la gente acostumbra sentarse a la sombra de los árboles y exclamar: «¿Para qué preocuparse? Tengo por delante una gran cantidad de vidas; que me dejen sentar bien tranquilo y oler las flores de esta vida». Esa manera de ver las cosas engendra la mayor pereza.

Por lo que se refiere a la China, personalmente he presenciado la escena siguiente: un hombre se había caído dentro de un río y se ahogaba sin remedio. Ninguno de los chinos allí presentes se interesaba ni remotamente en aquel suceso; cuando les pregunté el porqué de aquella actitud, me respondieron que si le hubieran salvado *de su Karma*,

se habrían hecho cargo del destino — el *Karma* — de aquel hombre, destino que les habría tocado a ellos. De este modo, una obediencia demasiado estrecha origina gran dureza de alma, evidentemente. Es preciso, pues, elegir el buen y antiguo camino del budismo; no el malo, so pena de tener cuestiones con la policía; ni el demasiado bueno (imposible en nuestro mundo), sólo posible cuando somos demasiado puros para permanecer acá en el suelo. Sigamos el Camino del Medio en todas las ocasiones.

KLESHA: Existen cinco *Kleshas*; así se denominan las cinco principales causas de perturbación de los humanos, causas que hacen retroceder a los individuos hacia la Tierra, en existencias sucesivas hasta que no se tengan ya más *Kleshas*.

La *Klesha* número uno es la ignorancia. De la ignorancia nace la presunción. Si se es ignorante y presumido, no es posible que uno se dé cuenta de las faltas suyas y no podrá eliminarlas.

Los malos deseos son otra de las cosas que deben ser evitadas. ¿Deseamos algo que no debe desearse? Hay que apartar la vista de ella, ya que nos impide nuestro progreso.

La aversión es otra perturbación evidente del alma. La aversión nos dificulta la amistad con otras personas; se es un clavo cuadrado en un agujero redondo, o un clavo redondo en un agujero cuadrado; en todo caso, un mal asunto. Hay que adoptar el Camino del Medio, y no amar ni execrar con demasiada frecuencia a los demás, ni durante un tiempo demasiado largo.

La codicia es el quinto defecto. La gente es ruin, mezquina, insaciable, agarrada, turba miserable desde todos los puntos de vista. Pero mientras una persona se deja llevar por la codicia exclusivamente, esa persona es incapaz de adquirir ningún bien espiritual ya que, para repetir una vieja máxima, nadie es capaz de recibir nada si es incapaz de dar alguna cosa.

Las *Kleshas* son aquellas cosas que tenemos que arran-

car de raíz de nuestros corazones, antes de que podamos escarpamos del ciclo de nacimiento, vida, muerte y nuevo renacer.

KOAN: Es un vocablo del budismo Zen. Los occidentales no pueden dar significación alguna al *Koan*, ya que éste es un estado peculiar que aparentemente carece de toda lógica y de todo sentido. Pero el estudiante tiene que meditar sobre este punto y hallarle una respuesta adecuada.

No es nada fácil esta respuesta; pero cuando se logra dar con una, es una cosa tan súbita como el estampido de un trueno; la respuesta llega como una revelación.

Un ejemplo muy humilde de lo que sea el *Koan* es el siguiente:

«El disco fonográfico y la aguja pueden producir música. Escuchemos el disco sin la aguja.»

Esto es igual que comparar lo abstracto con lo concreto, o intentar una discusión sobre algo tridimensional con una persona que vive en una sola dimensión.

KOSHA: Funda o vaina. A veces significa un envase. Existen cinco *Koshas*, descritas en ciertos *Upanishads*. La una se halla alojada dentro de la otra. La más interior es el cuerpo que se alimenta de comida, eso es, el cuerpo físico; que entre los orientales se llama *Annamayakosha*.

El segundo es el cuerpo de *Prana* y es la parte que comprende juntos cuerpo y alma. Entre los orientales, se llama *Pranamakosha*.

El tercero es el envoltorio de la mente en que están las impresiones de los sentidos. Contiene la mente superior y la inferior. Se llama *Manomayakosha*.

El cuarto es la funda o el cuerpo de la sabiduría. Es el punto de partida del *Buddhi*, y su nombre entre los orientales es *Vijnamayakosha*.

El quinto *Kosha* es el cuerpo de bienaventuranza que a menudo es descrito como el *Ego*. Es una «Capa de alegría», y su nombre, según los orientales, es *Anandamayakosha*.

KOVU: Voz china que significa estudio, investigación de materias ocultas y rectificación de los errores que se nos hayan infiltrado en anteriores estudios.

KRITA YOGA: Una rama de *yoga* que se divide en tres secciones. La primera nos enseña a controlar nuestro propio cuerpo y las funciones corporales.

La segunda proporciona aptitudes para estudiar materias mentales y desarrolla la memoria de manera que podamos obtener del subconsciente todo cuanto previamente hemos estudiado.

La tercera sección proporciona al individuo un deseo de prestar atención a las exigencias del espíritu. Incita al individuo a posponer las cosas de la carne, y a progresar en lo espiritual con preferencia a las cuentas bancarias.

Dedicándose con devoción al *Krita*, se pueden dominar los *Kleshas*, que son el castigo de la vida humana.

KUMBHAKA: Es una forma especial de respiración, un método o manera de respirar. Una retención del aliento, entre la inspiración y la expiración. Puede resultarnos muy beneficioso el respirar siguiendo unas determinadas normas fijas.

Al final de este Diccionario hay una sección dedicada a varios ejercicios respiratorios, de manera que aguardamos que el lector aguante su respiración durante los vocablos que hay entre esta sección y aquélla.

KUNDALINI: Es una fuerza vital. Es la fuerza vital del cuerpo humano. Lo mismo que un auto no puede marchar sin la chispa eléctrica que inflame la mezcla de esencia y aire en sus cilindros, igualmente los seres humanos no pueden vivir en su cuerpo sin la fuerza vital del *Kundalini*.

En la mitología oriental el *Kundalini* se simboliza con la imagen de una serpiente enrollada por debajo de la base de la espina dorsal. A medida que esta fuerza es liberada o despertada, surge hacia arriba a través de los *chakras* y

hace que el sujeto se dé cuenta de las cosas esotéricas. Despierta la clarividencia, la telepatía y la psicometría y nos facilita el vivir entre dos mundos, moviéndonos a nuestra voluntad del uno al otro sin esfuerzo alguno.

El *Kundalini* es una cosa ciertamente peligrosa, y no hay que intentar desvelarlo de ningún modo, sin la supervisión de un iniciado. No basta, simplemente, leer un libro. Todo aquel que se entrometa en despertar su *Kundalini* por un camino erróneo puede verse conducido a la locura. Es una de las cosas más peligrosas de este mundo el querer elevar el *Kundalini* sin saber lo que se hace.

El término medio de los seres humanos es consciente sólo en la proporción de una décima parte. Tal vez, de hecho, eso halaga la humanidad del montón. Si uno consigue elevar su *Kundalini* se convierte en un ser más consciente y puede dominar a los demás. Pero cuando se ha elevado el *Kundalini*, quien lo ha conseguido pierde el deseo de dominar a los demás en beneficio propio.

Muchos preguntan dónde se halla el *Kundalini*; en qué parte de la base de la espina dorsal.

La fuerza del *Kundalini* se halla exactamente situada al principio a medio camino del espacio que va del órgano de la generación al de la defecación.

Ahora, después de habernos enterado, es preciso recordar que no hay que hacer experimentos con él, a menos que tengamos un verdadero *Guru* que pueda ayudarnos y le tengamos una fe absoluta. Si en estos momentos no tenéis un *Guru*, acordaos de que un estudiante, cuando está lo suficientemente preparado, ve aparecer un *Guru*; pero éste sabe bien, y el estudiante lo ignora, cuál es el momento en que está lo suficientemente preparado.

La historia que se lee en la Biblia de Adán y Eva, la serpiente y la manzana, no es más que la historia de Eva, cuando se le despertó el *Kundalini*.

«La serpiente tentó a Eva», y Eva convenció neciamente de cosas necias a Adán, que las aprendió ciertamente de prisa, y comió de todo corazón un pedazo de la Manzana del Sa-

oer. Ahora tocamos las consecuencias de ello nosotros, ¡los pobres seres humanos!

¿Lo comprendéis bien, ahora? Eva, la Madre de todos los Vivientes, lo mismo que en la actualidad María, es más o menos un término general para designar a la Mujer. La serpiente es la fuerza serpentina del *Kundalini*, y la manzana, la Fruta del Saber. De manera que no nos entrometamos con esta fuerza vital, o ella nos morderá los sesos.

KUTHASTA: Es «uno mismo», el auténtico Super-yo, esa parte de nuestro ser que perdura por encima de todas las cosas variables del mundo.

Es la parte de nosotros que hace posible que sintamos una amistad verdadera por quienes quisieran nuestro mal.

Podemos imaginar que este *Kuthasta* es alguien que está por encima de nosotros y supervisa nuestros actos; como el Angel Custodio que continuamente vigila todo cuanto hacemos en este mundo.

Kuthasta es lo que queda más allá de todas las ilusiones; que no puede ser engañado ni extraviado. Es lo que nosotros mismos podemos llegar a ser algún día.

L

LÁMPARA: Para un oriental, una lámpara es muy semejante a la vida. Una lámpara es encendida, la llama oscila unos breves instantes; luego, cuando se le acaba el combustible, la llama decrece y muere, y entonces, tal vez se produce un hilo tenue de humo, que se escapa del rescoldo de su mecha, apagándose.

La lámpara es citada a menudo, por las enseñanzas del Oriente, como imagen de la llama de la vida; para simbolizar la brevedad de nuestra existencia sobre la Tierra, y para significar que nosotros, por medio de nuestra vida terrenal, podemos proyectar un poco de luz sobre los que nos rodean.

Un oriental espiritualmente evolucionado, muy frecuentemente es comparado a una lámpara brillando en una atmósfera serena, donde no hay corrientes turbulentas de aire que producen oscilaciones en la llama.

Es un dicho de los extremorientales que más vale alumbrar una vela que denostar las tinieblas, queriendo decir que incluso una llama vacilante es mejor que la ausencia de toda luz. Del mismo modo nosotros, por muy noveles que seamos en la Senda de la Espiritualidad, podemos contribuir en cierto grado a la evolución de la Humanidad mostrando la luz de nuestra espiritualidad, de forma que todos aquellos que intenten seguir nuestro ejemplo puedan ver guiados sus pasos por la iluminación que nuestra conducta y nuestra espiritualidad les proporcionen.

Tengamos presente que lo que se conoce como actitudes suicidas de los monjes budistas, que se empapan de gasolina y pegan fuego a sus vapores, lo hacen obedeciendo a una antigua sentencia budista que afirma ser mejor extinguir la llama de la vida que conservar la llama del espíritu cuando ésta se encuentra sucia y degradada. De esta forma, el monje o la monja budistas que sucumben carbonizados,

como si fuesen una lámpara humana, creen que obrando así, llevan a cabo una obra de protesta contra atropellos a los derechos de la Humanidad, que deben ser reconocidos y venerados por todos.

Al escribir mis libros, que son verídicos — no escribo nada que no sea cierto e hijo de mi propia experiencia, sea dicho de pasada —, puedo afirmar nuevamente que, particularmente en éste y en «*Tú para siempre*», me propongo, según mi lema personal, «Alumbrar una vela», en la esperanza de que, aún esta luz débil y temblorosa será una guía para aquellos que dudan sobre el camino a seguir.

LAYA: El *Kundalini*, que ya hemos visto cómo a veces recibe el nombre de Fuerza de la Serpiente, yace debajo de la base de la espina dorsal, a punto de ser llamado hacia arriba y capacita al individuo para que se dé cuenta de las materias de orden psíquico.

La *Laya Yoga* es un sistema de Yoga que nos especializa en la operación de «elear el *Kundalini*». Se emplean, para ello, varios *tantras* y *mantras*, destinados a reforzar las vibraciones físicas y de este modo, por así decirlo, aplicar al *Kundalini* dormido una vigorosa sacudida, capaz de sacarle de su letargo.

Repetimos de nuevo la advertencia de que no se debe intentar esta operación sin tener plena conciencia de lo que se hace. Si no hay una supervisión adecuada, se corre el peligro de caer en la locura; puede conducirnos, dicho intento, a cosas terribles al margen de nuestra inteligencia, que nos harían entrar en un manicomio; pero, peor que esto es que haríamos antes cosas espeluznantes para entrar en él.

La elevación del *Kundalini* es la elevación de la potencia de nuestro Yo. En el presente estado de la evolución de la Humanidad, el hombre se compone de una décima parte de conciencia, contra nueve décimas de subconsciencia; pero al elevar el *Kundalini* el individuo puede ganar unas décimas de consciencia y se parece a un niño pequeño, a quien se le confía el gobierno de un reactor supersónico, un reactor de

bombardeo completamente cargado y a punto de alzar el vuelo.

Permitidme que os haga esta advertencia; soy una persona que ha conocido, que ha visto muchas cosas y que también ha sufrido y aprendido otras tantas. No queráis elevar vuestra fuerza vital hasta que no estéis convencidos de saber lo que estáis haciendo; hasta que no tengáis un competente *Guru* cuya mente sea pura, y quiera vigilar y proteger vuestra persona del nuevo yo que se le ha despertado. Las personas tienen una gran cantidad de maldades silenciosas dentro de su ser, y si alguna de éstas se apodera de vuestro *Kundalini*, os afligirán grandes males.

LEVITACIÓN: La levitación es una cosa muy real, y no algo que pertenezca a la Ciencia-ficción o a la Novela Científica, o como queráis llamarla; no es ningún sueño mentiroso de un individuo que ha abusado del alcohol. La gente que no ha visto nunca una nave aérea del tipo más ligero que el aire (un Zeppelin, por ejemplo), y nunca oyó hablar de viajes aéreos, si contempla una de esas aeronaves que navega y tira sacos de lastre, no puede dar crédito a sus ojos. Y eso no es tan simple como la levitación.

Muchas tribus del África no podían creer que un buque de metal pudiese flotar sobre el agua. Les parecía evidente que un pedazo de metal, metido dentro del agua, se fuera al fondo; así es que las poblaciones del interior africano no creyeron en la existencia de las naves de metal hasta que las vieron con sus propios ojos.

Nosotros, «espíritus ilustrados», sabemos cómo funcionan los globos de gas y de qué manera pesadas naves metálicas pueden flotar; por eso nos permitimos sonreír ante el miedo de unos pobres nativos asustados. La levitación se practica a base de una forma especial de respiración que eleva la frecuencia de las oscilaciones moleculares de nuestro cuerpo, lo que permite inducir una forma de antigravedad en nuestro cuerpo físico. Si se es suficientemente experto, la persona puede controlar la altura en que flota. Si no se es

experto... bueno; entonces uno puede despedirse de sus amigos y relaciones antes de probar la levitación.

En el Este, en los grandes conventos de lamas donde se enseñan estas disciplinas, todos los ejercicios primero se practican en el interior, de manera que lo peor que puede pasarle al novicio es que se dé un coscorrón contra el techo, y así muchas veces aprende a estudiar con más asiduidad.

La levitación no puede practicarse delante de mirones embobados en contemplarle a uno, ya que requiere concentración y una forma especial de respirar. Pero, bien mirado: ¿qué necesidad hay de practicar la levitación sin llevar equipaje alguno, cuando se puede viajar en las más acreditadas líneas aéreas, con una bonita — o no tanto — azafata (depende de la edad de cada cual o del sexo) que le estreche la mano cuando uno se siente nervioso?

Algunos lamas, antes de la invasión comunista del Tibet, eran capaces de cubrir grandes distancias a una velocidad fantástica. Eso les era posible porque conocían una forma menor de levitación por medio de la cual su peso quedaba tan reducido, que podían dar saltos tal vez de cincuenta pies a cada paso. De esta forma avanzaban a razón de cincuenta o de cien zancadas.

En determinadas circunstancias un lama que se halle gravemente enfermo puede usar de una forma de levitación que le permita alzarse del suelo y afrontar la urgencia. Naturalmente, deberá pagar luego, restituyendo a pequeños plazos la energía gastada en aquella ocasión.

LEY: Las más veces, la Ley se relaciona con el Noble Camino de las Ocho Sendas. Es un completo código de vida, una serie de normas, gracias a las cuales las personas pueden vivir de acuerdo con la Regla de Oro — hacer a los demás lo que quisiéramos para nosotros mismos —. Siguiendo «La Ley», se puede llegar a set un Buda, de una manera muy parecida a la del cristiano que, siguiendo los Diez Mandamientos, avanza espiritualmente.

Naturalmente que, lo mismo que el Noble Camino de las

Ocho Sendas, o «La ley», que se relaciona con el mismo, existen otras leyes: las leyes de la Naturaleza, las leyes de la vida. No pueden ser vulneradas, ya que las leyes de la Naturaleza determinan qué clase de cuerpo debe tener un hombre o una mujer; y las de la vida nos preceptúan ciertas normas que debemos seguir para que el cuerpo continúe sus tareas impuestas sobre la Tierra.

Es un hecho que las leyes del Hombre se han hecho raras para el Hombre. Las leyes existen para el gobierno de las masas, de otra manera, el pueblo no tendría vara que midiese ni pía que lo condujese, cuando aún no ha llegado al nivel en que se vive de acuerdo con más altas normas. Hay que tener presente que si tratamos con un *Avatar*, nos relacionamos con una persona que no está sujeta a las leyes de este mundo, ya que ha progresado tanto que, en vez de ellas, rige por las del universo, o las del universo del Más Allá.

LI: Palabra china que tiene dos significados:

Li, en un sentido, significa ritual o método de conducta: las ceremonias que una persona acostumbra realizar para seguir el recto funcionamiento del pensar, de acuerdo con las creencias religiosas de cada uno.

Puede significar regla de conducta: hacer lo que hay que hacer y no hacer (por mucho que nos guste) aquello que no debe ser hecho.

El segundo significado de *Li* se aproxima al de lo que entendemos y lo que es conocido en el mundo Occidental por «Verdades eternas». Eso, naturalmente, es un modo orgulloso de significar la Gran Verdad, las Certitudes Eternas, que todos tenemos que aprender antes de avanzar hacia más altos objetos, de la misma forma que tenemos la obligación de conocer las reglas de circulación antes de obtener el permiso de conducir coche.

Existe, curiosamente, un tercer sentido del vocablo *Li*, sentido que es absolutamente opuesto al de llevar una vida honrada y justa. Se refiere al provecho de uno mismo.

Hemos incluido en este diccionario la palabra *Li* porque

tropezarán con ella todos aquellos que estudien seriamente las ciencias ocultas. Por ejemplo. *Li Hsue Chia* es una forma especial del estudio del *Li*. Los orientales de tendencias occidentales la llaman Neo-confucianismo. Excepto en el caso de que nos queramos dedicar del todo al ocultismo y abarcar un campo diverso, nos será mejor olvidarnos de esa palabra.

LIBERACIÓN: En la terminología oriental, la Liberación se llama *Moksha*, de manera que es preferible llamarla así y no con el vocablo occidental.

LILA: Algunas sectas orientales creen que Dios, un gran Ser que nadie puede imaginar ni comprender, creó éste y otros mundos, y todo lo que en ellos se halla contenido, como un juguete, y partes de Dios entraron en los títeres que son los hombres, animales, plantas y minerales. De este modo, la esencia de Dios puede vivir como las criaturas vivientes, ganando una experiencia a través de la experiencia de todas sus criaturas.

Según esta creencia, Dios a veces necesita de otra persona para poder ver lo que sucede a determinados títeres suyos defectuosos, algunos pequeños animales o pequeños seres humanos; y no olvidemos que los hombres no dejan de ser animales.

Dios, necesitando a esta otra persona, podrá llamar entonces a un ser especial, un *Avatar*. Con mucha frecuencia, una persona no puede ver el bosque por culpa de los árboles; y es sabido que los espectadores ven mejor el juego que al jugador, que está demasiado atareado. Así es que el *Avatar* viene como un espectador para ver qué es lo que el jugador tiene dificultad en darse cuenta.

El lector hallará sobre los *Avatares* más información en la letra A de este diccionario.

Lila también significa lo que es relativo; aquello que son el tiempo o el espacio, etc. En una palabra, aquello que tiene que ver más con lo abstracto que con lo concreto.

LINGA: De hecho, *Linga* es un signo que representa a *Shiva*; pero se emplea el vocablo también para indicar el símbolo fálico.

En tiempos de un pasado remoto, los pueblos de la Tierra sentían el mayor interés en poblarla tan rápidamente como les era posible. Por esto los sacerdotes, que veían que cuanto mayor era la población, mayor era el poder de una sociedad humana, hicieron una ley, y la llamaron la Ley Divina. La ley mandaba a todos crecer y multiplicarse. Las naciones tenían grandes masas de niños, porque por medio de ellos se iba fortaleciendo cada tribu, y a medida que iba creciendo, se hacía más potente. Así es que, obedeciendo a «instrucciones divinas» de los sacerdotes, los guerreros de las grandes tribus conquistaban a las pequeñas, matando a los hombres y capturando a las mujeres, que les darían nuevos pequeñuelos para la tribu, que así crecería en número y podría ir capturando cada vez más tribus poco numerosas. A eso también se le llama civilización.

El órgano masculino, o la representación del mismo, de este modo llegó a ser objeto de grande adoración, y en diversas partes del mundo esos pilares de piedra, todavía actualmente, son mirados con respeto y veneración. Es chocante que las cúpulas y alminares de las mezquitas y templos y las agujas de las iglesias cristianas proceden de un origen fálico.

En Irlanda, país antiquísimo, existe lo que se llama «torres redondas». Dichas torres, cilíndricas y muchas veces más altas que la torre de una iglesia, tienen un capitel redondo. Fueron símbolos fálicos; símbolos de fertilidad; símbolos, en fin, de que no se puede olvidar que, en la misma medida en que una nación es numerosa, es también poderosa y puede conquistar naciones con menos habitantes.

Cuando los irlandeses se convirtieron al cristianismo, inventaron un nuevo empleo de sus simbólicas y fálicas «torres redondas»; instalaron en su interior escaleras que les permitían trepar hasta su cima y vigilar la venida de invasores que llegaban para saquear las tierras y capturar esclavos. Las «to-

rres redondas» fueron muy útiles para vigilar a los ingleses saqueadores, que consideraban la caza del irlandés como un deporte nacional. Como es muy natural, dicho «deporte» no les hacía ninguna gracia a los irlandeses.

LOKA: Un *loka* es un plano de existencia, un mundo completo dentro del cual estamos situados. Nosotros, sobre esta Tierra, somos criaturas sólidas, los unos para los otros. Los «fantasmas» son criaturas sólidas para los demás «fantasmas». Todo es sólido y sustancial para las criaturas, seres o entes que viven en este mundo, en este plano de existencia.

Hay varios *lokas*, varios planos de existencia. Hablar de todos ellos resultaría demasiado largo. Únicamente, a modo de ilustración, recordemos que existe el mundo físico, este mundo, y un mundo que nos es invisible mientras nos hallamos sobre la Tierra; pero que se convierte en sólido cuando llegamos al astral.

Cuando estamos en el astral, éste es sólido; es un mundo material para nosotros. Entonces, el mundo superior al astral es para nosotros lo que era el astral cuando estábamos sobre la Tierra. Cuanto más arriba nos trasladamos, es mayor la frecuencia de la vibración de nuestras moléculas físicas y espirituales.

Un Maestro puede ver cualquiera de los *lokas*, desde su estado de evolución, tan sencillamente como nosotros vemos lo que está sobre la Tierra. Todos los hombres lo verán cuando lleguen al tercero de los *lokas*, después de haber purificado nuestro halo y haber abandonado este mundo. En el tercer *loka* hallaremos que los individuos no son tan desleales, tan viciosos ni tan irresponsables como lo son los habitantes de acá en esta Tierra, que es uno de los más bajos infiernos.

LOTO: El Loto simboliza varias cosas para el oriental. Es el símbolo sagrado del Extremo Oriente, muy por el estilo de lo que el crucifijo lo es para los cristianos.

El Loto es una planta que crece en las aguas más sucias

y fangosas; se desarrolla en medio de lo más asqueroso; mas, no importa que le rodeen las cosas más inmundas: el Loto permanece puro, incontaminado, limpio de cuanto le rodea.

La hoja del Loto flota sobre el agua sin mojarse. El Loto no se humedece en lo más mínimo y simboliza el despeggo de todo lo material que nos rodea.

Los pétalos del Loto poseen un sentido especial y el oriental se aparta de la estricta semejanza física cuando se refiere, por ejemplo, al Loto de mil pétalos. Existen el Loto del corazón, el Loto de mil hojas del cerebro, y si progresamos en nuestros estudios y nuestra espiritualidad, hallaremos una persona que os ofrecerá una bendición para los sagrados Lotos de vuestros pies. Esto no significa que súbitamente hayáis echado raíces en lugar de extremidades posteriores; quiere decir que por alguna particular causa, habéis sido elevados en grado de estimación ante otra persona, y que ocupáis la categoría de seres que han llegado a Dios.

Si sobrevivís a esos progresos, y avanzáis más adelante, es posible que seáis entonces Ojos de Loto, o el Loto puede ser atribuido a alguna de las partes de vuestra anatomía. No hay que preocuparse por ello; se considera un cumplimento.

La significación del Loto, pues, es meramente la que sigue: el Loto es considerado la flor perfecta, con una ordenación perfecta de sus pétalos y sus hojas. Es una planta que es aparte, remotamente, de lo que la rodea. Se conserva pura e inmaculada en condiciones que contaminarían a cualquier otra cosa. Es el símbolo de la pureza, que impresiona incluso a los menos educados y a los menos privilegiados de los orientales.

M

MACROCOSMOS: Es el mundo en su extensión máxima, el que está más allá de las limitaciones de las cosas carnales y de esta esfera que llamamos Tierra.

Mientras permanecemos dentro de nuestro cuerpo somos, en términos técnicos, «Microcosmos». «Micro» significa pequeño, así como, al contrario, «macro» indica grande. Mientras vivimos en este mundo nos hallamos en un mundo muy pequeño; nuestra existencia también es muy exigua. Nos parecemos mucho a pequeñas y sucias raíces, u orugas que más tarde se convertirán en mariposas. Una oruga es prisionera del suelo y de las hierbas y hojas; pero cuando es mariposa puede levantar el vuelo hacia nuevas dimensiones. Igual cornos nosotros cuando abandonarnos esta pequeña forma de vida que vivimos para entrar en el Macrocosmos.

MAGIA: La magia es meramente una tergiversación de hechos científicos mal interpretados, o una serie de hechos que el científico, en su ceguera, es incapaz de ver.

Para el salvaje, un avión que vuela es magia. Para el occidental, apenas menos salvaje, la levitación es magia. Todo lo que es imposible hoy día, porque la «ciencia» no puede explicarlo con ciertas verificaciones estereotipadas, es magia. Cuando la ciencia, de una forma tardía, lucha a brazo partido con la magia, el hecho mágico deja de existir y se transforma en «hecho científico».

El «curare» fue en tiempos un ingrediente mágico de los brujos-curanderos salvajes. La ciencia dijo que se trataba de ideas, más hijas de la voluntad que del conocimiento; pero cuando una clase más imbuida de modos de ver más occidentales, por parte de doctores brujos que se denominaban a sí mismos «hombres de ciencia», investigó sobre el caso, resultó que descubrieron el «curare» en sus laboratorios químicos y así éste se convirtió en una cosa respetable.

No nos dejemos extraviar por lo «mágico». Son meramente cosas que mucha gente puede practicar aún hoy día y que los presuntuosos científicos no fueron capaces a través de siglos.

MANAS: Es el poder mental de un ser humano. Los seres humanos poseen ciertas energías lo mismo que una batería eléctrica almacena energía eléctrica. Si una persona no sabe cómo emplear la energía de una batería eléctrica, es como si ésta no existiese. Pero para quien conoce cómo conectar los hilos de una batería, entonces puede llevar a cabo muchas cosas con ella, o con la energía almacenada. Lo mismo pasa con los hombres; quien conoce cómo provocar la fuerza del pensamiento de un ser humano, puede realizar cosas que normalmente son dificultosas. Los que están debidamente entrenados pueden practicar la telepatía, la clarividencia, la psicometría, los viajes astrales, etcétera.

En nuestros tiempos, las personas corrientes están en la situación de un conductor a quien controla su propio coche, en vez de, como debería ser, que fuese él quien controlase el vehículo. Un individuo que no sea capaz de dominar la fuerza de su pensamiento es un ciego, un mutilado; no es en realidad un ser viviente.

Piénsese en un dictador, que excita la historia de una masa, de un equipo y lo modela como él quiere. O en la historia de masas de unos espectadores de fútbol. Todos ellos tienen su pensamiento fijo en una sola cosa, y al menor incidente que dispare sus reacciones mentales, puede producirse instantáneamente lo peor.

Cuando hay una masa de gente que piensa sobre un objeto común, cada persona magnifica el poder mental de la otra; de forma que dicho poder mental crece como una bola de nieve cuesta abajo. Los dictadores conocen este fenómeno. Reúnen a la gente histérica o excitable, formando una masa, y dicha masa, con la histeria de su estado de ánimo, no tarda en volverse como loca de entusiasmo, de cólera o de lo que al dictador convenga.

Los *Manas* pueden obrar por el estilo de la telepatía, induciendo una histeria de masas, y provocando en la masa entera una decisión como si se tratase de un solo hombre.

MANIPURAKA: Uno de los *Chakras*. Se encuentra al nivel del ombligo. Es el tercero de los siete comúnmente admitidos centros yoguis de conciencia y en la terminología esotérica es conocido como la Rueda o el Loto. Se llama así, debido a que para un clarividente, o una persona capaz de percibir el astral, unos pétalos se despliegan alrededor del ombligo, y, según como se miren las cosas, se puede llamar «rueda» con los rayos rodando, o bien «loto», con sus pétalos ondulando en el viento etérico.

La persona que tenga buenas intenciones y sea completamente pura, tendrá los pétalos del loto, o los rayos de la rueda — como se quieran llamar — de color verde. Esto indica que dicha persona es capaz y desea aprender y ayudar a los demás tanto como le sea posible.

A medida que el individuo va elevándose más alto en grados de perfección, los pétalos cada vez son más amarillos, demostrando una mayor espiritualidad y devoción.

MANTRA: Concretamente, *Mantra* es uno de los diversos nombres de Dios; pero el uso común actualmente le ha dado otra significación: una forma de plegaria consistente en la repetición de algo sagrado, por medio de la cual la persona gana fuerzas. Si se repite un *Mantra* con toda conciencia, reverentemente, se alcanza la purificación de nuestro pensamiento.

Un *Mantra* únicamente puede usarse para el bien y jamás para el mal ajeno; una antigua sentencia dice: «Quien cava una fosa para su prójimo, caerá en ella». Los *Mantras* sólo deben emplearse para el bien; deben usarse desinteresadamente y para auxiliar a los demás.

En la Biblia Cristianá se dice que la fe transporta montañas; lo mismo puede decirse de los *Mantras*. Un *Mantra* cuando se emplea apropiadamente causa grandes, muy gran-

des efectos; y cuanto con más frecuencia se repite, dichos efectos son mayores en fuerza. He aquí un ejemplo de cómo crece dicha fuerza:

Un violinista ejecuta una cierta nota en su violín. Si sólo toca dicha nota sólo emite un sonido; pero si aguanta la nota, puede causar el resquebrajamiento y la rotura de un vaso porque tocando aquella nota ha provocado en el vaso una vibración por simpatía, que vence el límite de elasticidad del cristal de aquel vaso y que acaba por romperse. De idéntico modo un *Mantra* aumenta la vibración, para bien o para mal: pero cuando se usa para el mal, a menudo pega de rechazo a la persona que lo pronuncia.

Uno de los *Mantras* o Invocaciones Sagradas es «*Om Mani Padmi Hum*», o, en la India, «*Ram, Ram, Ram*».

Es un hecho probado que todos los sonidos o palabras pueden influir sobre la materia, hasta sobre objetos inanimados. Es probable que todos hayamos oído la afirmación: «el pensamiento domina la materia». Es mucha verdad. Los *Mantras* influyen sobre la materia, de acuerdo con los pensamientos de la mente humana.

MANÚ: Según algunas creencias orientales, quien gobierna este mundo es *Manú*, el Legislador de la Tierra, el que rige y vigila todas las cosas de acá en el suelo.

Es evidente que un solo *Manú* no puede ocuparse adecuadamente de todos los países, con los diversos tipos de pueblos que hay en cada uno de ellos, lo mismo que de todas las ciudades, etc. Por consiguiente, de acuerdo con las enseñanzas esotéricas, hay series enteras de *Manús*, y otros *Manús* que les son subalternos. Podemos considerar, pues, lo siguiente:

El mundo es como una gran razón social, con multitud de ramas, ramas en todas las mayores ciudades de la Tierra y superramas en todas las regiones en que ésta se divide. Imaginemos entonces que el *Manú* del mundo (que no es Dios!) sea el presidente o el gerente general. Él llevará la política general y ejercerá el control de los demás «gerentes».

Todas las otras ramas de la razón social, en las ciudades y las regiones tendrán su gerente general que, siendo libre dentro de ciertos límites de hacer su política, deberá seguir las instrucciones básicas del gerente general o del director de la firma.

Hay un *Manú* en Londres; otros en Birmingham, Brighton, Hull, así como hay uno en Nueva York, y otros en Pasadena y Santa Fe. Hay *Manús* por todas partes, y *super-Manús* que se ocupan y gobiernan las diversas regiones del globo.

Los que estudian astrología aprenden que cada ciudad y cada región están bajo diferentes signos del Zodíaco. Decimos que tal o cual región están bajo Piscis, o Aries, o Taurus; pero en realidad nos referimos a las características básicas de su propio *Manú*. Del mismo modo, las características de un gerente escocés serán distintas a las de un gerente cubano.

Un *Manú* es, pues, alguien que ha vivido a través de varias existencias como un ser humano y ha visto y conocido las dificultades de la Humanidad y entonces, por su progreso, el *Manú* es atribuido a una determinada región o ciudad concreta.

MÁS ALLÁ: Esta voz se refiere al Gran Más Allá. Indica aquel estado de existencia más allá del físico, en el cual nos encontraremos; se refiere a la vida del otro lado del Valle de la Muerte.

La gente, a través de las edades, en todo el mundo, ha especulado acerca de la naturaleza del «Más Allá». Es 'triste que los que se llaman a sí mismos hombres de ciencia necesitan pesarlo todo, experimentarlo todo y razonarlo todo, porque ésto les limita la capacidad de darse cuenta de aquello que es obvio.

Cuando una persona está preparada para recibir la verdad, ésta viene hacia él, y conoce lo verdadero de esta verdad que no *necesita* prueba, ya que no *puede* ser probada.

MAUNA: Consiste la *Mauna* en estarse quieto, sin hablar demasiado. La casi totalidad de las personas hablan continuamente de sus prácticas yoguis, o de sus operaciones profesionales, o de las dificultades que tienen con sus maridos — o mujeres — respectivos. Son demasiados aquellos que hablan de sus estudios esotéricos; de los maestros con quienes estudian y el porqué, etcétera.

Es una lástima que la gente hable excesivamente, ya que, hablando de nuestros propios conocimientos, disipamos energía y nos provocamos, nosotros los estudiantes, muchas dificultades diversas. Es muy parecido a lo que sucede cuando se conduce un coche que tiene un agujero grande en el depósito de gasolina.

La gente habla demasiado; realmente, no para nunca de charlar. Son muchos los que reciben lo que se les dice por el oído, e inmediatamente lo vuelve a vomitar a través de su boca, demostrando con esto que en su mente no hay capacidad para almacenar conocimientos.

El estudiante que habla demasiado, da pruebas absolutas de que — él o ella — no avanza por el buen camino. El estudio es una materia privada, el progreso de cada cual, también lo es; de forma que, si se quiere ir adelante, es preciso cerrar la boca y abrir los oídos. Es el único camino de todo progreso.

MAYA: *Maya* es lo que nos engaña, lo que empaña la claridad de nuestra visión, causándonos ilusiones; ilusiones de que somos más importantes de lo que somos en realidad.

A copia de hablar demasiado, uno llega a convencerse de su propia importancia.

Maya es una de las rémoras mayores con las cuales tiene que luchar el ser humano.

Esta Tierra es el mundo de la Ilusión, el mundo de *Maya*, y debemos dominar nuestras ilusiones y encararnos con la realidad, antes de que no avancemos hacia un más alto grado de evolución.

MEDITACIÓN: La meditación es un sistema de poner en orden nuestra mente instruyéndola y desarrollándola. La meditación consiste en pensar sobre un objeto determinado, sea de la naturaleza que sea, y no cesar hasta conocer lo que pueda conocerse acerca del mismo.

Se puede meditar sobre una planta y visualizar la semilla plantada en el suelo. Meditaremos sobre la semilla, y veremos el momento de romperse la cáscara y el primer intento de la vida del gérmen, el ciego tanteo de los pequeños zarcillos, subiendo en demanda de la luz.

Podremos ver este minúsculo zarcillo subiendo, parecido a un hilillo blanco, y luego saliendo de la tierra y volviéndose verde o de color oscuro, creciendo, llegando a ser adulto y más tarde lanzando semillas que pueden caer a su alrededor o se les pueden tragar los pájaros, o llevárselas por los aires el viento. Veremos, como las semillas caen al suelo, y, a su vez, son enterradas y vuelven a crecer.

La meditación nos faculta, cuando ha sido educada, para explorar los motivos interiores, para investigar lo que no puede ser conocido de otro modo. No es lo mismo que la concentración, que se distingue completamente de ella.

1

MÉDIUMS: ¿Médiums? Bueno, ¿qué son? Dos tipos de médiums existen: el que vive en una callejuela y dice la buenaventura y que a veces, por un azar de su mente, es capaz de recibir, de tarde en tarde, «revelaciones» del más allá de la muerte. Esta clase de médiums están sin guía responsable, errantes y con sus facultades mediúmnicas intermitentes. Su actitud es la misma que el brujo-médico de los pueblos salvajes, que se halla en posesión de ciertas facultades psíquicas; pero no sabe por qué razón, ni le interesa saberlo; le basta con sus talentos.

El otro tipo de médium es la persona cultivada — hombre o mujer — que ha llegado muy lejos por el camino de su evolución y que puede ser muy bien que esté en su última existencia sobre la Tierra. Una persona tal, tendrá en la mayor parte de ocasiones poderes mediúmnicos.

No podemos decir que una persona sea buena por el solo hecho de ser clarividente, o telepático, o médium por otros caminos. No significa sino que la tal persona es algo diferente de las demás. Podemos considerar un cantante que tenga una voz maravillosa; pero esto no significa que ese cantante sea bueno o sea malo personalmente. Su moral no tiene nada que ver con su voz. Lo mismo sucede con los médiums; lo mismo pueden ser una mala gente como unos santos llenos de bondad.

Un médium defectuoso es un timador que engaña a los crédulos, haciéndose pasar por dotado de facultades que no posee. Muchas veces, es un buen psicólogo que explica a su consultante lo mismo que éste acaba de contarle.

Resulta claro, por lo tanto, que una determinada persona no es médium por el hecho de que se atribuya a sí misma esos talentos.

También es cierto que un médium malo o incluso bueno, acostumbra a pertenecer al sexo femenino, tal vez por la agitación propia del oficio.

Médium es simplemente una persona que puede utilizarse para poner en relación pensamientos de un plano con otro. Dicho de otra forma, es posible que una persona ignorante hable en un lenguaje que ella desconoce, ya que el médium se limita a transmitir un mensaje.

MEMORIA: Es sabido que la mente del hombre puede encerrar el conocimiento de cuanto ha sucedido sobre la Tierra. El cerebro humano es como un cerebro electrónico, en el cual algunas celdillas almacenan un número de recuerdos; la mente humana posee muchas celdillas vacantes que aguardan más información.

La Humanidad es consciente sólo en una décima parte, y en el subconsciente (nueve décimas partes) hay un conocimiento de todo lo que ha ocurrido en la Tierra — una forma de memoria racial hereditaria — ya que, dentro del subconsciente, nos llega información cosechada en los viajes al plano astral, donde se hallan los Anales Akashicos.

MENTE: Antes de entrar a fondo dentro de cualquier materia espiritual, se precisa que estemos seguros de la claridad de nuestra mente. Necesitamos estar seguros de que nuestra mente es capaz de responder a las preguntas que le hagamos.

Para alcanzar la pureza de pensamiento, tenemos que asociarnos con aquellos, con aquellas personas, que tienen un carácter igual, que son sanos y equilibrados. Que conocen la verdad de lo que dicen.

Podemos mostrar simpatía a los que sufren y a los que no son capaces de distinguir la verdad del error. Tenemos que comprenderlos y tratarlos con simpatía sin ligarnos personalmente con esa clave de personas; si nos asociamos demasiado estrechamente con esas personas defectuosas, contaminamos nuestra propia mente.

La mente es parecida a una esponja que se empapa de conocimientos. Si tenemos una mente sana, ésta sabe cómo utilizar los conocimientos que ha absorbido. Si es mala, se reduce a apilar, sin digerirlos, dentro del subconsciente.

Más adelante exponemos algunos ejercicios respiratorios que nos ayudarán a limpiar nuestra mente; pero hay que recordar que si tratáis bien a vuestra mente, ella os servirá bien; si la tratáis mal, ella os servirá mal.

MENTE INFERIOR: La mente inferior es aquella parte de nosotros mismos que absorbe el conocimiento y lo almacena en nuestro interior. Si sabemos cómo proceder, como lo saben algunos orientales, nosotros recordamos todo lo que nos ha sucedido, incluso *antes* de nuestro nacimiento.

Realmente, esto es muy fácil si se sabe cómo, y se tiene la paciencia correspondiente para llevarlo a cabo. Las personas que pueden alcanzar este conocimiento, son conocidas como individuos que poseen una «memoria total».

La memoria total, como hemos dicho, puede ser lograda con la práctica; pero no debe practicarse hasta que se tenga una conciencia absolutamente clara. De lo contrario, si po-

seemos una memoria total, nos acordaremos de todas las cosas desagradables tanto como de las agradables que nos han sucedido; y las desagradables, con frecuencia nos parecerán peores de lo que fueron, si las miramos en el pasado.

La memoria total se halla dentro de nuestro subconsciente y si hubiese una causa justificada, un hipnotizado competente puede hipnotizar a una persona unas pocas veces y conducirlo gradualmente hacia atrás, a los más hondos rincones de su memoria subconsciente. Puede utilizarse este método para descubrir la razón por la cual una persona sufre de ciertas inhibiciones o temores.

También se puede emplear para descifrar viejos monumentos que están en un lenguaje desconocido, dado que si una persona es conducida hacia atrás en el espacio y el tiempo de su propia subconsciencia, se puede llegar hasta la memoria racial de la humanidad. Si bien, naturalmente, es un mejor sistema el de viajar en el astral y allí ver los Anales Akashicos.

MIEDO: Uno de los mayores peligros en los estudios de cualquier forma del saber oculto, es el miedo. Los maestros orientales dicen al discípulo: «No temas a nada; porque nada nos tiene que inspirar miedo sino el miedo mismo».

El miedo corroe nuestras aptitudes para la clara percepción de las cosas. Si no estamos bajo los efectos del miedo, nada nos puede herir ni perturbar. Por consiguiente, no hay que temer.

Es digno de especial mención el que viajando en el astral nos precisa no tener miedo. Los elementales o los entes astrales no nos pueden causar daños; pero si nos asustamos, entonces el temor nos domina; daña nuestra digestión, por ejemplo. Repitamos por segunda vez que nadie puede ser dañado en el astral, sino por uno mismo, eso es dejándose llevar del susto y echándose atrás con tal ímpetu que nos disociamos del cuerpo.

Si una persona regresa al cuerpo con una sacudida a causa de un choque y la subsiguiente jaqueca, el remedio

es muy sencillo: basta con descansar y dormir, permitiendo así que el astral abandone el cuerpo y pueda volverse a meter dentro en correcta posición, entre el astral y el físico recíprocamente.

MING: No se trata, como alguien podría creer, de ninguna preciosa pieza de cerámica de ningún museo. Ese «Ming», era un objeto ornamental que nos ha llegado del período o dinastía Ming, de los emperadores de la China.

El *Ming* a que nos referimos indica la fatalidad. Los chinos creen que *Ming* es el destino. *Ming* es una orden de los dioses de lo alto.

MING CHIA: Los chinos, antes que los comunistas hicieran de las suyas en aquel imperio, eran grandes creyentes en los nombres. Cada nombre era una palabra dotada de un poder. Los nombres podían ser de buen o de mal augurio. Así es que *Ming Chia* es una escuela basada en los nombres, que puede conocerse si son de buen o de mal pronóstico; de manera que fuese posible hallar un nombre correcto para cualquier persona o cosa importante para quien le imponía el nombre.

Los chinos conocieron bien la ciencia de las vibraciones; sabían que las palabras adecuadas podían aumentar la potencia de un objeto; por eso instituyeron la ciencia de los nombres.

MISTICISMO: Es la creencia de que, situándose sobre las cosas que están por encima de este mundo, podemos desarrollar nuestro nivel espiritual. Alcanzando un estado de superconciencia, aumentando nuestras vibraciones, podemos ser capaces, aun mientras somos conscientes de nuestro cuerpo físico, de admitir en nuestra mente más altas verdades, realidades superiores.

MITHYA: La Humanidad, en este mundo, está esclavizada por el Mundo de la Ilusión. Las masas humanas son vícti-

mas de falsos valores, falsas creencias y falsos conocimientos.

Lo que interesa, acá en el suelo, es saber a cuánto ascienden las cuentas bancarias de una persona, cuál es su cuna, a qué clase social pertenece. El pueblo adora falsos dioses, el más grande de los cuales es la moneda. El vulgo es capaz de contemplar los viajes interespaciales con igualdad de ánimo; pero no lo es de reconocer que lo mental es más importante que lo material y que la forma más sencilla de viajar por el espacio es trasladarse por el astral.

Mithya es aquel estado de falsedad que tiene que ser eliminado de nuestro ser, antes de que podamos alcanzar la liberación de las cadenas de la carne y de las ilusiones de este mundo, y logremos la realización de nuestro Super-yo auténtico.

Mithya es una cosa que es bueno superar, ya que hasta que no salgamos de nuestro letargo y nos demos cuenta de la verdad, perdemos nuestro tiempo y regresamos a la Tierra innecesariamente.

MOHA: Estado de ignorancia, de estupidez, de completa confusión. Obedece a una falta de apreciación de lo que hay que hacer y de lo que debe evitarse.

Moha conduce a la tristeza y al sufrimiento. Superando la *Moha* también se supera la *Mithya*, y entonces, solamente entonces, estamos en disposición de alcanzar los grados superiores.

MOKSHA: *Moksha* es la liberación. Libertad de grosera estupidez, de ignorancia, de confusión de ideas.

Es el ideal de todos los seres dotados de sensibilidad que desean librarse de las cadenas de nuestro mundo y de las empalagosas concupiscencias de la carne y llegar al estado que, a falta de un término más preciso, llamaremos de «budeidad» (de Buda).

No importa que la persona sea cristiana o judía, musulmana o budista; todos buscan librarse del dolor de este mundo, y entrar en el cielo, el *Nirvana*, el Paraíso, o sitios aná-

logos. Nadie puede ir a esos parajes deleitables hasta haber alcanzado la *Moksha*.

MUDRAS: El *Hatha Yoga* posee toda suerte de extraños ejercicios, algunos de ellos inofensivos y probablemente muy divertidos; pero también otros altamente peligrosos. Los veinticinco ejercicios de los *Mudras* no nos importan, excepto que deseo personalmente advertir al lector que no debe practicarlos sino bajo el control y las instrucciones de una persona seriamente calificada en la materia.

Los peligros son reales. Una persona puede padecer de alguna afección cardíaca que no le impida la vida ordinaria; pero si uno se pone a imitar a una serpiente dispéptica, entonces se busca — y las hallará — perturbaciones en su salud.

Son demasiadas las personas que rinden culto fetichista a unos cuantos de esos ejercicios, y por una superconcentración en ellos, se exponen a causarse terribles males a sí mismos. ¿Qué males? Ir a parar dentro de un sanatorio mental y perderse a sí mismos.

Hay numerosos ejercicios, entre esta serie, que participan en el proceso para elevar el *Kundalini*. Para dar una pequeña información, como si se tratase de una materia meramente académica, hablaré de uno o de un par de ellos.

El primero se llama *Khechari-Mudra*. Consiste en una serie de ejercicios que nos permiten alargar la lengua. Se necesitan unos cuantos meses, claro está; pero cuando la lengua ha sido convenientemente alargada y sus músculos ejercitados, puede ser vuelta hacia atrás, de manera que nos obstruya completamente el gástrico. Los adeptos — que a veces saben lo que están haciendo — opturan todos los agujeros de su cuerpo con taponamientos untados de aceite y entonces, practicando el *Mudra* indicado, pueden pasarse hasta días enteros sin respirar. Esto ha sido probado en condiciones experimentales.

Otro de los ejercicios es el *Vipatiakarani*. En éste, la víctima, es decir, quien lo practica, se acuesta sobre la espalda

con la cabeza recostada en el suelo. Entonces levanta las piernas al aire, junto con la parte posterior de la espalda. Aguantas sus caderas con las manos y soporta el peso del cuerpo con los codos. A veces, quienes practican ese ejercicio agitan sus piernas en círculo, pero antes tienen que atar una bandera a sus tobillos, o figurar que lo hacen; o atar una hoja de palma a sus piernas para que puedan hacer como si se abanicasen.

Otro, bien estrafalario, es *Pasinimudra*. La persona que lo haga podrá ganarse la vida en los escenarios. Consiste en enrollar las piernas alrededor del cuello, como si se atase una corbata. Francamente, es más barato comprarse una que no pagar al médico que nos cure luego del mal que nos hemos hecho.

Aún otro ejercicio: el *Kari-Mudra*, en el que un buen señor contrae sus labios y, por una razón cualquiera, intenta parecerse a un cuervo. Luego, chupa el aire muy a poco a poco.

Séame permitido expresar otra vez aquí mi opinión personal: en el auténtico' Extremo Oriente, las únicas personas que se dedican a esos necios malabarismos son algunos mendigos y esas clases de «fakires», que necesitan ganarse la vida con ellos y no tienen inteligencia para nada más. La gente que hace esos ejercicios son acróbatas, juglares y tipos análogos. Esos ejercicios en realidad no ayudan en lo mínimo al avance espiritual; y si uno tiene la menor sospecha de que le hacen daño, debe dejarlos. Vivirá más tiempo, y más feliz.

MUERTE: La Muerte, en su sentido oculto, es la ruptura de la Cuerda de Plata, que separa el cuerpo astral, o alma, del cuerpo físico.

No hay que temer para nada a la muerte, ya que la muerte es tan natural como el nacimiento. La muerte, de hecho, forma parte del proceso que hemos de seguir para renacer en otro plano de existencia.

El miedo a morir es una precaución de la naturaleza.

Existe en nosotros un temor multiseccular a la muerte; y eso es necesario, puesto que, si la gente supiese cuán sencillo, en realidad, es morir, aumentaría el número de suicidios; cosa nada buena, ya que tan pronto como el suicida pasa al otro lado de la muerte, el desdichado se ve instalado en un nuevo cuerpo para renacer — como un pequeñuelo, claro — y entonces tiene que vivir lo que le ha sido destinado.

Cada persona que llega al mundo tiene sus días contados; eso es, la fecha de su nacimiento es conocida y también la de su muerte. Si una persona se suicida, vuelve a nacer y vivirá lo que le faltaba para completar sus días. Si le quedaban sólo tres años, el recién nacido morirá a los dos o tres años.

4

La muerte es una cosa buena en sí misma. Sería intolerable la idea de que uno tiene que vivir en esa bendita Tierra eternamente.

La muerte es el relevo de los trabajos terrenales, y nos hace capaces de evolucionar y educar el Super-yo.

MULADHARA: Otro *Chakra*. Se sitúa debajo de la columna vertebral; en el mismo sitio donde está el *Kundalini*.

Muchos se contentan con decir que el *Kundalini* está en la base de la espina dorsal; pero, exactamente, se halla a medio camino entre los dos órganos, el órgano excretor y el genital.

Ese *Muladhara* es un *Chakra* de cuatro pétalos; es el más bajo de la evolución de la persona; el que tiene un color rojo más oscuro. En el centro de los pétalos rojos, allí donde se juntan, hay la ardiente figura de un triángulo con un cuadrado inscrito, de color amarillo; allí está alojado el *Kundalini*.

El rojo indica las más bajas emociones y pasiones carnales. El amarillo que encierra el *Kundalini* yacente, indica que esta fuerza vital puede ser susceptible de elevación, según se trate. Pero si se la eleva por caminos equivocados, o en momentos inoportunos o con fines inconfesables, será co-

mo si con un cauterio destruyésemos nuestra razón y nos quedásemos idiotizados, alelados.

El *Kundalini* no debe ser desvelado sino bajo la vigilancia de un Maestro experto que sepa lo que está haciendo. Es mejor esperar, si es necesario, que nuestro *Kundalini* no despierte hasta en una existencia posterior, que el tener que regresar por algunas existencias suplementarias por haber sido impaciente y excitar vuestro *Kundalini* con malos fines.

MUMUKSHUTWA: Es un deseo vehemente de estar libre de los lazos de la carne. Es esta la razón por la cual muchas personas necesitan viajar por el astral; salir de su cuerpo, de esa prisión de barro, y visitar sitios y ver cosas auténticas por sí mismas.

También es aquel deseo de acabar con las continuas reencarnaciones; un deseo de regresar a la verdadera patria del espíritu.

MUNI: Una persona que no habla sobre sus ejercicios yoguis ni sobre sus estudios; o sobre lo que su Maestro le ha dicho recientemente; o de lo que va a decir a su Maestro, si su Maestro no le explica lo que él quiere que le explique. *Muni* es aquél que no se entrega a inútiles charlas, y que sabe guardar silencio.

Podemos consultar en este diccionario el vocablo *Mauna*.

NADAS: Existen diversas formas de sonido. El sonido, en realidad, no es más que una vibración, como la luz. Llamamos «sonido» a la vibración que puede captarse con los oídos o, para ser más exactos, por algunos oídos.

Nadas es una forma de sonido que oímos dentro de nosotros, sin el auxilio de los oídos. Es una voz de la conciencia, la voz de Dios en nosotros; la voz del Super-yo que nos llama y nos dice lo que hay que hacer y — cosa a veces más importante —, lo que no hay que hacer.

Se ha dicho: «Está silencioso y conoce que Yo estoy dentro». El «Yo» que entonces conocemos es *Nadas*, la Voz Interior. No podemos ir por mal camino, en nuestro estadio presente de evolución, si escuchamos y obedecemos siempre esta callada e interior voz de la conciencia.

NIDANAS: *Nidanas*, son las Doce Causas de Miseria. No tenemos que enumerarlas aquí detalladamente, ya que se trata de cosas relacionadas con nuestra vida material, como las concupiscencias de la carne y toda una serie de cosas indicadas para retener en este mundo ruin a los pobres hombres y a las aún más desdichadas mujeres.

Debemos desembarazarnos de las *Nidanas* tan pronto como nos sea posible. Entre ellas hay la soberbia, la lujuria, la ira, la avaricia, la gula, la envidia y la pereza. Son todas ellas cosas indeseables, que no nos dejan progresar y con un pequeño esfuerzo podemos librarnos de su conjunto. Cuando hagamos ese esfuerzo, veremos que no era tan difícil como pensábamos, y que estamos en el camino que nos conduce a dejar este ciclo terrenal definitivamente. Y, evidentemente, esto es un bien para nosotros.

NIDIDHYASANA: Método de meditación profunda, la real forma de la meditación y aquella que nos conduce a re-

sultados positivos. Hay tres grados, que son los siguientes:

Primero de ellos: leer o escuchar. Leemos un texto religioso o metafísico, o alguien nos lo lee. Eso pone una información a nuestro alcance, información que nos prepara al segundo grado.

Segundo, a base de la información recibida, pensamos su significado; pensamos sobre ella y alrededor de ella y cuando, a fuerza de pensar, hemos abarcado por entero el concepto básico de ella, estamos a punto de entrar en el tercer grado de la meditación.

El tercer grado, llamado *Nididhyasana*, consiste en elegir una faceta de nuestro punto de meditación, o un aspecto del segundo grado, y concentrarnos entonces sobre aquello que ha merecido nuestra especial atención.

NIDRAS: *Nidra* son ideas que obtenemos durante el sueño. Pueden ser obtenidas a nuestro paso por el astral. Si las traemos al plano físico tan pronto como las hemos recibido nos pueden ser de un valor inestimable. Varios compositores han podido recordar en el mundo físico una música que escucharon en el astral; y de este modo escribieron piezas maravillosas que se tienen como clásicas.

Desgraciadamente, mucha gente no es capaz de aceptar viajes astrales ni de admitir ideas que les han sido sugeridas en algún viaje astral. Si la religión particular de una persona pasa en silencio los viajes astrales, el sujeto desconfiará de esas cosas. Las ideas las racionalizará bajo la denominación de «sueños». La mente humana, que es el mayor obstáculo de la Humanidad, inventa unas imágenes racionalizadas y deformadas de todo aquello que el cuerpo astral intenta decir al cuerpo físico.

Si el individuo tiene un cuaderno de notas y un lápiz al lado de la cama e *inmediatamente* apunta las ideas que se le ocurren durante la noche, las hallará escritas al despertar por la mañana. Muchos dicen: «¡Oh!, está claro que me acordaré», y se vuelven del otro lado para dormir de nuevo; por la mañana lo han olvidado todo, y es lástima

porque muchas cosas maravillosas nos son contadas durante el sueño.

NIRVANA: La liberación del cuerpo de las lujurias y gulas de la carne.

Significa la cesación de toda experiencia; mas, no la cesación de todo conocimiento, ni la cesación de toda vida.

Es erróneo decir que *Nirvana* quiere decir una existencia en estado de nada. Es absolutamente un error que ha sido perpetrado por gente que habla de cosas que no entiende correctamente.

Nirvana es libertad de la lujuria, de los diversos apetitos de la carne. *Nirvana* no es tampoco una contemplación beatífica. Es, en vez de esto, plenitud de conocimientos espirituales y liberación de todo apetito corporal.

El estado de *Nirvana* es un estado de pureza; pureza en la extensión de una ausencia de concupiscencias por las cosas físicas. Pero, una vez se ha alcanzado el *Nirvana—liberación* de los deseos de la carne —, el individuo sigue interesándose por las cosas espirituales y progresando por otros planos de existencia.

NIYANA: Concepto del *Raja Yoga* que va referido al segundo de los Ocho Miembros de esa rama del *yoga*. Consiste en el alcanzar las virtudes de pureza, física y mental, y de contento.

Niyana indica que es necesario poseer un cierto grado de austeridad, antes no llegue a la devoción suficiente debida a su Dios. Si no tenemos la suficiente austeridad, nos ocupamos pensando en nuestros deseos y no tenemos tiempo para pensar en Dios.

NO-APEGO: Significa eso mismo, no apego a los bienes de este mundo. El avaro está encadenado a la Tierra por su dinero; el bebedor, por su amor a la bebida; si nos dejamos llevar por la lujuria o el deseo, cuando abandonemos este mundo seremos arrastrados hacia atrás como el pez capturado por la caña de un pescador, y cada cual tenderá al

mundo de sus apetencias materiales, dinero, bebida o lo que sea. Iremos divagando, convertidos en fantasmas desencarnados, prisioneros del imán inexorable de nuestros deseos, que no supimos domar durante la vida física. No-apego quiere decir dominio de sí mismo, desapego de los lazos y apetitos terrenales.

No-apego significa liberación de aquellos deseos que afligen a la Humanidad. La persona que llega a tal estado, que se mantiene firme en su desapego, ayudará al género humano y no ignorará que éste necesita ser auxiliado.

NUMEROLOGIA: Las palabras son vibraciones. Letras, sonidos, son vibraciones, y una vibración es una pulsación, o una onda, con sus altos y sus bajos siguiendo un cierto orden. A esas vibraciones se las puede numerar y así son identificables.

Algunos sonidos son agradables, como sucede con algunos olores. Otros son desagradables, como acontece con los malos olores. Si numeramos los diversos sonidos, tendremos una tabla que podrá ser consultada para saber cuáles son agradables y cuáles no. Para ello, los pueblos de Oriente poseen una ciencia de la Numerología en la cual las letras — cada una de ellas — tienen un número, y si nos dan un nombre, sumando los números que lo forman, podremos conocer si es bueno o malo para nosotros.

Hay personas que, cambiando ligeramente su nombre, han experimentado que su nombre adquiere una vibración armoniosa, en vez de sufrir de una mala vibración, como sucedía antes de aquella modificación. De manera que todos aquellos que saben cómo hay que usar su nombre entero, o sus iniciales — o apodo — sea como fuere, sacan de este saber efectos beneficiosos.

La Numerología, de todos modos, conduce fácilmente al charlatanismo; es preciso, pues, valerse de numerólogos de una buena reputación notoria. En efecto, muchos numerólogos del tres al cuarto van simplemente a por el dinero del consultante y no les interesa un comino el provecho del mismo.

OBSERVANCIAS: Todas las religiones tienen algunos preceptos que los adeptos de dichas doctrinas tienen que seguir y respetar. Son las Disciplinas, ya que sin disciplina no es posible que exista ningún ser controlado y sensible.

Algunos, a las Observancias, las llaman «Estaciones», como lo atestiguan las «Estaciones de la Pasión de Jesucristo», propias de los que siguen las creencias cristianas. Y hay diversas formas, propias de diferentes sociedades. En materia de ocultismo existen cinco observancias básicas, o si se quiere, disciplinas básicas que deben seguirse.

Se deben tener limpio el cuerpo y la mente. Se debe estudiar el propio cuerpo, para que se pueda alcanzar la pureza mental. Es necesario estar en buena salud, a no ser que se haya entrado en el ocultismo en materias que exigen la aplicación de otras reglas. Pero las personas corrientes necesitan tener una salud sana, para que la mente sea capaz de resistir las emanaciones procedentes del aura de otras personas posiblemente no tan puras de mente como el aspirante a ocultista.

Más arriba he afirmado que se necesitaba una buena salud, excepto aquellas personas que han entrado en materias que requieren otras reglas o normas. Es interesante saber cuáles son éstas.

Las personas corrientes, gozando de una salud corriente, tienen también un número normal de vibraciones, y esas vibraciones normales son causa normalmente de que el sujeto sea incapaz de subir unas cuantas «octavas» más arriba; pero si alguien padece alguna enfermedad, entonces las vibraciones personales pueden resultar elevadas, de manera que el sujeto empieza con una vibración más alta de lo corriente y llega a vibraciones mucho más altas que lo usual.

La cosa puede ser comparada a lo que ocurre con los perros. Un perro puede oír sonidos más altos que los que oye

el hombre, como lo prueba el «silbido» silencioso del perro. Pero el ser humano percibe sonidos más bajos de los que puede oír un perro. En ciertos casos, pues, y sólo tratándose de personas de una gran dedicación, una enfermedad puede resultar una ventaja, puesto que nos hace más sensibles a las impresiones sensoriales y parasensoriales. Para el resto, eso es, para toda la demás gente, exceptuando aquellos que tienen un definido, y muy definido conocimiento de su propio destino, las personas deberán cultivar una mente limpia en un cuerpo limpio.

Siguiendo las disciplinas precisas, o, volviendo a nuestro tema principal, adquiriendo las justas Observancias y la pureza de la mente podemos alcanzar la más alta forma de placer que se puede en este mundo, y se pueden realizar grandes progresos, aumentando de talla espiritual para otras encarnaciones.

Tenemos, entonces, una mente limpia y un cuerpo limpio. La tercera de las Observancias nos guía en la tarea de eliminar las impurezas de la mente y del cuerpo, y el cultivo de más altos resultados, es decir, progresos por la senda de la espiritualidad y ruptura de lazos con la concupiscencia.

La cuarta de las Observancias nos exhorta a la asociación con otros más avanzados en espiritualidad que nosotros mismos. Cuanto más nos relacionemos con los «mejores», existen más ocasiones de que se nos «pegue» alguna bondad ajena. La cuarta Observancia nos manda que nos esforcemos para asociarnos con aquellos que nos pueden dar un ejemplo y guiarnos por el camino de la pureza y del desarrollo espiritual.

La quinta Observancia consiste en la obligación que tenemos de desarrollar nuestro poder de contemplación. No tenemos que precipitarnos ciegamente y tomar decisiones súbitas e informes. Tenemos que pensar alrededor de un asunto, contemplar de qué se trata y tener la satisfacción de saber que nuestra decisión se ha formado sólo después de una reflexión cuidadosa sobre todas las informaciones que poseemos.

OBSTÁCULOS: Después de haber considerado las Observancias y su significado y cómo nos son útiles, tenemos que echar una ojeada sobre los obstáculos que se encuentran en el camino del continuo desarrollo. ¿Cuáles son esos obstáculos?

Las personas tienen ante sí algún problema; parece que no hay ninguna solución inmediata del mismo; es decir, solución que sea fácil y aceptable por la «víctima». Todo aquel que debe afrontar súbitamente una alternativa, cuyos dos caminos son desagradables por un igual, o llevar a cabo una tarea dura, o «perder la cara», generalmente se sale del paso por medio de una enfermedad hija de su autosugestión, que le permite decir: «¡Oh!, no puedo hacer nada; estoy enfermo». O un espectador del caso, puede exclamar: «Pobre Fulano de tal, no puede hacer nada más porque no se encuentra bien». El verdadero obstáculo, entonces, es el sentimiento de nuestra propia inferioridad, una sensación de flojera; así, entonces una sugestión de que estamos enfermos nos proporciona una excusa, que nos vale mucho en este mundo, y que no tiene el mínimo valor para el mundo del más allá.

Otro de los obstáculos es la tontería, la letargia mental, o, más frecuentemente, pura pereza de nuestro pensamiento. La gente tiende al camino de la mínima resistencia; les falta el talento de ver por sí mismos las cosas cara a cara y comprender la propia insignificancia. Si se miran de frente las cosas y se tiene decisión bastante, los peores asuntos se convertirían en los mejores.

Un obstáculo muy grande es nuestra excesiva charlatanería. Demasiada gente habla demasiado y demasiadas veces sin saber casi nada de nada. La charlatanería designa un certero vacío. Una persona recibe una información por los oídos e inmediatamente la vomita por su boca abierta sin haber tenido tiempo de almacenarla en las células cerebrales de la memoria. La gente charla demasiado porque son (y no meramente se cree) inferior. Hablan para reforzar el sentido de su propia importancia, no callan nunca, paseándose de un tema al otro, a cual más mundano, con la mayor monoto-

nía y tratando de todo aquello que no saben. Creen poder engañar al interlocutor y hacerle creer que uno es erudito. En vez de eso, el interlocutor generalmente piensa: «Vaya idiota, ese tío». Es necesario reprimir nuestro deseo de charlar a causa de que una garrulería excesiva da a quien tiene este defecto una falsa idea de su propia importancia.

Todas esas cosas son obstáculos, obstáculos para el desarrollo, obstáculos que distraen al hombre del camino de su progreso espiritual. Tenemos que hacernos continuamente la idea de que somos pasajeros alojados en una posada a lo largo del camino, para un país muy lejano que esperamos alcanzar algún día; y cuantas más dificultades añadamos más nos retrasamos por el mismo.

OCULTISMO: Conocimiento de cosas que están más allá de los ordinarios sentidos mundanos del cuerpo. Sobre la Tierra nos hallamos limitados a no tener más que unos cuantos sentidos. Podemos tocar los objetos y conocer si están lejos o cerca; saber si están fríos o calientes; si nos causan placer o dolor. Es éste un conocimiento mundanal; pero el conocimiento oculto se refiere a cosas que no pueden ser conocidas con las potencias ordinarias de este mundo. Eso es, que nosotros, mientras permanecemos en la carne, no podemos tocarlas; pero podemos solamente estar enterados de su existencia, y cuando estamos bien enterados, podemos poseerlas.

OCULTOS (PODERES): Los poderes ocultos nos son concedidos después de años y años de ejercicios y de vidas y más vidas de experiencia.

En Oriente, el número ocho es un número sagrado, que se supone que confiere determinados poderes «mágicos». En el mundo del ocultismo existen ocho logros clásicos; pero no se pueden poseer poderes ocultos hasta que se renuncia a todos los pensamientos de dominio sobre los demás. Por ejemplo, la advertencia que dice «Dominad a los demás con el hipnotismo», hace mucho daño en el mundo, hablando en ge-

neral, ya que incita a llevar a cabo malas acciones. Sólo se puede aspirar a los poderes ocultos cuando uno mismo está seguro de que nunca los usará con malos propósitos.

Los más altos Adeptos o Iniciados jamás advierten a los estudiantes para que intenten alcanzar los ocho logros ocultos, en vez de ello se puede ir de prisa procediendo despacio y progresar por grados confortables.

Vale más intentar el cultivo de una honrada habilidad en el plano mundano antes de ir en busca de los poderes ocultos, porque si alguien desarrolla poderes ocultos antes de ser puro en grado suficiente para controlarlos, esos poderes controlarán al que los busca y esto puede ser fuente de grandes infortunios.

OJAS: Es la más alta forma de energía del cuerpo humano. Se manifiesta en el aura, primero por una luz de un color azul apagado; pero a medida que la pureza va aumentando, se convierte en un azul más ligero, luego plateado y finalmente en una radiación de oro.

En el tipo humano más puro, *Ojas* reside en el cerebro, donde estimula el avance espiritual e intelectual de las personas, avance que normalmente será más allá que uno mismo. Cuando vemos una persona de este tipo, podemos contemplar un halo o nimbo alrededor de su cabeza.

OJOS: Todo el mundo sabe qué son los ojos; pero nuestro propósito, al incluir en este diccionario esta palabra, es tratar de la relajación de los ojos, ya que éstos son uno de los órganos peor empleados del cuerpo humano.

Es esencial que durante la meditación los ojos no tienen que ser forzados. Muchas personas enfocan su vista sobre algún objeto imaginario, o tal vez sobre un objeto real. Esto resulta a la larga perjudicial, porque fatiga la vista, por exigir que los músculos de los ojos permanezcan continuamente en una posición inmóvil.

Se puede mirar a una gran distancia, al infinito, de forma que no se fuercen los ojos. Se puede, si se quiere, relajar

la vista, dejándolos vagar de aquí a allá; pero, claro, nunca mientras meditamos. Hay que dejarlos vagar, de manera que los músculos adopten posiciones variadas; así, cambiando de posición, se evita que se fatiguen.

Un buen método para dar masaje a los ojos, consiste en aplicar las palmas de las manos sobre los ojos y entonces, ahuecar, moviéndolas ligeramente, ambas palmas, procurando que se forme alrededor de cada ojo un vacío de presión.

Si hacemos presión sobre las órbitas y las cuencas del ojo, y después se aligera la presión de la palma, percibimos una ligera tensión de las pupilas, ya que la presión del aire permite que el líquido de la pupila empuje levemente el ojo. Cuando se hace presión en sentido opuesto, se consigue un efecto también opuesto y de esta forma se ha realizado un masaje que distiende los órganos de la vista.

OM: Palabra dotada de poderes. Cuando se la pronuncia correctamente, y con la energía que requieren las circunstancias, proporciona gran potencia a quien la utiliza. Su pronunciación es «OH-M».

Es un hecho definitivo que existen algunos Adeptos, en Oriente, que pueden resucitar a los muertos por medio de una correcta combinación de sonidos. Hay que subrayar una vez más que no debe nadie inmiscuirse en esas prácticas sin conocimientos especiales y razones suficientes; sin ello, se podría resucitar un muerto cuando su cerebro estuviese deteriorado por falta de oxígeno, y habríamos fabricado un monstruo típico.

OMTATSAT: Es otro *Mantra*. Pronunciando el nombre con precisión, engendra una serie de vibraciones en movimiento, y, a fuerza de repetir unas pocas veces la palabra, siempre correctamente, pueden ser despertados ciertos centros interiores. Insistimos que, a no ser que la persona que emplea este *Mantra* esté suficientemente instruida, no logrará la correcta pronunciación, y podrá repetir la palabra hasta que se le acabe la voz sin que suceda nada, ni bueno, ni

malo. Existen varios *Chakrams* que están más o menos dormidos, atrofiados o «dormidos como el yeso», como se dice vulgarmente. Pero combinando las vibraciones adecuadas a través de cada molécula del cuerpo, podemos liberar el *Chakram* a fin de poder desarrollarlo, pero esto sólo puede hacerse cuando una persona tiene motivos puros, cuando no quiere demostraciones estúpidas; después de todo, las demostraciones, materializaciones, etcétera, no son más que los juguetes o las chucherías de los niños inmaduros, y los niños no deberían tener los poderes que puede proporcionar los *Mantras* correctamente repetidos.

ORACIÓN: Mucha gente reza todos los domingos y se olvida de rezar durante el resto de la semana; y luego se burla de los budistas que repiten *Mantras*. Una oración es un *Mantra*, y un *Mantra*, una oración.

La finalidad de la oración es despertar nuestro poderoso subconsciente, y hacer que este perezoso trabaje; que se aplique diligentemente estimulando aquellas partes de nuestro cuerpo o de nuestra mente, de tal manera que esas partes del cuerpo o de la mente nos proporcionen a nosotros mismos y por nosotros mismos, el hacer todo aquello que pedimos que nos haga otro.

Cuando rezamos, el mensaje es transmitido al dueño de nuestro títere, al Super-yo propio, y si el Super-yo cree que aquello que le rogamos es esencial para las tareas que están a nuestro alcance, obtenemos alguna ayuda para realizar lo que ambicionamos.

Se ha observado que mucha gente reza pidiendo cosas materiales o poder, más que el bien de su prójimo.

PADMASANA: Es conocida casi de todo el mundo la «Posición del Loto»; eso es *Padmasana*. Todos han visto la imagen del Buda sentado, y muchas veces está en la posición del Loto.

Los occidentales, que están acostumbrados a sentarse en sillas cuyo asiento está levantado del suelo, y donde hay que sentarse con las piernas colgando hacia abajo, encuentran dificultad y extrañeza en sentarse como se sientan los orientales; el hombre y la mujer de Oriente se sientan sobre una superficie completamente dura, con las piernas cruzadas, de forma que las plantas de los pies miran hacia arriba y, naturalmente, a los muslos que les son opuestos. El oriental, en esa posición se sienta con el tronco tieso y la columna vertebral erecta.

En el Tibet, los lamas de alta graduación guardan esa posición durante la noche entera; duermen en ella y en ella mueren porque forma parte de la tradición del lamaísmo que los individuos deben tener su conciencia despierta tanto como sea posible, en la hora de la muerte, y por eso la aguardan en posición firme.

Los samurais japoneses se sientan en esa posición cuando se suicidan ritualmente; un acto que, en su creencia, salva el honor de su familia.

El occidental que estudia materias ocultas no puede siempre sentar su cuerpo en la posición del Loto, por sus hábitos convencionales, o — hablando con toda rudeza — porque se le embotan las coyunturas. La cosa no importa; dicha posición no es de una trascendencia vital. Es cierto que dicha postura es muy conveniente para la meditación; pero la realidad es que cualquier posición es adecuada, siempre que mantengamos la espina dorsal erecta. Si necesitáis sentaros con las piernas cruzadas, lo podéis practicar, apoyando también las manos sobre vuestros muslos. Mientras meditáis,

conservad la boca cerrada, y procurad que la lengua esté algo más atrás que los dientes. La barbilla debe caer bien aguantada sobre el pecho.

Si os sentáis como hemos explicado, y respiráis bien y suavemente con un ritmo preciso, descubriréis que éste es un excelente auxiliar de la relajación. Naturalmente — repetimos — tenéis que sentaros con el espinazo bien tieso, a menos que tengáis un defecto que os haga penosa una tal posición.

PANCHATAPA: Lo tengo descrito en mi libro *El Tercer Ojo*. He hablado de esa ordalía. Tal vez me sea preciso confirmar que *El Tercer Ojo* es verdad; todo lo que he escrito, es verdad. Pero volvamos al *Panchatapa*.

Se trata de un ejercicio sumamente severo, en el que hay que sentarse en una estricta — muy estricta — posición de Loto sin moverse, desde la primera luz del día hasta la última, cuando el día se ha disipado y han sobrevenido las tinieblas de la noche. A uno no le es permitido realizar movimiento alguno; ni descruzar las piernas, ni dar un paseo. Hay que permanecer constantemente sentado.

Normalmente se alumbran cuatro grandes fuegos: Norte, Este, Sur y Oeste, y dichos fuegos tienen que fundirse penosamente en uno solo, de manera que uno acaba siendo como un cerdo asado. La idea es demasiado ruda por tan severa disciplina. Ha sido experimentada por una persona que ha meditado de esta forma siete días seguidos, eso es, desde el alba hasta que se ha hecho oscuro, sentado inmóvil, y durante la noche durmiendo y comiendo los manjares que le estaban vedados durante la luz del día.

Este ejercicio es muy bueno para desarrollar la potencia de meditación que poseemos cada cual de nosotros, ya que si no se medita, uno se siente oprimido por los deseos corporales, etc.; pero meditando, nos escapamos de este mundo.

Naturalmente no se recomienda en absoluto a los occidentales que se dediquen a semejantes prácticas, que exigen una ejercitación intensa.

PANDIT: Una mayoría de personas se siente grandemente impresionada cuando oye hablar de tal o cual *Pandit*.

Pandit es el nombre oriental de todo aquel que ha estudiado profundamente las Escrituras y varios libros religiosos. Podemos decir que, en la religión cristiana, vendría a ser un predicador laico, y nada más. En otras palabras: un predicador laico está facultado para desempeñar ciertos oficios en la Iglesia; pero, de todos modos, no es un predicador ni un predicador que ha recibido las órdenes. Un *Pandit* ocupa una situación — o falta de situación — semejante.

PARA: Generalmente, esta voz va precedida del artículo «el»; de forma que se dice comúnmente «el *para*». Exactamente, significa todo aquello, a aquel, que se encuentra más allá de la Octava Senda. Para decirlo más claro, considerémoslo como una cosa que es suprema, trascendente.

Tenemos *Para-bhakti*. Significa que uno ofrece su devoción al Dios que adora. Quiere decir, una persona devota.

Otro empleo del *para* lo hallamos en *Para-vidya*. Esta combinación significa conocimiento supremo.

Si habitásemos en la India, veríamos cómo los bramanes emplean mucho esta voz; casi tienen el monopolio de ella, y se lo aplican más que los demás creyentes de su religión, debido a que la palabra indica el grande, el puro, el supremo conocimiento que puede poseer un bramán.

PARAMATMA: Otro vocablo relacionado con nuestro «*para*». En este caso, se refiere el Supremo «Uno-mismo», el Supremo *Atma*. Es nuestro Super-yo personal, lo que es uno mucho más arriba de la carne. El que controla el cuerpo humano sobre la Tierra y los demás planetas.

Es mejor llamarle Super-yo, ya que nombrándolo *Paramatma*, *Atma* o *Jivatma* se originan confusiones.

PAZ: Paz significa ausencia de conflictos, internos o externos. Hay paz cuando uno mismo y lo que le rodea están en armonía, en vez de en estado de conflicto. Muchos de los

que son llamados «pacíficos» disfrutan de un interludio, eso es, un reposo en medio de una serie de vidas. Para ellos — que simplemente marcan un intervalo de tiempo — las cosas marchan mansamente como un estanque profundo y plácido de superficie lisa. Pero no es ningún buen signo, cuando nuestra existencia es demasiado pacífica; señala que no progresamos lo debido. Si se medita con buen éxito, se evitan los conflictos interiores; pero el Adepto puede meditar fructuosamente aun en conflicto con las cosas exteriores; un Adepto puede ciertamente meditar rodeado de los componentes exaltados de una charanga que se entusiasman en la noche de un sábado. Un ejercicio semejante al que acabamos de explicar no es recomendable, puesto que puede convertirse en un proceso agotador.

PERCEPCIÓN: No es preciso «percibir» antes de que podamos alcanzar algún conocimiento. Por ejemplo, el estudiante al principio atiende a lo que se le explica. En segundo lugar, considera lo que se le ha explicado, y de la información entonces a su disposición forma su propio juicio, llega a sus propias conclusiones y tiene unas pocas ideas que le son propias.

En tercer lugar, la persona que ha pasado por los dos grados previos y por esto ya no es un estudiante, ha llegado a un grado en el que puede percibir cosas por sí mismo, sin que le sean explicadas o necesite la ayuda de los demás.

Probablemente, entonces ha realizado los suficientes progresos para poder salir de su cuerpo físico y visitar astralmente la «Sala de las Memorias» y consultar los Anales Akashicos para el pasado, el presente y las probabilidades del futuro. Cuando una persona ha llegado a ese grado, alcanza la Edad de la Percepción.

PIEDRA DE TOQUE: Siglos, muchos siglos atrás, cuando el mundo era un lugar más lleno de sabiduría que el de hoy, antes de la época de las aspirinas y de las drogas tranquilizantes, los sacerdotes y varones sabios poseían medios

para calmar a las personas nerviosas o irritables, o en algún modo descentradas. Sabían fabricar «Piedras de toque tranquilizantes». Esas piedras muy especiales estaban formadas en una disposición que frontándolas suavemente se podía obtener una sensación táctil agradable que calmaba una mente agitada, prevenía las úlceras, el mal humor y el histerismo. Se pueden leer más cosas en el apéndice dedicado a las *Piedras*.

PIEDRAS: Las piedras son una materia que puede ejercer una gran influencia sobre nosotros, nuestros pensamientos, nuestra salud y nuestra fortuna. Así, al final de nuestro Diccionario hemos añadido un apéndice (Apéndice *B*) dedicado exclusivamente a las piedras, su naturaleza, su influencia, etc. Rogamos que lean ustedes con toda atención dicho Apéndice.

PINGALA: Es un canal situado en el lado derecho de la médula espinal. Dicho canal contiene fibras sensoriales y motoras que tienen relación con la vida física y también metafísica de todos nosotros.

La *Ida* es un tubo similar — o columna —. Cuando tanto la *Ida* como la *Pingala* pueden ser controlados libremente por el individuo en quien ambos están situados, para éste no cuentan ni el tiempo, ni la materia, ni la distancia. Ninguno de ellos constituye un obstáculo ni una limitación para él. Dicho individuo puede muy bien decir: «Las rejas de la prisión no son una jaula».

La persona que goza de tales facultades, podrá efectuar viajes conscientes en el astral, telepatía, clarividencia y también, en condiciones adecuadas, fenómenos de levitación.

PLACERES Y DOLORES: Los mecanismos tienen quien controla su velocidad. Un tocadiscos, por ejemplo, será manejado o controlado por lo que se refiere a la velocidad de sus vueltas, para que ésta sea constante y ejecute la música a una altura correcta.

Los seres humanos también tienen quien los gobierna, y dichos gobernadores o reguladores del linaje humano son, por un lado, el placer y, por el otro lado, el dolor. Las vidas humanas corrientes alternan los dos extremos. Así aprenden a evitar el dolor a fin de poder experimentar el placer por ausencia del dolor. También comprueban, con pesar, que algunos placeres son causa de sufrimientos. En las primeras edades del hombre, hay somnolencia y desgana de hacer esfuerzo alguno. El salvaje no se pone a cazar antes de haber sido asaltado por los sufrimientos del hambre. Una vez ha descubierto que la comida causa placer, tiende a sobrealimentarse; pero entonces se da cuenta de que un exceso de comida proporciona dolor.

Placer, dolor; placer, dolor. El ciclo de placeres alternando con dolores enseña al hombre lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer.

Experimentando el placer que es origen de dolor, el hombre aprende a moderarse y dejar de cometer excesos antes de que dicho placer se le convierta en dolor, y por ello se origina un conato de inteligencia.

El Adepto aprende a no gozar de altos placeres si no quiere caer dentro de bajos dolores. Aprende a mantener un temperamento igual, de forma que no sea asaltado ni por el placer ni por el dolor. De este modo aprende a regular su cuerpo, y por medio de este dominio se convierte en capaz de hacer viajes por el astral, así como actos de clarividencia; con el fin de progresar espiritualmente, obtiene una disociación de su cuerpo que puede emparedarse en una celda de ermitaño, encerrado durante años sin contacto con la luz. En tal estado, podrá ser alimentado cada dos o tres días. Durante el resto del tiempo, se disocia de su parte corporal, y su forma astral surge sobre las montañas, por encima de los océanos y a lo ancho de las tierras. Disociado de esta manera puede visitar todas las regiones del mundo, y nada es secreto para él. Penetra en las salas del consejo bajo las trazas de un fantasma invisible y silencioso; pero que puede enterarse de todo lo que pasa. Pero este individuo

no está permanentemente separado de su cuerpo hasta que la muerte corte su Cuerda de Plata.

PLANOS DE EXISTENCIA (Marionetas): Mucha gente ignora quién es y por qué existe. Se preguntan por qué motivo una personalidad todopoderosa como el Super-yo ha de relacionarse con un desgraciado y diminuto ser humano,

La cosa no es tan sencilla como parece.

El Super-yo es parecido a un maestro titerero. Como un manipulador de marionetas puede tirar las cuerdas de varios títeres a la vez, así el Super-yo maneja las Cuerdas de Plata de una cantidad de personas distintas. Una de ellas puede estar en Inglaterra, otra en el África, Australia u otro planeta, incluso. Todos se encuentran bajo el control de un mismo Super-yo.

Podemos afirmar que son como habitantes de muchos paralelos. Según algunas creencias, todo aquello que ha sucedido, o está por suceder, tiene un común denominador. Pasado, presente y futuro son una sola cosa. Es por el estilo de cuando vamos por la calle, que no podemos ver lo que nos esconde una esquina; más, si vamos en un helicóptero, nos damos perfecta cuenta de lo que sucede alrededor de dicha esquina. Vemos claramente en el futuro.

A través de la Historia vemos varios casos de personajes, hombres o mujeres, que se han visto «poseídos» y han realizado cosas para las que normalmente no estaban capacitados. Consideremos el caso de Juana de Arco: era una jovencita que se pasaba largas horas sola; se comprobó que ella escuchaba voces, y que esas voces la exhortaban a ponerse a la cabeza de su país. Ella obedeció, se vistió una armadura y condujo sus tropas a la batalla.

¿Quiere el lector saber lo que en realidad había sucedido? Las cuerdas de los títeres se embrollaron. Su Cuerda de Plata se enredó con la de otra persona de tal vez otras tierras, tal vez de otro planeta, que tenía la misión de llevar a cabo ciertas cosas. Juana racionalizó y dio un sentido a las voces, sentido aplicado a sus propias condiciones. Uno se ma-

ravilla pensando qué le sucedió al hombre joven que debía conducir su país. ¿Se portó, acaso, como una jovencita, pasando gran parte de su tiempo en ensueños?

Existen mundos paralelos, que no podemos ver porque tienen vibraciones distintas. Podemos ver la luz; en cambio, no podemos ver las ondas de la radio; no obstante ellas van a la misma velocidad. Podemos, asimismo, ver nuestro mundo, en el que vivimos; pero, ¿veríamos otro mundo que le fuese superpuesto? No lo podríamos ver, como no podemos ver las ondas de la radio; pero durante nuestro sueño, en nuestros viajes astrales, nos es posible visitarlo.

Hemos conocido grupos de personas — a veces familias enteras — que están completamente ligados entre sí; que actuaban como un grupo teniendo los mismos intereses, y sintiéndose todos afligidos cuando un miembro de aquel grupo desaparecía. Esas gentes, miembros de una familia, eran todos ellos marionetas del mismo Super-yo. La mayor parte de nosotros formamos parte de un grupo, esto es: estamos en esta parte de la Tierra y tenemos contrapartidas en otras regiones u otros planetas; y es por esta razón que a veces tenemos conocimientos de países en los que, conscientemente, no estuvimos nunca. Por eso mismo podemos tener un conocimiento completo y claro de otro planeta.

PLATA (CUERDA DE): Lo mismo que el recién nacido está unido a su madre por el cordón umbilical, estamos conectados con el Super-yo por medio de la Cuerda de Plata. Igual como una marioneta está unida al titerero por un pedazo de cuerda, estamos unidos a nuestro amo por dicha Cuerda.

La Cuerda de Plata recibe este nombre debido a que, siendo un abigarramiento de partículas que ruedan rápidamente y que contienen todos los colores existentes, su conjunto aparece como plateado. Las miríadas de colores de que se compone, vistas por un clarividente, aparecen formando un color de plata blanquiazul purísimo.

Esta cuerda es infinitamente extensible, sin límites. Cuando una persona viaja por el astral, el cuerpo interior se

separa de su envoltorio de carne y flota al extremo de la Cuerda de Plata de una forma muy parecida a la de una corneta el cabo de una cuerda. Cuando el cuerpo demanda su astral, éste es tirado igual que una corneta cuando se la reclama a tierra.

Todo cuanto hacemos en este suelo se transmite al Super-yo por medio de la Cuerda de Plata. Todo cuando el Super-yo necesita comunicarnos a su vez, va a parar al subconsciente, donde la información es almacenada hasta que nos es necesaria, transmitida a nuestro mundo por dicha Cuerda.

Cuando nos llega la hora de la muerte, la Cuerda de Plata se adelgaza y se rompe; lo mismo que el niño muere si se corta el cordón umbilical que le une a su madre, igual sucede con el cuerpo cuando la Cuerda de Plata se rompe y el Bol de Oro se derrama.

El Bol de Oro es, sencillamente, el nimbo de fuerza etérica superior que rodea nuestra cabeza durante nuestra vida y se desvanece finalmente en el momento de nuestra muerte.

PODER: Toda criatura viviente, hombre, animal y hasta vegetal, va en busca de poderes. En los bosques, la planta que primero se arrastra se mueve a través del suelo hasta llegar a ser un árbol de los más altos. Crecen sin parar hasta sus más altas ramas, donde aspiran poder de la fuerza solar. La planta crece y, creciendo, estrangula a su involuntario enemigo. Pensemos en la hiedra y el viejo abeto; arranquemos la hiedra y veremos las profundas heridas en la corteza del árbol.

El animal robusto busca dominar a los de su especie que le son inferiores en fuerza. Su pensamiento es que, dominando, no tendrá nada que temer, ya que los demás viéndole más fuerte sentirán miedo de atacarle.

Los hombres buscan el poder mediante el abuso del dinero o de una estudiada arrogancia. Otros buscan dominar, alegando estar situados muy arriba en algunas categorías de diversas creencias. Otros dominan amenazando con tortu-

ras, tormentos y sufrimientos a los débiles que se opongan a ellos, los fuertes.

Todos aquellos que abusan de su poder, conviene que tengan esto presente: Que el poderoso sea generoso con el pobre y desvalido, porque el ciclo de la vida gira como la rueda de un carro, distribuyendo al uno la riqueza y la pobreza al otro; proporcionando al uno dichas y al otro miserias; y así como la rueda va dando vueltas a través de las varias existencias, como si cada una de ellas fuese un rayo de la rueda, sucesivamente el rico se convierte en pobre y el pobre en rico, y aquéllos que ahora sufren, más tarde serán dichosos y los que han experimentado un exceso de dichas sin ayudar a sus prójimos que conocen las penalidades de la miseria, el dolor y la tristeza. En resumidas cuentas: que el hombre poderoso sea compasivo, que sea generoso, y que preste auxilio a quienes lo necesitan; así cuando él esté en la necesidad, será socorrido por los otros.

Pero el poder real y efectivo mientras estamos en este mundo es aquel que nos concede la meditación. Meditando como es debido, podemos alcanzar:

1. Libre acceso a los Anales Akashicos. Eso nos puede proporcionar el conocimiento de todo aquello que sucedió en el pasado; no tan sólo a nosotros sino a todo el mundo y todos los mundos del más allá. Podemos conocer, además, las cosas que suceden ahora mismo y, si tenemos suficientes motivos para ello, podemos ver en los Anales Akashicos las probabilidades para el futuro.

2. Comunicación telepática con los animales, experiencia muy fructuosa, porque los animales poseen un alto grado de inteligencia, desconocido por el hombre.

3. Un conocimiento de las vidas anteriores de uno mismo y de otras personas. Un conocimiento obtenido por métodos distintos de las incursiones por los Anales Akashicos.

4. Comunicación telepática con los de la misma talla espiritual que nosotros, no importando a cuál parte del mundo pertenezcan, e incluso si ellos se encuentran fuera de este mundo.

5. Conocimiento de la fecha de nuestra muerte probable, cosa que nos permite pagar nuestras deudas, y tener limpia la conciencia.

6. Clarividencia. Un talento para ver sitios distantes, acontecimientos y probabilidades de acontecimientos venideros.

7. La meditación nos hace capaces de controlar la materia. Existe un poder de la mente sobre la materia; entonces podemos hacer todo lo que es posible en los viajes por el astral, ya que los viajes astrales son una cosa simple.

POLTERGISTAS: Hay ciertos elementales, especializados en causar molestias a los hombres. Se los llama *poltergistas*. Son traviesos como los monos, y no tienen en absoluto el poder de razonar.

Existen diversos elementales del tipo llamado poltergista. Normalmente, carecen del poder etérico para mover un objeto material; entonces, buscan una muchachita (o, a veces un chiquillo, aunque éste posea menos poder) que entre en la pubertad; una muchachita de doce a catorce años de edad, que tiene acumulada mucha energía etérica, que es indirecta y destinada a ser canalizada hacia la pubertad. El *poltergista* se las arregla para obtener energía — etérica — de la jovencita, y con esa energía puede mover diversos objetos, pongamos por caso, una silla que no está al alcance de ninguna persona.

No es necesario que la fuente de energía (la jovencita) esté en la misma habitación; puede hallarse a cosa de unos diecisiete o veinte metros de donde se produce el fenómeno.

Los *poltergistas* sólo se manifiestan donde los seres humanos se asustan. Los elementales, que siempre son destructores, únicamente aterrizan a los hombres; y cuanto más se aterricen, más placer experimenta el elemental.

PRALAYA: los hombres de ciencia acaban de descubrir lo que los seres humanos corrientes conocían ya desde centurias: que los hombres y animales tienen que dormir al

cabo de unas horas; si no, no puede continuar su vida. Algo parecido a esto la ciencia de los orientales lo conoce desde hace siglos: el Universo entero tiene que «dormir» a determinados intervalos.

A muy grandes intervalos el Universo entero duerme, y a ese fenómeno se le llama *Pralaya*. Existen varios períodos, según una creencia de la India; y después de cada uno, el Universo duerme, mientras nuevos pueblos son designados y nuevos mundos planeados. Estos hechos se pueden observar en los Anales Akashicos.

PRANA: Esta voz tiene dos significados. El primero es de un *Chakra* conectado con el plexo cardíaco. Este *Chakra* controla la salud del corazón. Se halla conectado con el manojo de nervios del corazón que imprimen un choque en el músculo del mismo y hacen que el corazón pueda latir acompasadamente.

Esta forma de *Prana* se muestra en el aura como un color amarillo anaranjado; color que tiende a enrojecerse en aquellas personas que sienten deseos muy fuertes de baja naturaleza animal, como lo son la excesiva indulgencia en el sexo o en la comida.

El segundo *Prana* es más bien conocido por el común de personas. Está relacionado con el respirar y el control de la respiración. No hablaremos de él aquí; al final de este Diccionario el lector encontrará una colección de seguros y sanos ejercicios respiratorios.

PRUEBA: Es un hecho lamentable que mucha gente pida pruebas de todas las cosas. ¿Cómo sabéis que existe un Dios? La respuesta es que no puede ser probado, en los términos que entienden por «prueba» los públicos de una mentalidad materialista. Hay que considerar nuestra creencia en Dios como una creencia; tenéis fe en que Él existe, y no podéis ir más allá, mientras estéis dentro de la carne.

¿Cómo sabéis que hay una vida futura? ¿Cómo sabéis que hay un mundo astral donde podemos encontrar amigos y hacer planes para una vida mejor? A no ser que podáis

efectuar viajes por el astral conscientemente lo tenéis que considerar a través de la fe. Las personas que han estado en «el Otro Lado» y recuerdan perfectamente, no tienen fe; tienen, en su lugar, conocimiento; perciben la certitud de lo que previamente había sido un artículo de fe solamente.

La actitud tibetana ante las «pruebas» puede formularse del siguiente modo:

Todo aquello que *es*, no requiere prueba alguna. Lo que *no es*, no puede ser probado. Por lo tanto, no es correcto ni pedir, ni dar pruebas.

Una de las cosas más difíciles que existen es el tener que luchar con ese continuo deseo de pruebas. Pidiendo continuamente pruebas se hace imposible el realizar progresos. Aquellos que son capaces de producir manifestaciones psíquicas, raramente lo hacen dentro de las llamadas normas del experimento científico, porque la atmósfera general de desconfianza, incredulidad, y hostilidad inhiben las más altas vibraciones que son necesarias para que las materializaciones puedan llevarse a cabo.

Los así llamados y estilizados «investigadores», casi nunca poseen las cualidades o calificaciones indispensables para investigar las materias ocultas. La gente no tiene que creer, ni debe descreer. Todo lo que se requiere, es una mentalidad abierta y un deseo simpático de investigar sin prejuicios.

PSICOMETMA: Una persona que sea «sensible», puede tocar con los dedos un objeto y contar toda una serie de cosas sobre el mismo. Por ejemplo: una persona puede escoger un guijarro en la ribera de algún mar o algún lago. Después, sentándose y procurando que se haga un blanco en su mente, el subconsciente puede activar algún sentido para-normal de forma que los dedos puedan transportar vibraciones al cerebro, las cuales forman figuras. Toda vida es electricidad y magnetismo y toda cosa que haya sido tocada por una persona, conserva para siempre su impresión en el futuro. Es igual que cuando tocamos un pedazo de hierro con un imán; nos encontramos con que hemos mag-

netizado más o menos aquel trozo de hierro. Un galvanómetro y hasta una brújula magnética ordinaria pueden detectar el magnetismo captado por el hierro al ligero contacto con un imán.

Del mismo modo, una persona sensible a la psicometría puede tocar una piedra, una sortija o una pieza de tela y describir escenas ocurridas en el pasado de aquel objeto.

PURGATORIO: No es el infierno; no es nada parecido al infierno. Es más semejante al Vestíbulo de las Memorias del mundo astral.

Imaginaos una tetera de plata. Tras haberla usado un poco esa tetera tendrá manchas de tanino por dentro y algunas señales por fuera. Entonces, si pensáis venderla o hacer con ella un presente de boda, practicáis las debidas diligencias para que quede bien limpia.

De la misma manera, cuando algún ser humano o un animal abandonan este mundo, es preciso que hagan una breve estancia en el «purgatorio», donde el alma, o Super-yo, ve los errores cometidos en la vida recién terminada, y también hay algunos rostros astrales que se vuelven muy rojos en tales ocasiones. Este Purgatorio no es un centro de castigos; no es tampoco la cárcel del partido, no es ningún infierno, ni hay diablos que pinchen a uno con tridentes al rojo vivo. El Purgatorio es meramente un sitio donde los individuos se despojan, el uno de su vanidad, el otro de sus ilusiones, y donde cada cual se da cuenta de que, aunque en la Tierra tuviese montones de dinero, y la gente le respetase, nadie se lleva sus caudales al otro mundo.

No hay para qué espantarse del Purgatorio. Es una experiencia agradable el desembarazarse de las escorias que se nos pegaron viviendo en este mundo.

R

RAGA: Es otro mundo; el de la emoción, el gusto, el placer. Usualmente surge de la memoria de algún objeto agradable, o de la idea de una persona. Se trata, naturalmente, de un término abstracto.

Raga tiene otro sentido, además. El de una forma musical de la música india.

Derivada de la primera significación de *Raga*, se dice *Raga Bhakti*, que es la floración espontánea del amor espiritual. Generalmente, es causada por alguna emoción o impresión inesperadas e intensas.

Otra forma de *Raga* es *Raga Dwesha*, que es el gusto o aversión que sienten las personas. A veces encontramos personas a las que queremos intensamente sólo con verlas (en español, a eso se le llama «flechazo»). Pero también existe la reacción opuesta: vemos una persona que la detestamos como a nadie... también con sólo verla.

Ese tipo de sensaciones, debemos desarraigarlas de nosotros por medio de nuestro desarrollo; ya que simpatías y antipatías, sin razón aparente, son señal de ignorancia y fallos en la consecución de una base espiritual.

RECREACIÓN: ¿Sabéis lo que significa «recreación»?
Recreación, eso es, creación de nuevo.

Un individuo queda atontado y cansado, trabajando siempre en la misma cosa. Una persona puede pasarse la jornada entera sentada a su mesa de trabajo, sumando columnas de cifras enormes. Al final del día parecerá un «muerto ambulante». Pero entonces sale y «re-crea» energías, es decir, obtiene nuevas energías que dedica a nuevas formas de ejercicios, pasatiempos o trabajos. Recrearse es necesario si se quiere hacer trabajo bien hecho en una materia determinada.

RECHAKA: Es el proceso de expulsión de todo el aire que puede estar en nuestros pulmones, para que pueda entrar aire fresco, cuando se practican ejercicios respiratorios.

No decimos más. En el Apéndice A se detallan diferentes formas de respiración.

REENCARNACIÓN: Reencarnarse es el acto de volver a este mundo material desde el mando espiritual. El sentido del tiempo en el mundo material es completamente distinto del que tenemos en el mundo espiritual, y el individuo aprende las lecciones mucho más de prisa en el mundo material que en el del espíritu.

Los hombres marchan a la Tierra — o a otras Tierras — muy por el estilo de cómo se va a la escuela; uno deja su casa por la mañana, y marcha hacia la escuela donde ya sabe que aprenderá ciertas lecciones. Al final de las horas escolares, regresa a su casa.

A medida que se trabaja en una clase, se pasa a otra, hasta que el estudiante ha aprendido — en teoría — todo lo que en ella se puede aprender; y entonces, se le destina a una escuela de grado superior; finalmente, va a los centros de enseñanza secundaria y a las universidades.

De muy semejante forma, el hombre viene a la Tierra y vuelve a ella, para entrar cada vez a distintas «clases». Cuando el hombre ha aprendido todo cuanto la Tierra puede enseñarle, va con destino a un mundo diferente, exactamente como el adolescente ingresa en un centro pedagógico superior.

RELAJAMIENTO: Es esencial para toda persona ser capaz de practicar el relajamiento; pero son pocos los que saben practicarlo, por ser demasiado impacientes, ansiosos en exceso para obtener resultados sin hacer nada.

Podemos relajarnos en todas partes. Basta con sentarse y abandonarse sobre una silla. Entonces se examinan (mentalmente) los músculos de uno a uno. ¿Está el pie en su

ángulo más cómodo? ¿Hay rigidez en una pantorrilla? Vuestra espalda, ¿está sentada en una posición que no exige esfuerzos para mantenerse?

Examínese a uno mismo, región por región de su cuerpo. Esté seguro que todos nuestros músculos están distendidos. ¿Qué pasa con vuestra cara? ¿Por qué vuestro labio hace esa mueca? ¿Por qué los párpados están contraídos? ¡Distensión, distensión de todos los músculos! Imagínese que uno se ha caído de un avión y que se halla escacharrado por el suelo. Entonces se estará relajado por completo. Si sois capaces de relajar todos los músculos de manera que no estéis bajo una constante tirantez muscular, vuestra salud experimentará una gran mejora. ¡Probadlo!

RESPIRACIÓN: También se puede llamar *Pranayama*; pero como esa palabra no significaría nada para el común de las personas, nos contentaremos con el vocablo «respiración».

Hay un apéndice especial, al final de este Diccionario, que trata de los diversos sistemas de respiración y expone varios ejercicios respiratorios; de modo que, de momento, sólo diremos que el respirar se relaciona con el ritmo según el cual aspiramos el aire, lo aguantamos en nuestros pulmones y lo soltamos fuera.

A modo de ejemplo, tomemos la propia unidad de tiempo, y entonces tenemos una unidad para aspirar el aire, cuatro unidades (de dicho tiempo) para retenerlo y dos para expulsarlo de los pulmones. Éste es un ritmo cómodo para obtener una calma en nuestro espíritu.

Como la unidad de tiempo de una persona puede durar tres segundos — es decir, que aspiramos el aire durante tres segundos seguidos — podemos retenerlo cuatro veces tres — o sea, doce segundos — y exhalarlo tres veces dos — o sea, seis segundos.

Advertimos seriamente que no hay que practicar los diferentes sistemas de respiración yoga hasta que no sepamos qué nos hacemos; porque si no sabemos a lo que vamos

y qué pretendemos, podemos estropear nuestra salud. Los ejercicios que damos al final de este Diccionario son absolutamente inofensivos y, en cambio, altamente útiles.

RISHI: Es un santo, una persona de santa vida, o una persona dotada de facultades mediúnicas.

Generalmente, un *Rishi* es una persona en cierto modo responsabilizada de las Sagradas Escrituras de una religión. *Rishi* quiere decir vidente inspirado.

RITOS: Los ritos son disciplinas, y lo de si se trata de ritos paganos o de ritos civilizados, depende de si se aprecia de los demás o de uno mismo.

La Iglesia Católica, por ejemplo, tiene un minucioso ritual. En todas partes donde se despliega un gran fasto en el culto, es con el objeto de atraer el pueblo y juntarlo, influyéndole con esta forma de disciplina uniformada.

Los ritos son causa de que las personas tengan una cierta mentalidad, porque poseyendo ésta, son más capaces de aceptar o de percibir determinadas cosas.

ROSARIO: Varias religiones emplean el rosario — una sarta de granitos — a fin de que la persona que reza o repite *Mantras*, recuerde sus oraciones dentro de un cierto orden y un número correcto de veces.

El rosario es una forma elemental de calculador que informa a nuestro subconsciente de que algo ha sido realizado en la debida forma y el debido número de repeticiones.

El pasar las cuentas de un rosario ejerce un efecto calmante a quien las maneja y resuelve el viejo problema de «no saber qué hacerse con las manos».

S

SADHANA: Palabra que se refiere a diversas disciplinas espirituales. Son especialmente las cuatro maneras de conseguir nuestra liberación de los deseos. Forma parte del *Dama* (véase en la D).

Las disciplinas conducen a la libertad de la concupiscencia de la carne y otras análogas. No hemos de especificar sus detalles por la razón de que todo el libro está dedicado a ese tema.

SADHU: Un santo varón, tal vez un eremita; pero particularmente un monje. Una persona que abandona su monasterio, de lamas o de bonzos, y lleva una vida errante entre el pueblo recibe el nombre de *Sadhu*, de la misma forma que entre los cristianos una persona semejante sería saludada con los nombres de «padre» o «reverendo».

SAHSRARA: Es el más alto de los centros físicos de la conciencia yogui. Es el séptimo, y aunque, como se sostiene en este libro, haya nueve centros, sólo se conocen siete entre los occidentales.

Sahsrara también es conocido por el nombre de «El Loto de los Mil Pétalos», y un clarividente lo ve brotando de la cima de la cabeza como una fuente de luz de oro, y todos los «pétalos» alrededor de la base son de todos los colores imaginables.

SAMADHI: Es un estado especial, en el cual se sobrepasa en agudeza la percepción de la «realidad». Cuando se han alcanzado ciertos grados, cuando una persona ha progresado muy allá, adquiere un estado de «super-conciencia» que le permite percibir realidades divinas que no pueden ser probadas, pero que el individuo *conoce* que son ciertas y verdaderas.

También es una forma especial de conocimiento, en la cual el individuo recibe una iluminación espontánea. Una persona puede estar meditando la significación de una palabra y, de pronto, recibir un rayo de luz, una revelación que nos hace advertir instantánea e inesperadamente el significado completo de aquello sobre lo cual se había estado meditando.

SAMANA: En el centro del plexo solar existe lo que usualmente se llama «una fuerza vital». Es una emanación que puede ser claramente vista por un clarividente desarrollado. El color se ve afectado por las secreciones gástricas vecinas, y así es de un verde nebuloso, algo similar al jade, o, cuando una digestión ligera está en marcha, puede ser como de un amarillento parecido al de la leche.

SAMATWA: Tranquilidad de temperamento, placidez de la mente, entera ausencia de descontento, aversión o antagonismos. Un estado mental en el cual somos capaces de considerar las cosas desapasionadamente, sin prejuicios ni rencores.

SAMSARA: Las personas, en la Tierra, completan un ciclo: nacimiento, existencia, muerte, suspensión y renacimiento una y otras veces, en un ciclo interminable, hasta que cada uno de nosotros haya progresado a través de cada signo del Zodíaco y de cada uno de sus cuadrantes, y haya aprendido lo que hay por aprender: que hay que librarse de los lazos de la carne, y, como consecuencia, de la necesidad de reencarnarse.

SANCHITA KARMA: Muchas personas consideran el *Karma* como una cosa cruel, dura, implacable; pero no es así.

Los seres humanos pueden tener una gran parte de su *Karma* «puesto aparte», es decir, como almacenado, a resultas de cómo su desventurado poseedor se porta en la vida presente. Entonces, si el individuo realiza progresos e intenta

honradamente ayudar a los demás, su «*Karma* almacenado» se le perdona, ya que así como perdonamos las culpas de los demás para con nosotros, nos serán perdonados los pecados nuestros contra nuestro prójimo.

El Dios Todopoderoso es misericordioso y justo; pero con una justicia templada por la benevolencia. Nadie de los nacidos ha sido llamado sobre la Tierra para sufrir más allá de sus límites individuales. Nadie tiene nunca que «restituir» lo que le sumiría en la ruina. De manera que el *Karma* que tenemos almacenado será cancelado, pasado de largo y descartado, si la persona cargada con ese *Karma* da pruebas de ser digna de perdón.

Como ilustración de lo que decimos, imaginemos que una persona ha sido muy cruel en su pasado. El *Karma* no quiere decir que tenga, por eso, que sufrir crueldades por parte ajena. No las sufrirá, si esta persona ha renacido y se aplica a ser amable; entonces su *Karma* será descartado.

SANNYAS: Este vocablo se refiere a la abnegación de sí mismo. Se suele emplear en el caso de una persona que ha entrado en un convento de lamas o un monasterio y que ha dedicado toda su vida a la obtención del saber. No puede seguir progresando hasta que no dé liberalmente; hasta que no se sacrifique voluntariamente, dando lo que a él le haga falta a los demás. Éste es el más alto de los cuatro grados en que se divide la vida individual del ser humano.

Sannyas tiene un segundo significado. Es una iniciación durante la cual la persona que se prepara a la vida monástica, hace al cabo de ella los últimos votos de completa renunciación y abandono del mundo.

SARASVATI: Muchas religiones tiene una «Madre Divina». Hay la «Madre de Dios» cristiana y Madres Divinas en el lamaísmo, y una Madre Divina es la consorte de Brahma.

Sarasvati es la Diosa del Saber y santa patrona de las Bellas Artes.

SAT: En términos occidentales, sería la absoluta existencia, un puro Ser que no pertenece a la Tierra. Es, en realidad, el Super-yo, lo que nosotros llegaremos a ser, si sabemos comportarnos y esperar el tiempo suficiente.

SATYA: Significa veracidad y abstención de engañar a los demás. Es conocida como la segunda de las Abstinencias. El individuo tiene que ser completamente veraz, completamente honesto para consigo mismo y para con los demás, si no, no realizará progresos espirituales.

SATYA YUGA: Es el primero de los cuatro períodos del mundo. Varias religiones dividen los períodos del mundo según un determinado número de años. *Satya Yuga*, por otro nombre *Krita*, los divide por períodos de 1.728.000 años.

SENDA: En la sabiduría oriental, se llama «La Senda». Para los budistas, la *Senda* es conocida como «La Noble Senda de Ocho Caminos». Es el camino de la vida, esa conducta — o ausencia de ella — que nos guía hacia la terminación de reencarnaciones y así, al término de nuestros sufrimiento o la posibilidad del mismo.

«La Noble Senda de Ocho Caminos», es un código del vivir, y aunque a menudo ha sido llamada una «religión», en verdad se limita a guiar nuestra conducta durante la vida. Si consideramos la religión cristiana, el cristianismo es una religión; pero los diez mandamientos no tienen que ser necesariamente una «religión», sino un código de conducta, la observancia del cual hace que el individuo sea un digno exponente de esta creencia religiosa.

Los Ocho Grados de la Noble Senda son:

1. Correcto entendimiento.
2. Correcto motivo.
3. Correcto hablar.
4. Correcta conducta.
5. Correcta vida.

6. Correcto esfuerzo.
7. Correcta actividad intelectual.
8. Correcta contemplación.

Cuando se practiquen correctamente todas esas cosas, el individuo se da cuenta de que la vida se le hace muy dura, porque esto significa que él se encuentra en su última encarnación, y en ella se está en un continuo sufrimiento y prueba, debido a que hay que saldar los residuos y deudas antes de que nos podamos mover con una clara conciencia y sin ninguna cuenta pendiente.

SESIONES: Resulta sorprendentemente fácil entrar en contacto con «El Otro Lado». Muy fácil entrar en contacto con elementales que pretenden ser vuestro querido amigo o pariente.

Existen ciertas personas, no obligadamente evolucionadas, ni precisamente buenas o malas que, mediante algún truco de metabolismo, pueden elevar sus vibraciones de manera que se aproximen al armónico de un sonido fundamental de alguna entidad del mundo astral. Puede ser que dichas personas, llamadas «médiums» (medios de comunicación), reciban informaciones de seres humanos que recientemente, o no tan recientemente, han abandonado este mundo.

Es altamente peligroso servirse de esos mensajes, si no nos es muy conocido el «médium»; eso es, a menos que se sepa que está más allá de toda sospecha. No decimos esto en el sentido de que el médium tenga que ser forzosamente un defraudador; pero puede ser que no posea las condiciones intelectuales o formativas que le permitan distinguir lo que es fraudulento de lo que es genuino.

En general, las personas que han pasado al otro lado de la vida, están demasiado atareadas para mandarnos mensajes que no tienen sentido alguno; tienen varias cosas por hacer; tal vez prepararse para una nueva encarnación. La tía Fanny no desea volverse atrás y recordaros que debéis

regar sus plantas o explicaros que el testamento perdido por tantos años, se halla en el tercer cajón de arriba abajo de la vieja cómoda.

SHAKTI: Otra vez tenemos a la Madre del Universo. La Madre es el principio de la Primera Energía. Ella es la que crea, preserva y acaba el Universo. La Madre es también el conjunto de fuerzas que se ven en el Universo manifestada.

Este mundo es negativo, puesto que el principio negativo es femenino. Cuando marchamos más allá de este mundo, vamos hacia un mundo positivo, avanzamos, en términos del saber esotérico, en dirección del mundo de Dios. Aquí, en la Tierra, estamos en el Mundo de la Diosa, del principio negativo.

Las fuerzas que nos provienen de la Diosa, son aquellas que tienen que ver con la clarividencia, clariaudiencia, telepatía, psicometría y similares. Dichas fuerzas o poderes también abarcan aquellas imágenes del pensamiento que se nos suscitan sin una actividad pensante.

Un tercer poder que nos viene del principio femenino, es el poder del sonido, el de la expresión vocal y componer música.

Es creencia de la India que tenemos que haber conocido la gracia de la Diosa antes de que el verdadero aspecto de Dios nos sea revelado.

SHANTI: En los conventos de los lamas y en los monasterios budistas, la palabra *Shanti*, que significa «paz», tiene que ser repetida al final de los discursos.

En los cenobios de los lamas del Tibet, a la hora de las comidas se hace una lectura para distraer a los lamas del mero aspecto material de los manjares. Al final el lector, frecuentemente, repite tres veces «Om, *Shanti, Shanti, Shanti*». Meramente significa una exhortación a la paz, muy parecida al «Pax vobiscum» de los monasterios cristianos, eso es: «La paz esté con vosotros».

SHATSAMPATTI: Todo aquel que estudia bajo la dirección de un *Guru* avanzado, con la finalidad de asegurar la propia liberación de los apetitos y deseos de la carne, tiene que estar instruido de seis extremos muy importantes, que son:

1. *Shama*, que es la virtud de permanecer tranquilo y dirigir los propios pensamientos, controlando la mente de forma que los apetitos del cuerpo sean dejados de lado.

2. *Dama*. Es un sistema de reglas que hacen capaz a la persona de dominar el cuerpo, después que la mente ha sido elevada a un estado que permite exorcisar los deseos del cuerpo.

3. *Uparati*. Este sistema enseña a no codiciar los bienes ajenos. Enseña a ser circunspecto en la elección de sus asociados y de sus bienes. Enseña, finalmente, a estar contento con lo que se tiene.

4. *Titiksha*. Es la capacidad de soportar alegremente las dificultades que nos imponen las evoluciones de nuestro *Karma*.

5. *Shraddha*. Bajo esas normas hemos de ser sinceros y honestos para con nosotros mismos y con los demás. Hay que cortar de nosotros todas las ilusiones y falsedades que nos rodean.

6. *Samadhana*. Se ha llegado al momento de concentrar nuestras fuerzas y nuestros talentos para un solo propósito. El individuo no se ve desviado por ninguna distracción temporal. Prosigue resueltamente su senda que le lleva derecho a liberarse de la reencarnación.

SHEN WANG: El gobernante ideal, que posee una sabiduría por dentro, junto con las aptitudes de un buen gobernante.

SHENG JEN: Voz china que significa un hombre sabio, que ha estudiado mucho, un hombre sabio y bueno que puede mandar a los demás con amabilidad y mantener la disciplina más con dulzura que empleando la fuerza.

De este nombre se deriva el siguiente.

SHIH FEI: Son los llamados «contrarios»: lo justo y lo injusto; la verdad y la mentira, o el error; lo que es correcto y lo que es incorrecto.

SHIVA: Esta palabra contiene varios significados. En la trinidad de Dioses de la India, *Shiva* es el Dios que nos elimina de la Tierra, el poder llamado destructor que desata a los hombres de su cuerpo terrenal. Es el Dios que veneran los Yoguis que buscan desprenderse de la carne.

Todos nosotros tenemos, según el hinduismo, tres formas, a saber: nacimiento, vida y muerte. Hay un «Dios» que determina cuándo hemos de nacer. Otro que nos vigila durante la existencia. En tercer lugar, *Shiva*, que nos desata de la Tierra bajo la forma de la muerte.

SIDDHA: Es aquel que ha progresado a través de varios ciclos de encarnaciones, y que ahora es un «Alma Perfecta», uno que todavía no ha llegado al grado de Divinidad; pero que progresa continuamente y está por consiguiente, en el grado de semi-Divinidad.

De esta palabra deriva la siguiente.

SIDDHI: Uno que ha llegado a la perfección. También aquel que posee considerables poderes ocultos.

SPHOTA: Es algo, tal vez un pensamiento, o algún sonido especial (por ejemplo «Om»), que hace que se nos abra la mente como una flor a la luz del sol. Algo que estimula nuestra inteligencia para comprender inesperadas percepciones. Es aquello por lo cual nos esforzamos en la Tierra, para que podamos llegar a contarnos entre los seres iluminados.

SRI: Significa simplemente «reverendo», o «santo», cuando se usa antes del nombre de una personalidad o el título de un texto sagrado.

Usado de otra forma, tiene el valor de la voz «señor» o «don» en los países de habla española.

SRIMATI: Tratamiento usado en la India. Es el equivalente de «miss» o «mistress» en Inglaterra, o de «señora» y «señorita» en los pueblos de habla española. No tiene sentido místico alguno, ni religioso; se trata de una fórmula de cortesía dirigida a las damas con o sin cultura.

SSU TUAN: Conjunto de las cuatro cosas esenciales a la humanidad:

1. Ser «humano».
2. Poseer una recta «derechura».
3. Tener un correcto sentido de la propiedad.
4. Tener madurez de juicio.

SUBCONSCIENCIA: El subconsciente compone una gran parte del conjunto de nuestro ser. Éste se compone de una décima parte de consciente y nueve de subconsciente. La mayor parte de los seres humanos no es capaz de penetrar dentro del conocimiento del subconsciente; pero cuando el individuo deja de pertenecer al montón y se convierte en Adepto, el subconsciente entero puede ser examinado por el intelecto y todo cuanto ha sucedido en la vida humana se contiene en nuestro subconsciente.

SUEÑOS: Es uno de los temas más incomprendidos. Eso es debido a que el occidental que condiciona a otro occidental, raramente cree en los viajes en el astral y cosas por el estilo; de manera que cuando el cuerpo astral se encuentra con el cuerpo físico lleno de una serie de memorias interesantes, el cuerpo físico rechaza aquellas narraciones y las altera para que los hechos se adapten a la educación occidental. Así, una persona que se ha encontrado con otra en el plano astral y han discutido sobre varias líneas de acción. a la mañana siguiente dirá: «¡Es curioso! He soñado con Fulano de Tal anoche. Estaba de mal humor. ¿Qué debe significar?».

Algunos sueños, naturalmente, pueden tener por causa el haber comido demasiado y demasiado bien antes de acos-

tarse; pero eso es una mera alteración de las funciones corporales y no puede ser tomada en serio. En este caso, la mente inferior y el elemento emocional, de consuno, dejan de lado la parte racional de nuestra mente.

Hay que escribir los llamados «sueños» inmediatamente que despertamos, ya que si hacemos esto conscientemente, pronto llegaremos a un grado en el cual seremos capaces de recordar la experiencia del verdadero viaje astral que ocasionaba el mal llamado «sueño».

SUPER-YO: Existen una serie de confusiones entre el Ego, el alma, el Super-yo y el resto. Bien, recordemos que nosotros somos como unas marionetas en manos del Super-yo.

El Super-yo es el alma, el Super-ego, el supervisor, aquel que nos manipula desde un plano distante de existencia. El Super-yo es el «Yo» real.

Algunos pretenden ser los autores del vocablo «Super-yo»; pero en realidad, éste procede de una palabra tibetana muy antigua que significa: «El hombre que manda desde arriba». Así, cuando pensamos en nosotros mismos abajo, nos vemos como unos polichinelas suspendidos de una cuerda — que es la Cuerda de Plata —, intentando llevar a cabo la voluntad del que «nos manda desde arriba».

Si sois muy eruditos, os gustará conocer el nombre sánscrito; en esta lengua, el Super-yo se llama *Adhyatma*, y en sánscrito indica el núcleo entero, la entera fuerza y fuente de nuestra existencia; el punto desde el cual todo sentimiento, todos los sentidos, todo cuanto nos atañe se origina, y hacia el cual todo cuanto se refiere a nosotros va encaminado.

SUSHUMNA: Cuando el *Kundalini* ha despertado, pasa a través de los centros de la consciencia que están alojados exactamente en el *Sushumna*.

Éste es un canal situado en nuestro cuerpo sutil coincidente con el interior de la espina dorsal. Parte del extremo inferior y va hasta su extremo superior. La espina dorsal es,

en efecto, un tubo que en su parte hueca recibe el *Sushumna*.

En la parte exterior del *Sushumna* existen otros dos canales. A la derecha el *Pingala* y, a la izquierda, el *Ida*. Se enrollan hacia arriba de la columna vertebral y luego se juntan.

Dichos tres canales dan origen a la Trinidad, que es común a diversas religiones.

SUTIL (CUERPO): El *Cuerpo Sutil* consiste en diecisiete componentes completos. Son:

1. Vista.
2. Oído.
3. Olfato.
4. Gusto.
5. Tacto.
6. Lengua.
7. Manos.
8. Pies.
9. órgano de la excreción.
10. órgano de la generación.

Los siete restantes son cosas por el estilo de: control de la respiración, control de la digestión, mente e intelecto.

SUTRA: Lacónica sentencia que contiene una doctrina general. Es un sistema de contener mucho sentido en poco espacio.

En Oriente, los *Vedantas* y los *Yoga Sutras* son los ejemplos principales y más conocidos.

1 SVAHA: Es una *Mantra* pronunciado después de una oración larga, durante una ceremonia religiosa. Significa lo mismo que «Amén». En otras palabras: «¡Así sea!».

SWADHISTANA CHAKRA: Este *Chakra* se encuentra localizado alrededor de los órganos de la reproducción. Tiene la forma de un Loto de seis pétalos. En una persona muy

poco evolucionada y lujuriosa, el color de los pétalos es de un rojo sombrío, color desagradable. A medida que la persona progresa en su evolución, lo sombrío del color desaparece y se convierte en un rojo más brillante.

En un alto grado de evolución, el color se transforma en anaranjado y cuanto mayor sea el grado de espiritualidad, el color tira más al amarillo y menos al rojo.

En el centro de la flor se ve un hueco donde aparecen radiaciones. La exacta forma del mismo depende del estado de evolución de la persona en la que está situado.

SWAMI: Viene a ser lo mismo que *Guru*. Es el Maestro, el Guía Espiritual. Se usa antes del nombre de la persona — *Swami* Fulano de Tal —, y significa meramente «profesor», «santidad», o cosa por el estilo. Se da, este título, cuando la persona ha llegado al grado superior a todos. Si se quiere ser muy respetuoso para con un *Swami*, hay que llamarle *Swamiji*.

T

TAI CHI: Los varones sabios de la China llaman *Tai Chi* para indicar adonde regresamos, cuando abandonamos este mundo. Es el Lugar Último, el final de todos los seres que se encarnan. Es la reunión con el Super-yo de cada cual, y un estado sobre la Tierra, el hombre no desea sino «bendecir».

TAMAS: Significa inercia, pereza, prevención. Todo aquello que permite que las cosas mantengan una forma constante.

Cuando vamos al cine, o miramos la televisión, padecemos de inercia estática, sin lo cual no seríamos capaces de estarnos contemplando las intermitentes y trémulas imágenes de la película cinematográfica o de la televisión. Esta inercia estática, en los ojos, que nos permite ver las imágenes de la película, puede ser llamada «memoria ocular residual».

Una persona que es perezosa o apática, puede tildarse de «tamásica».

TANMATRAS: Concretamente, cinco principios fundamentales que corresponden a los sentidos del tacto, vista, oído, gusto y olfato, que poseemos mientras nos hallamos en estado consciente. Corresponden al aire, fuego, tierra, éter y agua.

TANTRAS: Se llaman *tantras* toda clase de escrituras o libros relacionados con la adoración de *Shakti*.

El propósito de los *tantras* consiste en proporcionar al lector una filosofía o disciplina que le permita, mediante la correcta práctica de sus enseñanzas, obtener la liberación de la ignorancia y liberación del volver a nacer, lo que se obtiene por conocimiento directo.

TAO: En tiempos antes de que el comunismo trastornase los valores humanos, *Tao* era «El Camino», el Principio, la Verdad. *Tao* es todo aquello que nos muestra cómo debemos comportarnos, que nos muestra la senda que debemos seguir. Nos enseña, en resumen, a escoger «El Camino de en Medio».

TAPAS: Es lo que el aspirante a «yogui» tiene que hacer a diario. Es una manera de poner en forma el cuerpo. Hay que practicar algunos ejercicios respiratorios; también ciertas disciplinas mentales.

La disciplina establece la diferencia entre una tropa bizarra y un montón de perdularios; la disciplina, asimismo, establece la diferencia entre un «yogui» genuino y un genuino farsante.

Hay personas que no saben distinguir entre el error y la verdad. Aquél se entrega a toda suerte de ejercicios absurdos, más allá de lo necesario y deseable; sus seguidores lanzan brazos y piernas al aire, se colocan en situaciones fantásticas y antinaturales. Resultado: que no les quedan ni tiempo ni energías para el desarrollo espiritual.

TARA: Puedo consignar ese vocablo como un tributo a Irlanda. Irlanda tiene baladas que se refieren a «Las Salas de Tara», preciosas canciones relativas a lejanos días idos para siempre.

En el mundo de la metafísica, *Tara* significa «El Salvador»; pero en este caso el (la) Salvador(a) se refiere a la Madre Divina, consorte de *Shiva*.

TARAKA: Es un centro en medio y en frente de las cejas, y si un discípulo está meditando correctamente, éste (o ésta) puede ver, o percibir, una luz en frente o en medio de sus cejas.

TAROT: Es un mazo de naipes, setenta y ocho en total, de los que los Anales Akáshicos nos dicen que entre todos contienen el «Libro de Toth».

Dichos naipes encierran, para aquel que sabe leerlos, todo el contenido de la historia pasada; pero actualmente también se emplean para la adivinación del futuro.

Los naipes se barajan y el subconsciente atrae magnéticamente ciertos naipes de manera muy parecida a lo que sucede cuando se frota un pedazo de ébano que atrae un trozo de papel de seda, como el imán atrae un trozo de hierro. El subconsciente — nueve décimas partes de nosotros mismos —, ejerce una influencia magnética sobre el etérico y de este modo determinadas cartas resultan elegidas subconscientemente. Los naipes del *Tarot*, en manos de una persona dotada de facultades adivinatorias, son infalibles.

TAT TWAM ASI: En los cenobios de lamas, los novicios tienen que meditar sobre «Esto», que, naturalmente, es el Super-yo y «Este», que es la manifestación del primero.

Cuando los estudiantes son capaces de distinguir entre «Esto» y «Este», pueden pronunciar con verdad «*Tat Twam Asi*» que, traducido, quiere decir «Esto, tú eres».

TE: Palabra china, referente a la virtud. La virtud, por supuesto, tiene que ser moral; pero el sentido de la voz *Te* abarca también el poder para el bien y para el mal, aunque generalmente se refiere al poder usado para el bien.

TELEPATÍA: Telepatía es el arte, o ciencia, o habilidad, mediante la cual captamos y comprendemos las ondas cerebrales de otras personas.

Igual como una estación de radio emite su programa, así lo hace el cerebro humano — exactamente una estructura de emisora de radio — que difunde los pensamientos de la persona que posee dicho cerebro.

El pensamiento es un impulso eléctrico, o una serie de ellos y éste irradia a todas partes, lo mismo que el programa de una estación emisora. Cualquier persona con práctica puede llegar a ser telepática, eso es: puede sintonizar con los pensamientos de otro, y puede inyectar sus propios pensa-

mientos dentro de las áreas receptoras de cualquier otra persona.

TELEPORTACIÓN: Se trata de una ciencia que goza de escasa comprensión en los países de Occidente; la teletransportación es el arte de mover, por medio del pensamiento, un objeto material de un lado al otro. Un poltergista, por ejemplo, puede trasladar un objeto del tamaño de una silla y moverlo con violencia a través de una habitación.

En el Extremo Oriente los lamas que han sido debidamente entrenados, pueden transportar un objeto material de gran peso de una parte a otra.

La gravedad, que proporciona a las cosas su peso aparente es meramente una atracción magnética entre el objeto y el centro de la Tierra. Bajo ciertas condiciones dicha atracción magnética puede ser disminuida, o anulada del todo; de manera que un objeto se convierte en menos pesado o literalmente privado de peso. Este proceso se adopta cuando un objeto viene teletransportado. El sistema es el mismo que sirve para la levitación.

TIEN LI: Es la ley divina, la ley del «cielo». La ley de aquel lugar adonde vamos cuando abandonamos este mundo.

TIEN TI: Es el origen de la vida, el universo, todas las cosas. Es *Totalidad*; lo que es y lo que siempre ha sido.

TRANCE: En la terminología de los que se ocupan de las cosas ocultas, «trance» significa arrobamiento, éxtasis y estados análogos. Un «trance» auténtico es la condición previa cuando el cuerpo astral voluntariamente deja el cuerpo físico para ser testigo de algún acontecimiento que debe ser reportado a ciertas personas a través de la Cuerda de Plata y el cuerpo físico.

De vez en cuando, una persona dotada de facultades mediúnicas quiere hacer servir su cuerpo para que sea utilizado por alguna entidad desencarnada que necesita mandar

algún mensaje. En estos casos, el médium se sienta en una posición de reposo y quiere que su cuerpo astral se separe del cuerpo físico. Entonces la entidad desencarnada ase la Cuerda de Plata del médium y obliga al cuerpo físico de éste a que pronuncie aquel mensaje indispensable. Después del mensaje — o de lo que sea —, la entidad desencarnada suelta la Cuerda de Plata y el astral del médium regresa a su cuerpo físico.

Las personas que no posean el entrenamiento suficiente no deben mezclarse en trabajos que requieran entrar en «trance»; puede producirles graves daños a su salud. En determinadas condiciones, no hay peligro; pero sólo bajo una supervisión competente.

TRETA YUGA: Como ya se ha dicho en este libro, los períodos del mundo se dividen en diferentes fases. *Treta Yuga*, es el segundo de ellos, y su duración es de 1.296.000 años.

TURIYA: Es el cuarto de los estados de conciencia. No tiene ninguna relación con estar despierto, o soñando, o Ilurmiendo sin soñar; indica, en vez de estas cosas, una forma de superconciencia. Se llega a este grado cuando una persona conoce la forma correcta de meditar, ya que entonces el ser humano trasciende del pensamiento, de la sabiduría, y se halla en un estado casi equivalente al de la conciencia astral. En el estado denominado *Turiya*, el ser humano experimenta cosas que no son de este mundo.

TYAGA: Es el total renunciamiento de toda posesión y, en lo posible, de todas las actividades sociales. Una persona que ha abandonado o renunciado a los bienes de este mundo, como un eremita o un recluso voluntario, es conocido como un *Tyagi* — un hombre de renunciamiento —. Así *Tyaga* quiere decir que se renuncia a todo bien o actividad social, y *Tyagi*, el hombre que abandona todos los bienes y relaciones sociales de este mundo.

U

UDANA: Es el centro que alberga los mandos automáticos que regulan las funciones de los músculos del pecho. Eso es, el centro de control de nuestra respiración. Concretamente, es una luz entre azul y blanquecina que emana del plexo faríngeo. Para el clarividente, como hemos dicho ahora mismo, es un resplandor blanquiazulado.

UNMANI: Estado en que el hombre se encuentra cuando está fuera de su cuerpo; es decir, cuando el astral se ha retirado del cuerpo físico durante un viaje o «trance». Entonces decimos que se halla en un estado de *Unmani*.

UPADANA: Es el material del que todas las cosas han sido hechas. Cada cosa ha sido hecha de una sustancia correspondiente a la condición de la cosa misma. Una taza de plata está hecha de plata; el cristal de una ventana es de vidrio; un ser humano consta de carne y huesos; y nada puede cambiar el hecho de que esté integrado de carne y huesos. Esto es *Upadana*.

UPADHI: La ignorancia que el Super-yo impone al hombre carnal. Sería peor que los hombres, desatendiendo a su progreso, pudiesen recordar sus vidas anteriores. Quienes han sido príncipes, estarían descontentos si se acordasen de su anterior categoría cuando han vuelto atrás y son unos simples agricultores; y el pobre agricultor experimentaría un sentimiento de inferioridad cuando se viese reencarnado como príncipe. Por lo tanto, antes que las personas se reencarnen, ellos o ellas, deben beber las Aguas del Olvido, antes que despierten dentro del cuerpo de un recién nacido.

Es una sabia previsión el que los que se encarnen normalmente olviden (mientras están dentro de la carne mortal) lo que fueron en su pasado, aunque el conocimiento de esas

cosas existe para los que pueden visitar el astral y allí consultar los Anales Akáshicos.

A veces *Upadhi* se emplea en plural y se convierte en *Upadhis*. En este caso se refiere al hombre entero sobre la Tierra y fuera del cuerpo. Se refiere a sus tres cuerpos — sus tres cuerpos básicos —, que son:

1. El cuerpo causal.
2. El cuerpo sutil.
3. El cuerpo denso.

UPANAYANA: Cuando un muchacho estudia para llegar a ser un monje de la fe India, toma el «Hilo Sagrado», ceremonia simbólica durante la cual el muchacho hace voto de observar ciertas virtudes, a saber:

1. Absoluta pureza.
2. Absoluta sinceridad.
3. Absolutos autodominio y contención.

Comparado con el cristianismo, este acto presenta analogías con el sacramento de la «confirmación».

UPANISHAD: Son los libros que constituyen la parte filosófica de los Vedas. Dichas Escrituras Sagradas tratan de las materias místicas más altas y de la naturaleza del hombre y del Super-yo de los humanos.

Existen ciento ocho *Upanishads* (ciento ocho es un número sagrado en el Tibet). Los principales son:

1. Isba.
2. Kena.
3. Katha.
4. Prasna.
5. Mundaka.
6. Mandukya.
7. Chandogya.
8. Brihadaranyaka.
9. Aitareya.
10. Taititiya.

Los *Upanishads* sirven de final a cada uno de los cuatro Vedas, y así se designan con el sufijo «anta» que significa fin, objeto; entonces se denominan *Vedanta*, que quiere decir «el fin de los Vedas».

UPARATI: Es aquello por lo cual nos esforzamos; el fin de todos los deseos personales.

VAIDI BHAKTI: Devoción al Dios de cada cual, particularmente cuando la observación de los preceptos requiere mucho ritual y ceremonia. Muchas veces provoca estados casi hipnóticos entre los devotos de la divinidad.

VAMACHARA: En tiempos muy pasados, los sacerdotes empleaban «vino, mujeres y cantos» en el ritual. En las religiones de Occidente, las más veces esas atracciones se empleaban para atraer a los varones devotos hacia los templos donde ellos generosamente les daban los consuelos espirituales y de otras ídoles.

En Oriente, el vino, las mujeres y los cantos eran empleados con el propósito de entrenar a los feligreses a librarse de las pasiones. Se entendía que el devoto veía la influencia de la Madre Santa en todos los objetos y actos; se entendía que, en toda mujer, no consideraba la atracción sexual, sino la representación de la Consorte de Dios, la Madre Sagrada que es común a todas las grandes religiones del mundo.

En Oriente, cuando se comprobó que demostraciones de esta naturaleza despertaban pasiones culpables, dichas ceremonias rituales fueron proscritas, probablemente con mucho disgusto de algunos correligionarios.

VASANAS: Son hábitos o tendencias. Hablando en términos vulgares, una persona enciende un cigarrillo; cuantos más cigarrillos fuma, más necesita fumar otros, hasta que finalmente se convierte en un fumador empedernido. Así como podemos dominar el vicio de fumar tabaco, podemos deshacernos de otros hábitos reprobables que nos atan a la Tierra, tanto en el plano físico como en el astral.

Vasanas, a menudo son considerados como deseos; pero es una traducción incorrecta. Son hábitos que dan a enten-

der que una persona cree tener aquellos deseos, aunque se trate de meros hábitos que pueden ser superados.

VEDANTA: Como hemos aclarado en el artículo *Upanishads*, los *Vedanta* son simplemente las terminaciones de los Vedas. Los *Upanishads* terminan cada uno de los cuatro Vedas, y comprenden el conjunto llamado «el Vedanta».

Vedanta, hoy en día, vagamente se aplica a una filosofía inspirada en el Yoya del Conocimiento de los Vedas.

VEDAS: En los *Vedas* está el origen de las religiones de la India. Libros extraordinarios que tratan acerca de elevadas funciones místicas del cuerpo humano y del Super-yo de la raza humana. Los *Vedas* son una fuente de inspiración, que existió muchas centurias antes que la Biblia y que el Corán.

VICHARA: Varias escuelas de los *Vedantas* ordenan a sus adeptos que se entreguen a pensar muy seriamente. Es indispensable a toda persona ser capaz de pensar sobre un determinado tema desde todos los puntos de vista.

También se enseña que el pensar no es conocer. El pensar es uno de los estorbos del cuerpo humano, ya que donde hay *conocimiento*, el *pensar* no tiene lugar de ser.

VIDEHA: Durante la existencia sobre la Tierra y durante nuestra vida en el astral estamos normalmente en proceso de crecimiento, aprendemos continuamente. Pero también tenemos que retirarnos a veces del continuo aprender, para que podamos «rumiar» sobre el conocimiento que hemos ganado recientemente. Debemos detenernos al margen y reposar de las penalidades y dificultades de nuestro conocimiento. Tenemos que vaciar nuestros recuerdos como si fuesen trastos viejos de un desván, para ver lo que hay que tirar y lo que debe ser conservado.

Hay personas que, con la edad, a menudo caen en lo que se llama «una segunda infancia». Viven de sus memorias del pasado; viven en el pasado más que en el presente, y vuel-

ven al revés el curso de las horas de su reloj, la memoria, para volver a ver todos los incidentes de su larga vida.

La voz *Videha* muchas veces se emplea para indicar *Devas* que, como se ha visto, son seres humanos que han conseguido librarse de una futura reencarnación.

VIDEHAMUKTI: Palabra que se refiere al estado durante el cual uno es capaz de asegurar su liberación cuando se halla fuera del cuerpo. Cuando se está fuera del cuerpo uno puede trasladarse adonde él quiera, a la velocidad del pensamiento; pero es preciso no olvidar nunca que, estando en el cuerpo, el ser humano puede aprender cosas que no pueden ser experimentadas cuando se está fuera de él. Venimos a la Tierra — y a otros planetas — y nos encarnamos, es decir, se nos destina un cuerpo carnal, para aprender lecciones que no pueden ser comprendidas mientras estamos en el espíritu.

VIDYA: Significa simplemente «conocimiento». No hay nada oculto, nada extraño. Es ni más ni menos una palabra, en otro idioma, para designar lo que en el nuestro llamamos corrientemente «conocimiento».

VI JNANA: Es lo que se adquiere al cabo de años y más años de estudios: una más alta visión y apreciación espiritual de Dios de todas las cosas; del Dios que está por encima del Super-yo. El Dios que realmente *es*.

VIKALPA: Una de las cinco clases de ideas que existen en la mentalidad inferior. Es una forma de imaginación. Podemos tener una cosa en nuestra «mente» y dentro de ella nos puede parecer muy real a nosotros. Esto es *Vikalpa*.

^h **VIPARYAYAS:** Son pensamientos que se nos presentan y que inmediatamente reconocemos ser falsas informaciones suministradas por nuestro subconsciente. Por ejemplo, si alguien dijese que las calles de Londres están pavimentadas de oro, eso sería inmediatamente reconocido como una falsa información.

VIRAT: Es el *Manú* responsable de nuestro Universo entero. Desde la Tierra, podemos llamarle Dios; pero no es Dios. Dios es un Ser diferente por completo. *Virat* es el Espíritu del Universo.

VISHUDDA: El quinto de los siete centros del cuerpo comúnmente reconocidos por los yoguis. Es el Loto a la altura de la garganta. Posee dieciséis rayos de un color lila ribeteado de rojo.

Este *Chakra* está en relación con la fuerza de voluntad del ser humano.

VRITTI: Es un pensamiento como una ola que se arremolina alrededor de algo parecido a una vorágine y que nos deja en un estado de agitación hasta que no hayamos hecho algo en su sentido. No es ningún pensamiento directo que viene y se nos va; sino un pensamiento que permanece dentro de nosotros hasta que se ha realizado una determinada acción.

VYANA: Es una fuente especial que proporciona energías a nuestro cuerpo entero. Está conectada, en el varón, con el centro prostático, y una actividad sexual excesiva agota el *Vyana*. Es por esta causa que bastantes «Maestros», que en realidad no son nadie, dicen que no se deben tener intereses sexuales de ninguna clase. Esto, naturalmente, es del todo absurdo. Podrían decir con tanto fundamento que sólo existen el negro y el blanco absolutos y que no hay ningún otro color.

La vida sexual, debidamente encauzada y de un tipo limpio, puede comunicar grandes fuerzas para el bien, a través del canal del espinazo, y prestar mayor energía a los más altos centros conectados con el espíritu.

Según sea el desarrollo espiritual de una persona, el color del *Vyana*, que se muestra alrededor del área prostática, va de un opaco marrón verdoso a un rosado muy pálido.

WU HSING: Vocablo chino que significa lo que se llaman los «cinco elementos»:

1. Tierra.
2. Fuego.
3. Metal.
4. Agua.
5. Madera.

WU LUN: Los sabios de la China creían que existen cinco relaciones básicas, y que las restantes salen o se derivan de las cinco ramas principales. Éstas son:

1. Entre el rey y sus vasallos.
2. Entre el padre y el hijo.
3. Entre el marido y la mujer.
4. Entre hermanos.
5. Entre amigos.

La X, como letra, no es prolífica en el mundo de los términos metafísicos, y se menciona únicamente para que no quede incompleto este diccionario."

La X, con todo, tiene un gran significado en el mundo oculto. Se usa en forma de una cruz, para denotar sufrimiento, como veremos luego. También se emplea para designar algo que irradia a la vez en todas direcciones, direcciones opuestas a un punto o tilde, contenido por sí mismo y «absorbido».

La X, en el plano terrestre, señala todos los puntos de la brújula: Norte, Este, Sur y Oeste; mas, cuando se emplea en sentido esotérico, indica que debemos *dar*, «en todas direcciones», a todos aquellos que sean *dignos* de nuestras dádivas. Podemos enseñar a otros lo que desean aprender y que están lo bastante capacitados para entenderlo. Podemos ayudarlos y guiarlos; pero sólo cuando se vea claro que son dignos de este auxilio y guía.

Una forma decorativa y esotérica de la X es conocida por el nombre de «Swástika». No hay que confundirla con la cruz ganchuda de los nazis alemanes, que se asocia con todo lo que es traición, guerras, indecencia e impureza. La verdadera forma de la Swástika — simple alteración de la letra X — tiene sus fragmentos proyectados mirando al lado opuesto que la ganchuda Swástika y tanto como ésta es maléfica; la verdadera es pura y benéfica.

La X suele ser empleada, a menudo, para designar un punto, y asimismo como forma de signatura para aquellos que no saben escribir.

Hay dos símbolos que pueden ser interesantes. Uno, el

^k En la traducción española tampoco existen vocablos que empiecen con Q, por escribirse aquéllos, según la ortografía española moderna, con C. (Nota del T.)

punto luminoso brillando como una estrella, que puede indicar el Uno Interior. El otro, aquel en que la X se adorna con proyecciones y extensiones de sus brazos que se ven como rodando velozmente; el símbolo indica el progreso que debe hacerse.

Y

YAMA: Dominio de sí mismo. Indica que el individuo se abstiene de mentir, de robar, de toda codicia, de toda lujuria.

Así se llama uno de los ocho miembros de la Raja Yoga. Concretamente es el primero.

YI: La actual significación de esta palabra china es rectitud. Todos, es indudable, preferimos hacer cosas en las que hallamos algún provecho. Pero *Yi* es aquello que haríamos sin ninguna idea de provecho propio.

YIN YANG: Es la fuerza entera del universo. El *Yin* es pasivo, femenino y negativo, y el *Yang* es masculino y continuamente afirmativo.

Es ridículo preguntar cuál de los dos principios es el más importante, el masculino o el femenino; los dos se complementan el uno al otro; contrastan el uno con el otro y dependen el uno del otro.

No puede existir una batería eléctrica si uno de los polos no es negativo y el otro positivo; no podríamos utilizar una que sólo tuviese un polo positivo terminal. Del mismo modo, una mujer es tan importante como un hombre y un hombre tanto, en absoluto, como una mujer. La «batalla de los sexos» es una tontería que resulta insostenible después de la explicación de que cada uno de ambos depende del otro.

YO SUPERIOR: Es nuestro Super-yo, el fragmento de nosotros mismos que manipula nuestro cuerpo físico desde lejos. Nosotros, en este mundo, estamos «sacando las castañas del fuego» para nuestro Super-yo. No tiene importancia que indebidamente nos quememos los dedos, ya que sólo durarán unos años, mientras que el Super-yo tiene que durar, a través de la eternidad, mucho más.

Podemos nutrir nuestra parte espiritual con la medita-

ción, la contemplación y la observación del bien que hemos aprendido a través de las experiencias de nuestras encarnaciones.

Tenemos que desarrollar el amor y el buen sentido. Tenemos que desarrollar y practicar la comprensión. Estamos obligados a no hacer actos que causen disgustos o que perjudiquen a nuestro prójimo; porque aunque mientras vivimos en este mundo nos es fácil engañar a los demás y llevarlos por mal camino, y no es difícil arreglárnoslas de forma que no nos alcancen las leyes de la Tierra, de todos modos, cuando crucemos las fronteras del más allá nos será forzoso pagar por todo el mal que hayamos causado a los demás. Así que, hablando en términos de sentido común, nos sale a más buen precio conducirnos bien mientras estamos en este mundo, puesto que viene a ser un abrir y cerrar de ojos, comparado con la Gran Vida del más allá.

YOGA: La significación actual de este vocablo es unión, asociación, o subordinación conjunta. Es la unión, enlace o supeditación de un alma individual con la Fuente de toda Bondad.

También se usa esta palabra para designar los diferentes métodos mediante los cuales dichas uniones pueden efectuarse.

Hay que dejar bien sentado que el individuo puede llegar a ese estado de unión sin saber cómo; aquellos que rezan, indagan y se agitan, buscan «pruebas» de aquello que no admite pruebas, retardan sus propios avances y hasta que no adquieran un poco de seso o una chispa de iluminación no progresarán gran cosa.

YOGI: Persona que practica el *Yoga*; es generalmente conocida por *Yogi* o *Yogin*; pero si es una mujer, entonces se usa el femenino de *Yogin*, que es *Yogini*.

YU WU: Estado de «ser» o «no ser». La condición de estar en el mundo, ser del mundo, fuera del mundo y no del mundo.

Z

ZEN: El *zen* es una forma particular de «silencio mental». No es ninguna religión, antes bien un estilo de vida. Es un método para lograr la abstención absoluta de todas las cosas de esto que es nuestro mundo material.

El *zen* depende principalmente del poder de detener la corriente de la «mentalidad» mediante el vacío de la expresión, de los deseos, de los pensamientos, de forma que seamos capaces de desarrollar la intuición.

Los que estudian *zen* meditan muchísimo, y el resultado se alcanza cuando se detiene el *razonar*.

En relación con lo que decimos, vale la pena de subrayar que uno de los mayores estorbos del ser humano consiste en la razón. La razón y, aún más, las falsas razones, impiden al hombre ver la realidad verdadera.

Apéndice A

La respiración

La respiración es la más esencial de todas nuestras funciones. Sin respirar, no podemos existir, porque se necesita el oxígeno y otros gases para mantener las actividades del cerebro y que éste efectúe su trabajo. Pero nuestra manera de respirar constituye la forma más tosca de que podemos valernos para utilizar el «aire».

Primero de todo, tenemos que conocer algo sobre el control de la respiración antes de que tratemos de cualquier clase de ejercicio.

¿Acaso no habéis oído alguna vez dos personas cuchicheando entre los dos, y os habéis imaginado que murmuraban de vosotros? ¿Qué habéis hecho para escucharlos mejor? — Pensadlo bien: retuvisteis vuestro aliento; instintivamente sabíais — o por experiencia — que reteniendo vuestra respiración, de un modo u otro, podríais oír mejor. ¿no es así?

Imaginad también que os habéis cortado o, si lo preferís, que os habéis hecho una de aquellas desagradables raspaduras cuando uno cae sobre un pavimento de hormigón rugoso. ¿Qué hacéis, entonces? Pensadlo bien: *aguantáis vuestra respiración*. Conocéis, por instinto, que si aguantáis la respiración la sensación es menor, se siente menos dolor. Pero como no podéis aguantarla indefinidamente, os va a doler cuando volváis a respirar de nuevo.

¿Os habéis fijado alguna vez en aquellos hombres forzados que se dedican al transporte de muebles, cuando se encuentran en presencia de un objeto pesado que deben mover de sitio? ¿Qué hacen? De momento, lanzan una mirada de mal humor hacia el objeto que tendrán que levantar; luego, tristemente, se frotan las manos la una contra la otra y respiran muy hondo y *aguantan su respiración* todo el

rato que dura el levantar aquel objeto del suelo. El instinto, la experiencia, o como queráis llamarlo, ha enseñado a aquellos hombres de las mudanzas, y de hecho a todos quienes tienen que levantar pesos, que respirar hondo primeramente aguantando la respiración, facilita su levantamiento.

¿Vuestro trabajo necesita una gran concentración mental? ¿Tenéis que reflexionar sobre una materia difícil, hallar alguna forma de solución? En este caso, lo habréis notado: cuanto más profundo se va haciendo vuestro pensamiento, tanto más lenta será vuestra reflexión.

Cuando un Adepto está meditando profundamente, respira tan despacio, tan débilmente, que tenemos dificultad para conocer si es que respira, o no; y aquellos individuos que se hacen enterrar bajo el suelo, pueden suspender su respiración, de modo que una inspiración les dura varias horas.

La respiración — el aire — es esencial para nosotros. El aire contiene prana; pero el prana no es ninguna materia que un estudiante de química pueda encerrarla en un tubo de ensayo, ni calentarla en una retorta, o mirar a través del microscopio. El prana es algo completamente distinto. Se puede decir que existe en una dimensión diferente; pero es absolutamente necesario para el mantenimiento de la vida porque es la energía universal del *Todo*. Se manifiesta en todas las cosas que nosotros somos capaces de pensar. Y, no obstante, los hombres emplean el prana que respiran de una manera descuidada, torpe.

El prana estimula nuestros pensamientos. Sin el adecuado prana, no puede existir el pensamiento; para éste, el prana es esencial; sin el adecuado prana no puede haber curación; este prana es esencial para ella. Un «medicante» es una persona que puede transferir su exceso de prana al paciente. El área de su concentración es el plexo solar. Cuanto más prana hayamos conseguido atesorar, seremos más dinámicos, más vibrantes de fuerza vital, y causaremos mayor impacto en los demás.

No es aquí el sitio de entrar en detalles sobre los diez

Nadis, y de cómo el prana se mueve a través de ellos. Hemos tratado del Ida, Pingala y Sushuma en la precedente sección del libro. En cambio, nos es necesario tratar de algunos ejercicios elementales que no pueden causarnos daño alguno; pero que nos pueden ocasionar una enorme cantidad de bienes.

Ante todo: ¿cómo respiráis? Existen varios sistemas, ya lo sabéis. Como ilustración de lo que explico, sentaos cómodamente, preferentemente en una silla de respaldo duro; mantened la espina dorsal bien derecha y vuestra cabeza mirando hacia delante. Distendeos tanto como sea posible, manteniendo esta postura vertical. Entonces, haced una profunda inspiración, una larga inspiración, dejando que vuestro abdomen se hinche; pero sin hinchar vuestro pecho, ni levantar vuestros hombros. Hay que conservar pecho y hombros como estaban antes y practicar la inspiración dejando ceder hacia abajo el diafragma, de manera que sólo se hinche la parte inferior del abdomen. Esto es la «respiración baja», y si se hace como es debido, hallaréis que vuestras costillas y musculatura intercostal no se mueven. ¿Lo recordaréis? Esta «respiración baja» es el primero de todos los ejercicios; de manera que podremos llamarlo el Sistema Número Uno.

Cuando lo hayáis practicado, probad otro método. Haced una profunda inspiración, evitando que el músculo de vuestro diafragma se mueva. Esta vez, respirad con el pecho y músculos intercostales. Haced una grande inspiración; veréis cómo se expansiona vuestro tórax; pero vuestro abdomen permanece normal, sin hincharse.

En este ejercicio, observaréis que practicáis una expansión del pecho, en lugar del abdomen. Este método se llama «respiración media». Al otro sistema le habíamos llamado Número Uno; este será el Sistema Número Dos.

Existe aún otro sistema, del que vamos a tratar. Continuáis todavía sentados, vertical con la cara mirando hacia adelante. Entrad ligeramente vuestro abdomen, como si intentásemos «sorberlo» con dirección al tórax. Ahora, con el abdomen encogido, practicad una inspiración profunda, le-

vantando las espaldas y manteniendo las costillas y musculatura intercostal inmóviles hasta lo posible. Éste es un tipo de respiración completamente distinto; con él, la parte superior de los pulmones queda bien aireada. Llamaremos a este sistema Sistema Número Tres.

El Sistema Número Uno nos permite almacenar más cantidad de aire que los demás. El Número Tres resulta ser el menos eficiente de los tres y el Número Dos ocupa una posición intermedia.

El mejor camino para respirar, es el de usar de los tres tipos. Se empieza inspirando el aire por medio de ir hincharlo lentamente la parte baja del abdomen, conservando los hombros inmóviles y las costillas rígidas. Después se ensancha el pecho, empleando las costillas y músculos intercostales, y al propio tiempo se levantan los hombros y se abren hacia atrás. Con esto se llena el área entera de los pulmones y se previenen bolsas de aire corrompido en los pulmones, que causan asma, silbidos bronquiales y a menudo congestiones pulmonares. Es una cosa fácil el practicar este tipo de respiración perfecta; pero no debe olvidarse que la respiración es sólo la mitad de la batalla. Cuando se expulsa el aire, los hombros deben caer, las costillas apretarse y el abdomen hacer presión para exprimir hacia fuera el mayor volumen posible de aire viciado. Hasta que no hayamos puesto eso en claro — mientras no lleguemos a librarnos del aire viciado y llenarnos de aire fresco — no nos será posible ir más allá, obteniendo la mayor cantidad de prana que nos sea posible.

Probablemente el lector ya ha practicado lo que venimos diciendo. Vamos un poco adelante.

Recordemos que la respiración consta de tres tiempos:

1. Inspiración.
2. Retener la respiración.
3. Exhalar el aire fuera de los pulmones.

Existen varias «proporciones» que nos permiten alcanzar ciertos objetivos. Eso es: podemos aspirar el aire durante

un tiempo y luego retenerlo durante un período de tiempo antes no exhalamos la respiración con una diversa «proporción» entre la duración de ambos.

Veamos, pues, lo que sea esta «proporción».

PROPORCIÓN: Como probablemente todo el mundo sabe, los pulmones son como unas esponjas dentro de una bolsa. Al llenar los pulmones con aire, el oxígeno es absorbido por la sangre y los gases que se desprenden de la sangre pasan a los pulmones y se quedan en los alvéolos más profundos de las «esponjas».

Nosotros necesitamos exhalar el doble de lo que aspiramos, ya que nos es preciso el doble de tiempo para expulsar el aire impuro de nuestros pulmones. Simultáneamente exprimimos hacia fuera tanto aire como podemos.

Si no lo exhalamos por completo, no nos es posible llenar completamente nuestros pulmones de aire puro en la siguiente inhalación, y éste se ve contaminado por el aire corrompido de los alvéolos más profundos (igual que el agua estancada en una balsa).

El aire corrompido deja que los bacilos subsistan y así los pulmones pueden verse afectados por el de la tuberculosis, al que le resulta más difícil de implantarse en el pulmón si se inspira profundamente y se exhala completamente.

La «proporción» de uno a dos se impone, pues. Por ejemplo: respirad para dentro cuatro segundos, y para fuera, ocho. Adquiriendo práctica, podéis respirar hacia dentro durante mucho más tiempo y hacia fuera más del doble de éste.

Hemos visto cómo el tipo de respiración de fuera adentro y viceversa es de uno para el primero y dos para el segundo. Ahora sigamos más adelante.

¿Cuánto tiempo podemos retener nuestra respiración? Por término medio es de cuatro veces el que empleamos en respirar hacia dentro y dos veces el que empleamos para expulsar el aire de los pulmones. Siguiendo lo que hemos dicho, si inspiramos cuatro segundos, podremos retener nuestro aliento dieciséis segundos y expulsar el aire en dos veces

cuatro, es decir, en ocho segundos. Son, por lo tanto, cuatro segundos de respirar para adentro; decidéis para retener el aliento y ocho para expulsar el aire.

Naturalmente, esto no pasa de ser un ejemplo y nada más, puesto que a no tardar nos será necesario aspirar por más largo tiempo y poder practicar diferentes «proporciones»; pero hay que tratar cada cosa por su turno. Es preciso que se tenga muy presente esta verdad: quien respira irregularmente, piensa irregularmente. Cuando vuestro respirar es robusto, lo es también vuestra mente. Como respiráis, así sois.

Ahora será preciso practicar algunos ejercicios que, *nos consta*, serán muy útiles a quien los practique, si los lleva a cabo con toda conciencia. Para no perder tiempo ni papel, téngase en cuenta que para todos esos ejercicios hay que estar cómodamente sentado. Los que son jóvenes y poseen una cierta práctica en esas cosas, pueden preferir la Posición del Loto, o sea sentarse con las piernas cruzadas; pero lo esencial es que uno se siente a su mayor comodidad, sin preocuparse de exotismos; manténgase la espina dorsal bien derecha, y la cabeza (si no se especifica lo contrario) mirando enfrente.

Nos será preciso también establecer algún período de tiempo — una unidad —; a la manera de lo que practicaban unos años atrás los fotógrafos para contar los segundos, que decían: «Kodak uno, Kodak dos, Kodak tres», etc. (propaganda de la casa Kodak), diremos: «OM uno, OM dos, OM tres, etc.», lo que sea preciso.

Éste es el primer ejercicio. Recordad bien: estáis sentados en un asiento duro, con vuestro espinazo bien derecho, y mirando enfrente. Practicad dos o tres respiraciones fuertes — sólo inspirando, reteniendo un segundo y expulsando la respiración —. Hágase dos o tres veces. Ahora, póngase un dedo sobre la ventana derecha de la nariz, de manera que no se pueda respirar por ésta. No importa con qué dedo; si se quiere puede ser hasta el pulgar; la cuestión es no poder emplear la ventana de la nariz obturada.

Aspirad por la ventana izquierda de la nariz contando mentalmente: «OM uno, OM dos, OM tres, OM cuatro, OM cinco». Expulsad el aire por la ventana izquierda (cuidando de que no se escape aire por la derecha), contando como hicimos antes; pero hasta diez repeticiones. En todo caso, el tiempo de la expulsión de aire será el doble del de su admisión; es una regla fija.

El ejercicio se repite veinte veces, de la forma que ya hemos intentado explicar en el párrafo anterior, cada una de ellas.

Al acabar esta serie, podéis estar quietos por breves momentos y mirar si os encontráis mucho mejor, pensando que no habéis hecho más que empezar. El segundo escalón viene luego.

Antes habéis obturado vuestra ala derecha de la nariz; ahora haréis lo mismo con la ventana izquierda. Proceded de la misma forma y en el mismo orden, respirando por la derecha, distribuyendo igual que anteriormente vuestro tiempo de respiración. Repetid el ejercicio veinte veces, como hicisteis antes.

Podéis respirar tan silenciosamente como os sea posible, y podéis practicar lo que yo llamo la respiración completa, eso es, empleando vuestro abdomen, los músculos de vuestro tórax y alzando y echando atrás los hombros. Podéis inhalar cuanto podáis y exhalar cuanto podáis.

Después de esos ejercicios no nos quedará la menor partícula de aire viciado o corrompido en los pulmones.

El primer ejercicio debe prolongarse durante dos semanas. Podéis lentamente, muy lentamente, aumentar el tiempo de la respiración para dentro y para fuera; pero no hacer nada que os enerve o canse. Debéis «apresuraros despacio». Si encontráis que cinco segundos y diez segundos son demasiado para vosotros, haced cuatro, sino tres o dos o uno para dentro y el doble en cada caso respirando hacia fuera. Los ejemplos que damos sirven meramente de guía; pero hay que hacer uso del sentido común, fijarse en aquello que a uno «le va». Si empezáis con un tiempo corto, haréis pro-

gresos; pero no os empeñéis en adoptar un tiempo más largo, cuando lo primero era más seguro.

Obsérvese que en este ejercicio no hay que retener la respiración dentro del cuerpo; la razón es concretamente porque este ejercicio está destinado a dar a las ventanas de nuestra nariz la costumbre de respirar correctamente. Muchas personas respiran con la boca, o por una sola ventana de su nariz. El ejercicio que acabamos de explicar es un entrenamiento previo.

Debéis realizar este ejercicio durante unas dos semanas aproximadamente. Si prolongáis ese tiempo hasta tres o cuatro semanas, no importa; no llevamos prisa, tenemos tiempo de sobra y vale más hacer una cosa despacio y bien ya que el precipitarse no causa bien alguno. De manera que ahora, después de dos, tres o cuatro semanas, cuantas gustéis, vamos a por otro ejercicio conocido por respiración combinada de nuestras ventanas nasales.

¿Os acordáis de cómo tenáis que sentaros? Bueno; con el tiempo se os convertirá en una segunda naturaleza. Estáis sentados en una silla de asiento duro, con los pies juntos, la espalda derecha, la cabeza nivelada, mirando derecho enfrente.

Empezad cerrando vuestra ventana nasal derecha mientras respiráis por la izquierda. Aguantad vuestra respiración un momento mientras obturáis vuestra ventana izquierda y expulsáis el aire por la derecha; de manera que, en este caso, habréis respirado hacia dentro por el lado izquierdo y hacia fuera por el derecho.

Inmediatamente, respirad hacia dentro por el lado derecho y cuando os hayáis llenado el pulmón con el aire inspirado, obturad el lado derecho con un dedo y exhalad el aire por el izquierdo. Tenéis que respirar adentro cinco a seis segundos, y afuera, diez o doce.

¿Habéis comprendido bien? Obturad ahora el lado derecho de vuestra nariz con un dedo y aspirad con el izquierdo. Después obturad éste y expulsad el aire con el otro. Después, cambiad el orden, aspirad con el derecho (el que

estaba cerrado), y ...iltonces obturad el derecho y expulsad con el izquierdo

Este ejercicio la y que repetirlo unas veinte veces.

Al cabo de un mes seréis capaces de aumentar el tiempo de duración de los ejercicios, de manera que podréis hacerlos durar ocho y dieciséis segundos, y cuando hayan pasado el siguiente o dos, experimentaréis que os halláis mucho mejor de salud. La vista se fortificará y os sentiréis mucho más ligeros sobre vuestros pies. Recomendamos que el segundo ejercicio se practique durante tres meses seguidos, porque se trata de un período «de prueba», o sea, un período en el que vuestro mecanismo respiratorio sufre un entrenamiento.

Ejercicio número tres: Es muy parecido al número dos; pero en éste se incluye la retención del aliento. Opinamos que aunque se puede retener cuatro veces lo que ha durado la admisión del aire en los pulmones hasta que no se domine el sistema, es mucho mejor aguantar la respiración sólo el doble de tiempo que la inspiración, y después de unos meses se puede poner en práctica la proporción de uno a cuatro.

En este ejercicio, el tercero, hay que respirar para adentro contando, con OM, cuatro veces. Después se retiene el aire contando — asimismo con OM — ocho veces. Después, expulsaremos el aire por la ventana nasal derecha (hemos aspirado el aire por la izquierda, recuérdese) contando ocho segundos. Cuando hayamos expulsado el aire y sin interrupción, aspiremos por la derecha (teniendo tapado el lado izquierdo de la nariz); retengamos la respiración durante ocho segundos — siempre contados con OM — y expulsemos el aire por el lado opuesto. Será conveniente practicar este ejercicio veinte veces al día.

Repetimos que no importa el dedo que se utilice para obturar la ventana de la nariz conveniente. Hay gente que sostiene que no se debe utilizar tal dedo, o utilizar tal otro, al objeto de prestar misterio a la cosa. En mi vida he realizado esos ejercicios por más tiempo del que puede pensarse, y puedo decir que por mi propia experiencia y la de otros,

puedo declarar que *no importa qué dedo o pulgar se emplea*.

Evidentemente, mediante la práctica podréis llegar a hacer cada vez inspiraciones mayores, retenciones más prolongadas y exhalaciones más lentas. Podréis, al comienzo, cuatro segundos inspirando el aire, ocho segundos reteniéndolo y expulsándolo, otros ocho. Pero al cabo de un par de meses aproximadamente seréis capaces de aspirar el aire durante ocho segundos, reteniéndolo dieciséis segundos y expulsándolo otros tantos y realmente tener base para trabajar en la materia, cuando al cabo del año seréis capaces de respirar hacia dentro ocho segundos, conservar el aire treinta y dos y respirar hacia fuera unos dieciséis segundos. Pero no intPntéis esto hasta que os hayáis entrenado por el espacio de doce meses.

Éste, en realidad, es un excelente sistema de respiración y que debe practicarse a diario y por veinte veces consecutivas.

Un ejercicio respiratorio que permite al individuo mantener su calor durante el tiempo frío, es el siguiente: Sentaos cómodamente, y aseguraos de que estáis sentados con la espina dorsal bien derecha. No debéis experimentar tensiones ni quebraderos de cabeza en la ocasión. Cerrad los ojos y pensad en vosotros mismos, al propio tiempo que decís telepáticamente: «OM, OM, OM».

Obturad la ventana izquierda de vuestra nariz, y aspirad por la derecha tanto aire como os sea posible. A continuación cerrad la ventana derecha (el pulgar es el dedo más conveniente) y aguantad la respiración, apretando fuerte la barbilla contra el pecho, acercándola al cuello.

Aguántese la respiración durante un tiempo y luego, cerrando el lado derecho de la nariz, expúlsese el aire por el izquierdo, obturando el derecho.

Nota importante: en este ejercicio particular hay que respirar para dentro por el lado derecho, y hacia fuera por el izquierdo.

Se puede practicar este método comenzando con diez respiraciones, durante las cuales se aumenta el tiempo de la re-

tención del aire, cosa de quince veces, gradualmente, sin necesidad de precipitarse, y mientras en el individuo se da una pequeña señal que le libra de las preocupaciones. Cuando se ha repetido el ejercicio varias veces y se ha llegado a una profunda retención del aliento, el individuo nota que le entra un sudor en las raíces del pelo. Este método es seguro, perfectamente normal y ciertamente aumenta la salud y la limpieza de su cuerpo.

El método en cuestión se practica mucho en el Tibet, donde un lama puede sentarse desnudo sobre la nieve; incluso derretir la nieve a su alrededor y secar sábanas que le envuelven las espaldas.

Explicamos ahora otro sistema que es muy bueno para mejorar la sangre y mantener el cuerpo frío.

¿Habéis visto alguna vez cómo un perro o un gato doblan su lengua en forma de y? Bueno, en este caso, nosotros también vamos a parecernos a los gatos. Sentémonos como antes, es decir, con toda comodidad, sobre un asiento duro y con la espalda bien derecha. Saquemos la lengua un poquito y dobleguémosla en forma de v. Entonces succionemos aire *a través* de los labios con un ruido interno, «ssss». Aguantemos la respiración tanto como nos sea posible y, finalmente, soltemos el aire por las narices. Hay que practicar este ejercicio veinte veces al día.

Es importante la regularidad en esos ejercicios. Dejar perder un día y duplicar el tiempo empleado a diario en el siguiente, es perder el tiempo. Si no se hacen los ejercicios regularmente, entonces es mejor no comenzar. Así que sed regulares, puntuales, esforzaos en practicar los ejercicios todos los días a las mismas horas, y haciéndolos, no hagáis muecas ni os permitáis contorsiones de ninguna clase. Si notáis que os causan algún dolor, deteneos hasta que dicho dolor haya pasado. Además, no os serán posibles los ejercicios si os habéis atiborrado de comida. La mayor parte de la gente come demasiado y demasiado tiempo, para finalidades demasiado poco importantes. Una dieta moderada será preferible.

Advertencia final: estos ejercicios no pueden ser practicados por aquellos que padecen dolencias del corazón, o padecen de tuberculosis pulmonar. No os empeñéis en aguantar la respiración más tiempo del que os resulte cómodo. Al fin y al cabo, habrá otras existencias; lo que no podamos aprender en esta vida lo podréis un día u otro reemprender y recobrar lo que habéis dejado que se pierda. Y hay que dejar bien sentado, igualmente, que a no ser que seáis muy joven, muy ágil y bien seguro, no debéis practicar ninguno de esos ejercicios que requieren que os estéis balanceando sobre uno de los pulgares o que os sentéis con los pies situados por encima de vuestra cabeza, o cosas por el estilo. De no haber nacido entre orientales y de no haber sido vuestros padres acróbatas del circo local, seréis prudentes si dejáis correr todas esas cosas.

Apéndice B

Las piedras

Este apéndice trata de las varias clases de piedras, ya que tienen una gran influencia sobre la vida de cada uno de nosotros. Las piedras son la más vieja materia sólida sobre la Tierra; existían antes de que los seres humanos hubiesen sido nunca imaginados — o tenido la pesadilla de ellos — y su existencia tuviese que durar aun mucho más que nosotros mismos.

Considerando las cosas desde nuestro punto de vista, podemos comparar las piedras con una colección de sustancias químicas, o una multitud de moléculas que se balancean en giro, según el número de ellas apartadas dentro del espacio. Las piedras, con todo, poseen vibraciones muy intensas. Son, en efecto, como emisoras de radio que transmiten sus mensajes, buenos o malos, continuamente.

Echemos una vista sobre las piedras, a partir de

AGATA: Muchos consideran el ágata como una piedra de color rojo; pero en realidad, las hay rojas, verdes, pardas y de una especie de color de jengibre. En el Extremo Oriente la roja o color de sangre, como se la llama a menudo, nos da una protección infalible contra los insectos venenosos como las arañas. Esto no es ninguna fábula. La ágatas emiten unas radiaciones que repelen a las arañas y a los escorpiones, quienes entonces buscan otros campos de acción.

Hay una clase de ágata parda que irradia una vibración que infunde en el hombre confianza en sí mismo, y así, embriagándole de valor, le proporciona la victoria sobre sus enemigos y el éxito con sus amigas de sexo femenino.

En el terreno de la medicina, es probado que si una persona lleva sobre la piel un ágata de color pardo, preferentemente sobre el esternón, esto es, colgando del cuello sobre

el hueso del pecho — aumentará su inteligencia y le ayudará a calmar toda serie de fiebres y de locuras. Por lo visto, se llevan muy pocas ágatas de color pardo.

En el Medio Oriente algunas personas llevan un ágata tallada, a la que se le supone poder para alejar las infecciones intestinales, que son muy corrientes en aquellas tierras.

Hay ágatas negras, verdes y grises; pero en la China existen ágatas muy notables, que contienen restos de fósiles; y si miráis una de esas piedras que haya sido previamente pulida veréis las formas de plantas parecidas a los helechos. Las usan los campesinos como adorno, con la esperanza de que la cosecha del año sea buena.

AMATISTA: Algunos obispos llevan una amatista en el anillo que los devotos besan en el dedo del prelado. La amatista, que es de color violeta o de vino, comunica tranquilidad a las almas. Dicho en otras palabras: la vibración molecular de la substancia que llamamos amatista oscila a un período de frecuencia que provoca unas vibraciones que causan al ser humano una sensación de calma y tranquilidad.

Las amatistas se empleaban en el Lejano Oriente mucho antes de que las aspirinas se impusiesen en este campo.

AMBAR: Si padecéis de los riñones o del hígado; si os aqueja esa dolencia de civilizados que tanto dinero proporciona a las casas farmacéuticas (el estreñimiento), basta con un algo de ámbar en polvo, moliéndolo hasta que sea como harina y mezclando dicha harina con miel y un poco de agua; luego tragad el mucílago; mas, debéis tener a vuestro alcance las comodidades adecuadas de la civilización, porque el remedio obra positivamente, como veréis. La sola dificultad está en que el ámbar es una sustancia más bien cara.

Las mujeres que desean casarse y no han sido afortunadas, se proporcionan un trozo de ámbar esculpido en forma de símbolo fálico. Llevándolo, este símbolo atraerá al hombre que se acerque a ella con intenciones honestas. Así tendrá el marido que deseaba.

El ámbar es una piedra no muy usada en Oriente, debido a que si no se pule hábilmente, es más bien mate.

ANTIPATES: Es una piedra negra por completo. Parece algo por el estilo a un pedazo de hulla muy pulida o a una variedad de la antracita. No se emplea mucho en Oriente, debido a su absoluta negrura. Se ha empleado como fondo de un camafeo de marfil.

AZABACHE: Es una piedra negra. Su nombre verdadero es *gaggitis*. Es una piedra que tuvo una particular importancia en tiempo de los druidas de las Islas Británicas. En los sacrificios drúidicos que se celebraban en Stonehenge se empleaba un cuchillo de azabache.

BERILO: Santo Tomás es el patrón del berilo. Se sabe que empleaba un berilo amarillo para curar las dolencias hepáticas. El berilo normal es verde. Es una piedra que favorece al hombre, en materia digestiva.

CALCEDONIA: En algunas tierras atrasadas (,tal vez son, hablando en verdad, avanzadas?) la calcedonia se usa en polvo. Sirve para favorecer la salida de las piedras de la vesícula biliar. Los polvos de calcedonia provocan la dilatación de la vejiga y todos los conductos con ella conectados. De este modo los cálculos biliares que están encallados en la pared de la vejiga pueden salir sin necesidad de operación alguna.

CATOCITIS: Es una piedra muy notable, que s.e encuentra en alguna isla del Mediterráneo, particularmente en Córcega. Es una piedra que siente una atracción magnética por la piel humana; si frotamos nuestras manos la una contra la otra y después tocamos la «catocitis», ésta se adherirá a nuestra mano, mientras la piedra no sea demasiado pesada.

Los naturales de Córcega se sirven de esta piedra para protegerse contra el hipnotismo.

CORNALINA: Algunos llaman a la cornalina piedra de sangre. Posee una vibración que contiene las pulsaciones sanguíneas; y es un hecho verdadero que si una persona tiene una congestión en la cabeza, ésta se ve aliviada notablemente si se aplica a los senos frontales, o al sitio donde está el atlas, un fragmento de cornalina pulimentada.

La mayor parte de cornalinas son opacas; pero las mejores son translúcidas.

CRISTAL: El cristal es una forma muy peculiar de roca. **1**
Es más transparente que el vidrio y posee grandes poderes en el campo de la «visión en el cristal». Todos aquellos que están dotados de los talentos de la clarividencia, hallarán que sus facultades aumentan con el uso de un cristal purísimo.

El cristal tiene una vibración compatible con la del «tercer ojo»; refuerza dicho ojo y aumenta la «videncia».

En varias partes de Irlanda se rodean pequeñas bolas de cristal por anillos de plata, y se cree tienen el poder de atraer respuestas favorables de los «leprachauns» irlandeses.

Unos sacerdotes de tiempos pasados, en el Extremo Oriente, quisieron marcharse de su país, en sus exploraciones por el mundo, y buscar un pedazo de cristal, en los Andes o en el Himalaya. Después, lo limaron cuidadosamente, redondeando todas sus esquinas, y a copia de años y más años llegaron a darle forma esférica. Luego, generaciones y más generaciones de sacerdotes se aplicaron, una tras otra, en ir pulimentando el cristal frotándolo con arena cada vez más fina y agua, manteniéndolo en una envoltura de cuero blando. Al final de todas esas operaciones, el cristal estaría a punto de asumir una función ritual: 1.º de ver el futuro, la de conceder de la voluntad de los dioses.

DIAMANTE: El diamante es primo hermano de un pedazo cualquiera de carbón mineral. Es simplemente un pedazo de carbón que ha recibido una educación más esmerada; en otras palabras, vibra a más alta frecuencia.

Es creencia de muchos que el diamante nos inmuniza

de los venenos y de la locura. En el campo de la salud, el diamante tiene fama de curar muchas enfermedades. En tiempos pasados, el diamante Ko-I-Noor, en la India, era sumergido en el agua y con ella se salpicaba al público alrededor, con la intención de impartir a los presentes alguna de las virtudes de esa agua. Como sea que la persona que tenía el diamante en la mano no tenía ninguna obligación de lavarse previamente, imaginémosnos qué «virtudes» iría repartiendo en derredor. El agua sucia resultante se daba de beber a los pacientes; y era tal la fe de la India, en aquellos tiempos, que no era raro que resultase una curación de tal medicina.

También es fama que los diamantes son muy eficaces para obtener los favores de una dama, sobre todo si el diamante va envuelto en un abrigo de visón. Pero esto, naturalmente, no pasa de ser una voz popular.

ESMERALDA: La esmeralda verde tiene la reputación de curar las afecciones de la vista; y con el paso del tiempo, el vulgo ha llegado a creer absolutamente en el poder de la esmeralda para sanar las enfermedades de los ojos. Por eso se le ocurrió a cierto brujo, o bruja, o sacerdote (hay parecido entre todos ellos) que si la esmeralda puede curar las dolencias de la vista, también podría ser eficaz contra el mal de ojo. Y así se llegó a que se llevasen esmeraldas alrededor del cuello, para que si una persona que era capaz de dar mal de ojo, miraba al poseedor del collar de esmeraldas, todos los malos efectos eran absorbidos por aquel collar y reflejados, luego, con muy desastrosos efectos, sobre el que poseía la virtud de comunicar, con su mirada, el mal de ojo.

Es de toda evidencia que en el Oriente las esmeraldas con toda certitud ayudan a mitigar las enfermedades de la vista.

GRANATE: Esta piedra parece no ser muy popular en nuestros días; pero, en épocas pasadas se llevó mucho con la

esperanza de que protegiese, a quien la llevaba, de los peligros y enfermedades de la piel. Tenía que llevarse directamente en contacto con el cuerpo, y, en vez de ser utilizada en las sortijas, como en nuestros días, se montaba en una montura ligera y se llevaba alrededor del cuello, procurando que la piedra estuviese situada derechamente encima del corazón.

Cuando se presentaba algún peligro de enfermedad, una piedra climatizada sobre el portador se volvía mate y sin lustre. Cuando el peligro o la enfermedad desaparecían, la piedra recobraba su brillo primitivo.

Actualmente, en Europa, la gente lleva granates en la creencia de que esto les da constancia en sus amores.

JADE: Algunas personas creen que el jade es una piedra de color verde; pero pueden verse piedras de jade de muchísimos matices. Puede ser muy claro, por ejemplo, o bien amarillo, o de varios grados de verde, azul y hasta negro. El jade es una piedra que puede ser labrada y trabajada por manos hábiles. Los chinos, antes del comunismo, trabajaban el jade y creaban hermosos adornos y estatuas.

Los mercaderes chinos del precomunismo solían mantener sus manos dentro de sus mangas. Si recordáis, llevaban unas mangas muy anchas. Muchas veces el mercader astuto, metía sus manos dentro de sus mangas y estrechaba un talismán hecho de jade. Pedía a este jade que le guiase para llevar a cabo un buen negocio.

Desde el punto de vista médico, está probado que el jade verde, por su peculiar vibración, cura la hidropesía y afecciones semejantes, relacionadas con el sistema urinario.

LAPISLÁZULI: Es una piedra particularmente histórica en Egipto y en la India. Varias placas fueron transcritas en cilindros de lapislázuli, conteniendo altas enseñanzas esotéricas. El lapislázuli era considerado como una de las piedras sagradas, una de las piedras empleadas en los más altos Misterios". Su carácter sagrado se basaba en la belleza

de esta piedra; pero, médicamente, era creído por todos que servía para conjurar malos partos y abortos.

ÓNICE: Para los orientales, el ónice es la piedra de la mala suerte. Es una invitación a todos los aojadores, y parece ser una muy buena práctica el disfrazar una piedra de este tipo de modo que parezca otra clase de piedra, o engastarla en otra materia que la esconda y luego regalársela a nuestro enemigo, en la certeza de que el pobre desdichado recibirá peores males de los que él se imagina.

ÓPALO: Es otra de las piedras de muy mala ventura. La nebulosa piedra que abunda en las minas de Australia, muy a menudo ha tenido influencias funestas para la isla y los ocultistas han podido detectar radiaciones malignas que ella emite constantemente.

Alguien sostiene que los ópalos son extraordinariamente indicados para aquellos que sufren enfermedades de la vista; si uno tiene la dicha suficiente de hallar un ópalo negro, que sea lo suficientemente luminoso para que se puedan ver en él «destellos» de color rojo, entonces el ópalo en cuestión será considerado como portador de buena fortuna, y dar a su dueño una vista notablemente aguda.

PIEDRA DE TOQUE: Las piedras, como hemos visto, son, al igual que otras sustancias, simplemente una masa de moléculas en movimiento. La sensación que pueden impartir a una persona, puede ser de buen o de mal influjo. Hay piedras que irradian desdicha y causan grandes disturbios en el cuerpo humano. Pero, hay otras que tienen un efecto calmante y son conocidas bajo el nombre de Piedras de Toque Tranquilizante.

Siglos atrás, muchos siglos, mucho antes de la edad de las aspirinas, los Antiguos, los Adeptos y los Magos del pasado pudieron curar varias enfermedades mentales y nerviosas que afligían a la Humanidad. Hoy todavía pueden proporcionar la tranquilidad en los hogares de las gentes.

En las lejanías de la China, en el Tibet, en los sagrados templos de la India, de los aztecas, de los mayas, había sacerdotes que iban dando forma laboriosamente y a mano a ciertas piedras que, sabiamente contorneadas, confortaban el cerebro de los seres humanos y que inundando este órgano de confortables y agradables sensaciones táctiles, calmaban el conjunto del mecanismo humano. Por desgracia, el arte de fabricar piedras dotadas de esos contornos casi desapareció por entero a través de las edades. La gente se llenó de medicamentos contra las sensaciones depresivas, porque ahora estamos en un ciclo negativo de la evolución, y los medicamentos hacen al hombre «negativo».

Las Piedras de Toque Tranquilizante vuelven a recobrar sus virtudes, hoy de nuevo. Yo he fabricado piedras de esta clase y he patentado el dibujo, ya que sólo una estructura particular ofrece el máximo efecto calmante.

Una piedra de Toque Tranquilizante debe tenerse en la mano, no importa cuál de las dos. La parte que lleva mi nombre, tiene que estar contra la palma, y el ideograma debe estar en la parte opuesta, dejando la parte que forma un reborde vuelta hacia arriba de manera que encaje con la yema del pulgar vuelto hacia abajo. Entonces nuestro pulgar puede ir tranquilamente resiguiendo los contornos de este trozo en forma de copera. Esperimentaréis entonces una sensación de que calma, tranquiliza y libera de todas las preocupaciones que os invaden y que vuestros problemas se resolverán como la niebla de la madrugada al sol naciente. Notaréis que os llena una paz como una habíais experimentado.

este no es el lugar de explicar más detalles; pero ya conocéis ahora mis advertencias. Basta con decir que si usamos las cosas de la naturaleza como es debido, las cosas de la naturaleza vendrán en nuestra ayuda. Las piedras nos pueden auxiliar, igual como los frutos y las hierbas medicinales. Está probado que sólo una Piedra de Toque bien contorneada puede emplearse, ya que si no está en 'debidas condiciones causará irritación donde debiera dar tranquilidad. De manera... que ya estáis advertidos.

TURQUESA: La turquesa es muy común en el Tibet, donde hay un puente denominado «El Puente de las Turquesas». Los «Molinos de Oraciones» y las «Cajas de Encantos» del Tibet generalmente están decorados con pequeñas turquesas, porque esta piedra es considerada como augurio de suerte.

Se montaba en sortijas y se llevaba en el pelo. Las mujeres del Tibet usaban unos grandes armazones donde su cabellera podía lucir totalmente su galanura, y a menudo este armazón estaba adornado con turquesas.

Las turquesas son extremadamente beneficiosas para la mejora de nuestra salud.

En opinión de los budistas, la turquesa es una piedra sagrada.

ZAFIRO: Muchos confunden el zafiro, la turquesa y el lapislázuli; pero cualquier nombre que se les dé, todo lo que se ha dicho de este último, puede aplicarse al zafiro y a la turquesa.

Apéndice C

Qué materias comemos

Como todos los que han vivido, por poco que sea, en este mundo, habrán descubierto que los hombres tenemos que comer para vivir, pero no podemos vivir simplemente para comer. El cuerpo humano puede ser comparado a una fábrica; los materiales entran en ella y son «trabajados» de varias maneras. En la fábrica de nuestro cuerpo humano, los materiales son admitidos de forma que nuestro cuerpo pueda mantenerse siempre el mismo, reparar los tejidos que han sido dañados o que envejecen, y dirigir los músculos que nos sirven para movernos. También deben entrar materiales suficientes para que el cuerpo pueda crecer mental y físicamente.

Los hombres necesitan de cuatro tipos básicos de materiales que les permitan que los tejidos crezcan y se regeneren, y que los huesos crezcan y puedan soldarse en caso de fractura. He aquí los cuatro elementos esenciales para la vida humana:

1. Hidratos de carbono.
2. Hidrocarburos.
3. Minerales.
4. Proteínas.

Antes de que el hombre se civilizase — o se encontrase a sí mismo civilizado — toda la Humanidad era vegetariana; pero en aquellos días, el apéndice, que hoy es un órgano atrofiado y un estorbo, tenía un papel muy útil en la vida del cuerpo humano; hoy, como el apéndice es sólo un muñón atrofiado, la consecuencia es que el hombre no puede ser vegetariano totalmente. Ser vegetariano y estar en las mismas condiciones que una persona que se alimente con una dieta equilibrada, significaría que tendría que pasarse

la vida entera comiendo sin cesar; porque hay que ingerir un gran volumen de comida para observar una dieta rigurosamente vegetariana.

La Humanidad fue adaptándose a comer carne, y descubrió que comiendo razonablemente de ella se puede pasar con menos frutas y verduras, y no se debe emplear tanto tiempo comiendo, tiempo que puede emplearse en otras cosas.

Muchas personas son demasiado «amargas». Eso es, su sangre, sus jugos gástricos y sus tejidos contienen demasiado ácido; y esta gente apetece manjares amargos o ácidos, como son limones, manzanas ácidas, y toda suerte de cosas que tengan un gusto fuerte, cargado o agrio. Cosa deplorable, porque esas personas que admiten demasiada acidez en la sangre, disminuyen la capacidad de ésta para absorber el dióxido de carbono y otros gases que deben ser acarreados por la sangre para ser exhalados por los pulmones, y así hacer sitio al oxígeno respirado.

De manera que, todos los que gustáis de cosas amargas y picantes, tened presente que estáis trastornando vuestro dispositivo de oxigenación. Además de esto, abrí las puertas de par en par a los resfriados, bronquitis sibilantes, reumatismos y desarreglos nerviosos.

Es una pena que los vegetarianos a menudo se vuelvan chiflados y caprichosos; son unos extremistas. Es cosa sabida que la dieta vegetariana es ideal *para aquellos que viven en condiciones ideales*.

El que es vegetariano y vive en las condiciones ideales que esto exige, no correrá el peligro de un estreñimiento, porque la cantidad de celulosa consumida e ingerida, con sus propiedades hidrológicas lubrica el intestino grueso, y ayuda a la expulsión de los productos consumidos.

Pero, repitémoslo, para vivir como un vegetariano puro, hay que comer más o menos a lo largo de todo el día.

El estreñimiento es casi siempre causado porque la sangre extrae demasiadas impurezas de los intestinos. Mientras tanto, los productos de la desasimilación han llegado al colon

descendente; mas, no hay suficiente cantidad de heces para formar una masa plástica, de manera que pueda ser expulsada. Esta materia fecal se adhiere absolutamente a las paredes estriadas del colon y las contracciones llamadas peristálticas de éste causan dolores. Si la gente bebiese más agua, habría menos estreñidos.

VITAMINAS: Las vitaminas son «fuerzas vitales». Se hallan presentes en los cuatro materiales esenciales, de los que ya se habló; las vitaminas se encuentran en las frutas, las verduras, las frutas secas y en la mayor parte de sustancias naturales que comemos. Estas «esencias vitales» son de absoluta necesidad y si alguien se encuentra privado de algunas de ellas, se halla sujeto a desagradables enfermedades. La falta de vitaminas, por ejemplo, es la causa del beriberi. En los campos japoneses de prisioneros de guerra el beriberi muchas veces se curaba cuando el paciente podía proporcionarse una pequeño puchero, producto valioso en estos casos.

En aquellos días de los barcos de vela, antes de la refrigeración y otros detalles, cuando «las murallas de leño de Inglaterra» navegaban por todos los mares sin preocuparse de las flotas de pesqueros rusos, los marineros enfermaban de escorbuto. Es una enfermedad de la piel, producto de la falta de vitaminas; si no se le cuida, el que sufre de tal enfermedad se va debilitando; cada vez se encuentra peor de salud y finalmente, muere. Empieza como una afección de la piel y después se abre camino dentro del cuerpo, afectando a varios órganos.

Por aquellos días, los tripulantes de los barcos ingleses empleaban el zumo de lima a bordo; lo empleaban tanto como el ron. Ese zumo de lima, digámoslo de paso, es la razón de por qué los americanos llaman «*limeys*» a los ingleses, por el consumo de limas que se hacía a bordo de los barcos británicos.

A no ser que se tengan en el organismo las adecuadas vitaminas, la persona no es capaz de comer o asimilar los

minerales que también nos son indispensables. Una mezcla adecuada de vitaminas y minerales debe mantenerse; de otro modo, nuestras diferentes glándulas, por ejemplo las endocrinas, no podrán funcionar como es debido. Entonces habrá falta de hormonas, de testarona; las personas en este caso serán estériles impotentes. Se volverán irritables y víctimas de males oscuros.

A continuación vamos a proporcionar la lista de las vitaminas esenciales:

VITAMINA «A»: Dependemos mucho de la vitamina A, que es una sustancia soluble en las grasas y' los aceites: Ayuda a mantener la piel flexible y lisa. Es eficaz para prevenir las irritaciones cutáneas y contribuye a superar las enfermedades de las vías urinarias. Otra ventaja de la vitamina A es que una cantidad suficiente de ella es altamente beneficiosa para la oxigenación del cerebro.

VITAMINA «B»: La vitamina B no es soluble en los ácidos; pero la destruye por completo un medio excesivamente alcalino. Por eso, a no ser que mantengamos los jugos y las secreciones de nuestro cuerpo en el máximo equilibrio, evitando un exceso de acidez y un exceso de alcalinidad, nos encaminamos a la destrucción de varias sustancias que nos pueden ser útiles, antes de que puedan obrar. La Vitamina «B» nos proporciona un buen apetito y nos ayuda a hacer una buena digestión de todo lo que nos ha invitado a que comamos. Contribuye a proporcionarnos una adecuada resistencia a las infecciones y es uno de los materiales esenciales para asegurarnos un buen crecimiento.

VITAMINA «B2»: La vitamina B₂ es soluble en el agua. Es una sustancia indispensable para nuestra visión. Si se carece de dicha vitamina siempre se sufren perturbaciones de la vista. Muchas de estas molestias pueden ser dominadas mediante el examen de la cantidad de esta vitamina que contiene el cuerpo del paciente.

Esta vitamina regula el buen funcionamiento del canal digestivo, desde que comienza hasta que se acaba. Proporciona buenas cualidades digestivas. Nos hace capaces de «comer como un caballo».

Si falta la vitamina B₆, no somos capaces de absorber el hierro. Si la falta se acusa aún más, entonces se producen serias caídas del pelo, y el cuerpo se siente tan exhausto que el individuo se siente aquejado de úlceras, como son las pequeñas llagas de la boca, etcétera.

VITAMINA «C»: La vitamina C es una sustancia inestable. No puede estar almacenada mucho tiempo dentro del cuerpo. Cualquier falta de equilibrio interno puede atacar dicha vitamina y ser causa de su destrucción antes de que pueda ser convenientemente utilizada. Hay que tomar dicha sustancia todos los días y hay que procurar que la dieta se organice de forma que ésta no falte en cantidad suficiente.

La vitamina C es beneficiosa para el crecimiento de los huesos y los dientes, porque ayuda al organismo en la absorción del calcio, que, como es sabido de todo el mundo, se necesita para que los huesos sean sólidos. Sin la vitamina C, el cuerpo se vuelve raquítrico por descalcificación. La falta de vitamina C, causa además, trastornos respiratorios, y origina propensión a la tuberculosis.

VITAMINA «D»: La vitamina D es otra de las que regulan la absorción del calcio y el fósforo, y permite al fósforo convertirse en fosfatos.

Si no poseemos esta vitamina, no somos capaces de aprovechar algunas sustancias minerales que nos son necesarias para que puedan continuar las funciones de todo nuestro organismo.

La vitamina D es una de las cosas de que suelen carecer los vegetarianos, debido a que *no* se halla en los vegetales ni en las frutas. El iluso vegetariano debe sacar su vitamina D de fuentes artificiales, en vez de acudir, como sería natural, a la carne.

Un exceso de vitamina D causa serias enfermedades, depresión aguda y diarrea; el individuo entonces será incapaz de retener el alimento el tiempo suficiente para que sea absorbido por las paredes de los intestinos; de manera que sufrirá de inanición en medio de la opulencia.

VITAMINA «E»: La vitamina E (vamos siguiendo el alfabeto), es una sustancia que se aloja en los músculos y, desgraciadamente, pronto se destruye o se expulsa. De manera que debemos equilibrar nuestra dieta de forma que no falte dicha vitamina. La falta de la vitamina E causa esterilidades y abortos, y cuando nace un niño, resulta perjudicado por dicha carencia.

Para las personas a quien puede interesar esta materia, diremos que el apio y la semilla de trigo son las fuentes más seguras de la vitamina E.

Habiendo tratado ahora de las vitaminas, quizás nos será necesario decir alguna cosa sobre los minerales.

MINERALES: Los minerales son absolutamente indispensables, y los vegetarianos más acérrimos tienen que recordar que varios minerales se hallan presentes en las carnes del mismo modo que en las frutas y los vegetales. De este modo, una dieta equilibrada de carne, vegetales y frutas es la que proporciona un mayor equilibrio de vitaminas y minerales.

En el mundo ideal, las personas no comen carne; pero no vivimos en condiciones idílicas. Debemos levantarnos por las mañanas, antes de que tengamos verdaderas ganas de comer; luego, nos desayunamos a toda prisa, y salir corriendo para coger un autobús. En la oficina, tenemos que trabajar en posiciones malsanas e innaturales. En la comida del mediodía tenemos que ir volando para encontrar comida suficiente para seguir tirando; y al propio tiempo que comemos de prisa, estamos hablando con otras personas. Regresamos a la oficina. Otra vez encorvados. Y cuando hemos terminado,

nos aguarda un largo viaje para llegar a casa y estamos demasiado fatigados, demasiado deprimidos, frustrados para digerir verdaderamente la comida que nos ponen delante.

Una verdadera alimentación vegetariana tendría que ser una cosa más bien reposada, que durase la mayor parte del día; y es evidente que resultaría imposible en las condiciones de vida actuales. Por lo tanto, vaya por los maníacos del vegetarianismo, éste sería lógico si se marchaban a alguna isla lejana, apartados de los enredos, desilusiones e ilusiones de la civilización. Pero si estos vegetarianos se ven obligados a vivir aquí, les exhorto a seguir la senda razonable y moderada, comiendo la suficiente carne para mantener las funciones esenciales del cuerpo.

He aquí los minerales esenciales, por lista alfabética:

AZUFRE: El azufre es un mineral conocido desde muy antiguo por las brujas. Una dosis de azufre acostumbraba obrar prodigios entre las personas enamoradas. El azufre es un excelente tónico y restaurador de la sangre. También se daba a los animales para conservar su piel; y por la misma razón una señora pone polvos de azufre sobre el abrigo de pieles que laboriosamente se ha ganado.

El ácido tífico de azufre es esencial para todas las células del cuerpo. Es un antiséptico para las células de la sangre, y sirve para purificar las celdas alrededor de los intestinos.

Sin una cantidad adecuada de ácido sulfúrico, en el cuerpo, el individuo puede ser víctima de extravagantes y desagradables afecciones de la piel. El azufre, asimismo, hace crecer el pelo.

CALCIO: El calcio es indispensable si se quieren tener unos huesos bien fuertes y una dentadura sana. El calcio es la base de nuestros huesos y dientes. Sin él, el individuo sangraría hasta morirse al más ligero rasguño, porque este mineral proporciona a la sangre la facultad de coagularse.

CLORO: Todo el mundo sabe que el cloro sirve para blanquear las ropas. En el mercado se venden botellas de

esta materia, bajo diversos nombres comerciales; sirven para lavar la vajilla y hacer la colada. En el cuerpo humano, el cloro es necesario, naturalmente en cantidades limitadas, porque el cloro mantiene limpias y desinfecta las células de nuestro cuerpo, purifica la sangre, ayuda a librar nuestro cuerpo de excesivas acumulaciones de grasas superfluas y elimina varias impurezas que se instalan en las articulaciones y las hacen chasquear como si fuesen charnelas herrumbrosas a cada movimiento de la persona.

El cloro, en cantidades dosificadas, es esencial para nuestro cuerpo; y si se guarda una dieta equilibrada, encontramos que entran en ella adecuadas cantidades de cloro en nuestra alimentación cotidiana.

COBRE: El cobre es indispensable, como se ha dicho, para que, junto con la clorofila (ésta procedente, claro está, de los vegetales verdes), el hierro pueda ser reducido a unas formas que puedan ser asimiladas por nuestro cuerpo. Tratamos del hierro más adelante.

El cobre puede ser clasificado entre los «elementos de los que bastan indicios», puesto que la más pequeña huella del mismo actúa como catalizador. Un catalizador es algo que puede actuar sobre otra sustancia sin ser, él mismo, transformado ni destruido en el proceso de la catalización.

La ciencia todavía no ha descubierto la cantidad de cobre necesaria al organismo; pero el menor indicio puede bastar, y toda dieta bien equilibrada contiene la suficiente cantidad de cobre.

FÓSFORO: El fósforo nos es necesario, esa materia que entra en las usuales cerillas de cocina. El fósforo es una materia altamente inflamable. Puede ser que el lector haya presenciado aquellos experimentos de laboratorio de química, en los cuales, un pedazo de fósforo sacado del agua — donde generalmente se guarda — inmediatamente en presencia del aire, donde hay oxígeno, empieza a arder y lanza un espeso humo blanco.

Sirve el fósforo para oxidar varias sustancias de nuestro cuerpo y comunica alcalinidad a la sangre.

Sin esa alcalinidad, la sangre no puede despedir el exceso de gases, como por ejemplo, el dióxido de carbono. Cuando tenemos nuestra sangre saturada de dióxido de carbono y un exceso de nitrógeno, presentamos un aspecto «cianótico», azul, porque se halla privada de oxígeno. El fósforo impide esta «cianosis», dejando sitio para el oxígeno.

Los compuestos de fósforo son necesarios para mantener la salud de nuestro sistema nervioso. El fósforo, cuando se emplea para los nervios, recibe el nombre de «lecitina». Ésta refuerza la materia blanca del tejido nervioso, que se encuentra en la materia gris del cerebro. Por eso, si nos falta fósforo, se debilita la fuerza de nuestro cerebro.

El pescado es un manjar rico en fósforo y fosfatos; por eso vulgarmente el fósforo recibe el nombre de manjar para el cerebro.

HIERRO: El hierro es otro mineral. Quien lo considera como un metal, olvida que, por esto, no deja de ser un mineral. Probablemente nadie ignora que nuestro cuerpo necesita hierro, porque sin él no podrían formarse los glóbulos rojos que permiten al torrente circulatorio fijar el oxígeno. Si nos falta oxígeno, se nos embota el cerebro y finalmente perece. De forma que el hierro nos es un mineral más que necesario.

Nosotros no podemos tragar algunas tuercas y pedazos de cadena, pretendiendo que hemos asimilado hierro a nuestro organismo. El hierro tiene que presentarse bajo cierta forma y entonces, por medio de la clorofila y del cobre, se puede establecer un intercambio químico dentro de nuestro organismo, que permite que varias de nuestras células lo puedan absorber y utilizar.

Es interesante observar que las damas necesitan mayor dosis de hierro. Cuatro veces, en comparación de un hombre de su mismo peso. Eso se debe a ciertas pérdidas que el hombre está contento de no conocer,

MAGNESIO: El magnesio es un mineral que ayuda al calcio en la formación de los huesos. Si nos falta magnesio, somos propensos a que se nos caigan los dientes. Es tan esencial como el calcio.

El magnesio favorece al sistema digestivo; de modo que si alguien siente dolores durante la digestión (en la mayor parte de casos por haber comido con exceso) puede curar aquella molestia tomando alguna tableta de magnesio.

Necesitamos una forma alcalina del magnesio, y la podemos obtener muy bien de las frutas secas y muchos otros tipos de fruta.

POTASIO: El potasio es un mineral que procura elasticidad a nuestros músculos. Si alguien careciese de potasio, los músculos intercostales y del corazón fallarían; de manera que este mineral nos es indispensable para que nos mantengamos en vida. Por suerte, el tipo alcalino que necesitamos se encuentra en muchas frutas y verduras, y no cuesta nada almacenar una cantidad bastante de este mineral.

SODIO: El sodio en su forma alcalina es beneficioso para los seres humanos, además de emplearse en la iluminación, de tipo fluorescentes, de las calles. El sodio es uno de los más importantes productos de nuestros tiempos.

Una deficiencia de sodio puede ser causa de diabetes, porque su ausencia puede provocar la parálisis de los islotes del páncreas. Cuando éstos están paralizados, el individuo no puede digerir los azúcares ni las grasas. Varias personas que padecen diabetes pueden aliviarse tomando sodio alcalino en su dieta.

¿Cómo obtener dicho sodio alcalino? Cómanse bananas, apio, lechugas; y una fuente muy prolífica de varios minerales son las castañas; con preferencia, ligeramente hervidas y luego tostadas.

Las personas que padecen carencia de sodio, también se ven privadas de saliva; así como escasean de bilis y de jugos pancreáticos.

YODO: El yodo es absolutamente esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Todo el mundo sabe que las algas marinas son muy ricas en yodo; otra fuente importante son los alimentos procedentes del mar.

Hace un tiempo hubo gente que llevaba sobre su persona medallones conteniendo una pintura de yodo; pero se trataba sólo de un efecto psicológico, ya que el yodo tiene que ser absorbido y los alimentos normales contienen una dosis adecuada.

El yodo puede curar el bocio, ya que esta dolencia no es sino una disfunción de la glándula tiroides. El yodo corrige una deficiencia de ésta y contribuye a regular su funcionamiento.

En varias tierras lejanas del mar, sus habitantes son aquejados de bocio; pero es raro encontrarlos en las riberas marinas, puesto que incluso la lluvia contiene una cierta cantidad de yodo hasta un área muy adentro.

Esto no pretende ser un sabio tratado sobre la dieta alimenticia de las personas; pero puede considerarse como unas notas inspiradas por el deseo de ayudar a los que las lean a resolver los problemas que tengan en lo referente a su alimentación. A través de *todos* mis libros, yo digo lo que siento; lo que considero la verdad. Puede ser que alguien piense de mí que «los locos se precipitan adonde los ángeles temen pisar»; pero yo sé lo que me hago (¡que muchos no lo saben!) y siento la necesidad de decir lo que sigue:

El hombre es un animal. El hombre tiene ciertas exigencias animales. En los tiempos actuales, dado que hemos roto con la Naturaleza y vivimos en un mundo «civilizado», lleno de toda suerte de ocupaciones innecesarias, tenemos que comer manjares sintéticos, guisados a toda prisa, alimentos que han tenido que sufrir procesos que destruyen varios de sus componentes principales; las vitaminas se han vuelto insolubles y una gran cantidad de minerales se han «filtrado» y desaparecido.

Seamos cuerdos; en el presente estado de la evolución, nos es preciso consumir una cantidad de carne; pero debemos comer verduras, frutas secas. No arruinemos nuestra salud negando a nosotros mismos la carne *si el cuerpo la necesita*. Alguien no siente necesidad; para otros, es esencial. Sólo podemos «dejar que nos guíe la conciencia propia».

Algunas personas juzgan cosa cruel el comer carne. Pero, de acuerdo con las investigaciones de algunos hombres de ciencia rusos, que han empleado equipos eléctricos especiales, y han realizado pruebas sobre los sufrimientos de las pobres plantas, una col chillaba de dolor cuando la cortan. Hombres de ciencia, a través del mundo entero, han investigado los reflejos y las respuestas de las frutas y los vegetales, y han hallado que éstos poseen reflejos sensibles que reaccionan ante unos determinados estímulos.

Si hay que ser lógico, si sois tan extravagantes que no queréis comer carne, ¿por qué, entonces, coméis mantequilla? ¿Por qué bebéis leche? Pensad en eso: la ración de leche que os queréis beber ha obligado a que se meta mano violentamente sobre una región particularmente sensible de una pobre vaca. Esta ración ha sido obtenida rudamente, al separar la ternera de su madre, a fin de daros algún gusto a vosotros.

Si se mata un animal para ser comido, se hace instantáneamente y con toda limpieza. Pero si consideráis que eso es cruel, ¿por qué sometéis una vaca a la tortura de ser ordeñada un par de veces todos los días?

Y si replicáis que no queréis destruir ninguna vida para comer vosotros, ¿qué diremos de todos los gérmenes, todas las bacterias de una lechuga, que son destruidos cuando la vais mascando? ¿Qué dirá vuestra conciencia cuando veis que, en la hoja de lechuga que masticáis, aparece la mitad de un gusanillo?

Tengamos cordura, comamos de todo aquello que nos es necesario en el nivel de desarrollo que vivimos. Podemos esperar que siempre con nuestra continua evolución nos será posible abstenernos de la carne, de las comidas sin-

téticas, del agua con fluoruros, del aire contaminado, etc., y nos será concedido regresar a la Naturaleza, las hojas de higuera y los tintes vegetales. Entonces, solamente, estaremos a punto para vivir en el puro vegetarianismo y la dieta de frutas. De lo contrario, si nos dejamos llevar por la excentricidad, entonces, no nos limitaremos a marcar nueces; *seremos* unas nueces nosotros mismos. (*)

(*) Juego de palabras intraducible. (N. del T.)

Apéndice D

Ejercicios

Está fuera de duda que el tratar de los ejercicios y disciplinas, sea como sea, constituye un rasgo muy común de varios autores. Por dicho motivo, pienso que puedo añadir unas pocas notas afirmando mi oposición a esos ejercicios irresponsables.

Varios, si no todos los ejercicios yoguis, nacieron en el Lejano Oriente, donde al vulgo se le enseña y se le hace practicar todas esas cosas desde la infancia hasta el momento de su muerte. Dichos ejercicios yoguis forman una parte muy importante de lo que podríamos llamar vida de las clases bajas de Oriente.

Los Adeptos, iniciados en las cosas más altas, no practican los ejercicios yoguis; no son necesarios para tal clase de personas. El objeto de los ejercicios yoguis consiste en disciplinar el cuerpo humano. Cuando un individuo alcanza un nivel que le permite disciplinar su mente, entonces ha avanzado mucho más allá de aquel grado en el que es necesario enlazar las propias piernas alrededor del cuello mientras se está balanceando sobre un pulgar, o cosas por el estilo.

En mi opinión fundamentada, basada en varios años de observación, es peligroso para el gran número de los occidentales — hombres o mujeres — ya de media edad, el entregarse súbitamente a unos ejercicios que son apropiados únicamente a personas con los huesos elásticos en extremo, o que han sido entrenados desde su más tierna infancia en aquellas pruebas.

Una persona que posee unas arterias endurecidas, o varias condiciones semejantes, si se dedica a esos ejercicios, es a la vez un loco y un temerario, y corre grave riesgo de perder la salud.

A través de mis escritos he insistido sobre los peligros que ofrecen para un occidental estos ejercicios, a no ser que se efectúen bajo un severo control. Si se necesitan algunos de esos ejercicios, hágase lo que yo advierto en el artículo de mi Diccionario dedicado al *Cuello*, o bien unos pocos de ellos, los más sencillos y suaves, y luego los ejercicios respiratorios, tal como se habla de ellos en el Apéndice A.

Es indispensable, para el ocultista no evolucionado, el saber ser dueño de su cuerpo antes de saber dominar su mente — lo mismo que un niño tiene que jugar con sus trompos y aros —. Pero, para quienes han progresado más allá de esas cosas elementales, los ejercicios yogas son una pérdida de tiempo.

En la India y tierras afines, el contorsionista que forma nudos con su propio cuerpo, o que mantiene un brazo sobre la cabeza hasta que éste se le atrofia, no es ningún Adepto; no pasa de ser un contorsionista, un saltimbanqui callejero; alguien que se gana la vida con esos trucos espectaculares y que a lo mejor posee una baja espiritualidad; igual sucede en las grandes ciudades con los que exhiben sus acrobacias por las calles y los teatros de los barrios extremos.

El verdadero Adepto no se dedica a las exhibiciones, y, de hecho, no se dedica a todos esos ejercicios.

Me he esforzado en advertiros; de manera que si os metéis a lograr la posición del arado y pilláis una tortícolis, será por vuestra propia culpa. Si, no haciendo caso de esta advertencia mía, emprendéis la elevación de vuestro *Kundalini*, y luego no lo podéis dominar... Bueno, probadlo.

Mi enérgica advertencia va dirigida a todos aquellos que pasan de los dieciocho o de los veinte; éstos no se pueden dedicar a ningún ejercicio violento ni a ninguna contorsión, a menos de que estén perfectamente acostumbrados a estas cosas, ya que es dolorosamente fácil (y dolorosísimo de aguantar) contraer esguinces musculares, desviaciones de los huesos y, en general, estropearse la salud. De manera que todos aquellos que son cuerdos, deben abandonar dichos ejercicios,

a no ser que algún ocultista formado en el Oriente pueda supervisarlos y preservarlos de todo daño.

El ocultismo, igual que la religión, debe ser una cosa alegre si nosotros procuramos que sea así. Pero si complicamos las cosas con toda suerte de toda clase de actos estúpidos, no debemos dar la culpa sino a nosotros mismos de las desgracias que seguramente se nos echarán encima.

Los ejercicios que damos en este libro, concretamente cada uno de los ejercicios que recomiendo, son seguros y sanos; excepto cuando explico en tono de burla manifiesta alguno que específico no debéis intentar. Se explica, en realidad, para mostraros lo que hacen algunas otras personas.

Espero que este libro os haya entretenido y que os aporte mucha ayuda, satisfacción y buena salud.

índice

Propósito de este libro	9
De la A a la Z	11
Apéndice A: la respiración	181
Apéndice B: las piedras	193
Apéndice C: qué materias comemos	202
Apéndice D: ejercicios	215