

Bindu: Pináculo de las Tres Vertientes del Yoga, Vedanta y Tantra

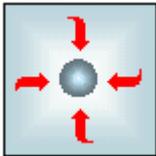
Traspasar la Perla de la Sabiduría del No Dualismo

Swami Jnaneshvara Bharati

Cuando se comprende el *final* del viaje,
es mucho más fácil entender los pasos a dar en el camino y practicarlos.



Símbolos del Bindu o Punto



Comprender el final del viaje: *Bindu* significa *Punto*; a veces se le compara con una *Perla*, y a menudo se lo relaciona con el principio de la *Semilla*. Esto no es sólo una elección poética de palabras o filosofía, literalmente hay una etapa de la Meditación Yoga en la que todas las experiencias *colapsan* -por así decirlo- en un *punto*, desde donde esas experiencias habían surgido inicialmente. El *Bindu* está próximo a la finalización del aspecto más sutil de la mente, después del cual uno viaja más allá o trasciende la mente y sus contenidos. Está cerca de donde el tiempo, el espacio y la causalidad se acaban, y es la entrada hacia lo Absoluto. Comprender este principio es extremadamente útil y esencial para la Meditación Avanzada.

Integración de las prácticas: Estar consciente de la naturaleza del *Bindu* ayuda mucho para apreciar que las diferentes prácticas son complementarias, no contradictorias, y que, a su manera, cada una lleva en dirección al *Bindu*. El *Bindu* es el punto de integración de la Meditación, la Contemplación, la Oración y el Mantra, y es parte del aspecto esotérico, místico, de casi la mayoría de las religiones y tradiciones meditativas. El *Bindu* es una realidad que se experimenta internamente, y es el punto donde confluyen los más elevados principios y prácticas del Yoga, Vedanta y Tantra. Intentar experimentar el *Bindu* y luego trascenderlo, sirve como principio capaz de organizar y focalizar todas las prácticas yóguicas o espirituales cuya intención es conducir hacia la experiencia directa.

Revisar los artículos: “Yoga, Vedanta y Tantra” y “Meditación, Contemplación, Oración y Mantra”.

Todas las prácticas Yóguicas se pueden considerar como un apoyo o preparación para acceder al *Bindu*, este punto de integración superior. Por tanto, es un principio que organiza todas las prácticas.

Otras prácticas dan soporte a esta integración: Cuando se entiende el punto de confluencia o integración (*Bindu*) de estas prácticas (Yoga, Vedanta y Tantra), todo el resto de prácticas de Yoga y Meditación (Karma, Hatha, Bhakti, Jnana, Kundalini, Laya y Kriya Yogas) pueden realizarse dentro de este contexto, considerándoselas como estructuras de *apoyo* o *preparación* para las prácticas, experiencias y revelaciones más elevadas.

Este artículo simplifica todos los otros artículos de SwamiJ.com: Cuando se tiene en mente esta elevada perspectiva del *Bindu* (el punto de integración), es posible entender más

claramente todos los otros artículos de SwamiJ.com (y otras publicaciones). A su modo, cada uno de ellos *apunta* en dirección al *Bindu*, visto de otra forma puede a veces prestarse a confusión. Si se recuerda el *Bindu* como punto focal, es más fácil explorar todas las prácticas en profundidad, sin perderse a mitad de camino.

En la Meditación Avanzada, el *Bindu* se experimenta, atraviesa y trasciende literal y directamente.

El guru o maestro interno: Este punto de integración trabaja en conjunto con el Guru Chakra (o Jnana Chakra), el centro para la diksha (iniciación) shakti que abre un conducto hacia el maestro o guru interno. Si bien este es un proceso generalizado, también es el canal usado para la transmisión directa de sabiduría y experiencia por vía interna, proporcionada por la tradición de los Maestros de los Himalayas. El Guru Chakra se explica en detalle más adelante.

Para aquellos que *empiezan* leyendo la *última* página de los libros.

Empezar por la última página: Las presentes enseñanzas y entrenamientos sobre esta perspectiva suprema son para quienes habitualmente empiezan leyendo la última página de los libros. Ellos no se satisfacen con propuestas parciales sobre Yoga y Meditación, como las que se limitan al acondicionamiento físico, manejo del stress o a un tratamiento médico. Precisan de un planteamiento global sobre Meditación, en sus niveles Inicial, Intermedio y Avanzado, algo que aporte una visión clara del camino y los medios para acceder a la meta final. Este artículo ahonda en explicaciones a fondo respecto a la Meditación Yoga Avanzada, pero su enfoque es muy práctico y realista.

Ver “Nivel Avanzado” en el artículo “Meditación de Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado”.

Sin complicaciones: Con la Meditación pasa algo curioso, y es que es muy compleja y absolutamente simple a la vez. Tanto la etapa Inicial como la Avanzada poseen sus propias formas de simplicidad en el proceso. Es el nivel Intermedio donde puede haber más confusión.

Al principio uno se sienta, hace unas pocas prácticas básicas y accede a cierto grado de paz mental. Parece muy simple. Pero entonces, empieza el aprendizaje sobre filosofía y de muchas otras prácticas, y el asunto se complica, o al menos así parece.

Lo bueno es que al llegar a la parte Avanzada retornamos a lo sencillo, pero de un orden mucho más elevado. Nos damos cuenta que todos los objetos materiales están hechos *exclusivamente* de los elementos fundamentales, tierra, agua, fuego, aire y espacio (y de los elementos más esenciales, que son las gunas sattvas, rajas y tamas). Y que si bien la mente alberga vastos *contenidos*, los instrumentos de la mente y los sentidos no son tan complejos después de todo.

Pronto comprendemos que toda la complejidad se reduce a unos pocos principios sencillos, que se fusionan en el *Bindu* o punto de *convergencia*, el mismo punto original de *divergencia*. Aunque no fácil de hacer, es simple.

Algo queda afuera: Al referirnos a lo simple que puede ser experimentar la integración en el *Bindu*, es bueno no olvidar que cualquiera sea la forma en que intentemos expresarlo en términos simples, dejaremos partes de las explicaciones fuera. Si sabemos esto y lo tenemos presente mientras buscamos la simplicidad, podremos acceder a los beneficios de verlo de un modo más sencillo, sin perder el contexto de una totalidad más compleja.

Nuevamente, revisar el artículo “Meditación de Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado”, para tener una mayor perspectiva al respecto.

Recordemos que el *Bindu*, la *Semilla de Mostaza*, es un punto que focaliza y un principio que organiza todas las otras prácticas de Yoga y Meditación. Esto hace más sencilla y comprensible la totalidad del viaje.

Símbolos del *Bindu*: El punto de divergencia y de convergencia se llama *Bindu*, que significa *Punto*. También se le relaciona con una *Semilla*. La raíz sánscrita de la palabra *Bindu* es *atravesar, abrirse paso, penetrar*. Como símbolo se ha utilizado en múltiples formas, por ejemplo:

	El Punto como símbolo: El Punto se ha usado ampliamente como un símbolo, para representar la forma en que la unidad o lo inmanifestado coexiste en todo momento y lugar con los mundos más densos, externos o manifiestos.
	Cruz: EL Punto también se ha utilizado como símbolo de la unidad, formado a partir de cuatro líneas, que dan la apariencia de dos líneas que se cruzan. El viaje interno consiste en retornar al punto y fundirse en él.
	Yin-yang: El Punto muestra las dos fuerzas fundamentales de lo estático y lo activo, con la semilla de una infiltrándose en la otra, manifestándose como las simbólicas “diez mil cosas”, que en el fondo siguen siendo una sola.
	El Punto y la Medialuna: El Punto y la Medialuna es un antiguo símbolo del punto inmanifestado y la realidad manifestada, que posteriormente se ve como una estrella de cinco puntas y la medialuna.
	Una luz y un túnel: Las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte dicen haber visto una luz al final de un túnel. El Túnel es el canal sutil llamado Brahma Nadi y la luz emerge del <i>Bindu</i> .
	El centro de una Rueda: El Centro inmóvil de una Rueda simboliza el Ser (Atman) y los rayos son las Cuatro Funciones de la Mente (Manas, Chitta, Ahamkara, Buddhi), la parte que entra en relación con el mundo externo.
	OM Mantra: El punto arriba del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta o la Consciencia Pura. El OM se menciona tanto en los Yoga Sutras como en Vedanta. (Se describe detalladamente más adelante)
	Sri Yantra: El símbolo Tántrico supremo, el más elevado, tiene un Punto o <i>Bindu</i> en el centro, que también simboliza este punto de divergencia o convergencia (Se explica posteriormente).
	La Semilla de Mostaza: La semilla de mostaza ha sido extensamente usada como símbolo del punto más pequeño, desde el cual emerge lo que es más grande y al que después retorna (Esto se discute después)
	[Nota: Estas descripciones del <i>Bindu</i> y de los distintos símbolos, no intentan generalizar las religiones y tradiciones meditativas del mundo, que tienen diferentes prácticas y visiones de la realidad, especialmente en relación a su parte exotérica. Sin embargo, en el viaje interno, el <i>Bindu</i> se experimenta de una forma que parecer ser común a todos los seres humanos, al igual que las experiencias internas de la luz y el sonido. Ahora bien, aunque esta realidad es universal, la forma de <i>interpretar</i> la experiencia del <i>Bindu</i> puede ser distinta en personas de diferentes culturas y religiones.]

El Bindu y la Semilla de Mostaza: Aquí hay algunos ejemplos interesantes sobre la semilla de mostaza usada como símbolo de la búsqueda vivencial del punto mínimo, desde el cual lo más grande emerge y al cual posteriormente retorna:

“Atman (el Ser), que reside en el loto del corazón, es más pequeño que un grano de arroz, que un grano de cebada, que una **semilla de mostaza**, que un grano de maíz o que la semilla del grano de maíz. Esto, mi Atman, que reside en el loto del corazón, es más grande que la Tierra, que el cielo, que todos estos mundos (Chandogya Upanishad).

“Aquel a quien llamo santo no se aferra a los placeres, tal como el agua en la hoja de un loto o una **semilla de mostaza** en la punta de una aguja (Dhammapada).

“Busca primero el reino...” (Mateo). “El reino de los cielos es como una **semilla de mostaza**, que un hombre siembra en su campo. A pesar que es la más pequeña de todas las semillas, al crecer se convierte en la más grande...” (Mateo).

“La puerta hacia la liberación es angosta, mide menos de un décimo de una **semilla de mostaza**. La mente se ha vuelto del tamaño de un elefante, ¿cómo podría atravesar esa puerta? Si uno encuentra a un Verdadero Guru, Él con gusto muestra Su Misericordia. Entonces, la puerta de la liberación se abre ampliamente, y el alma pasa a través de ella fácilmente (Guru Granth Sahib).

El Bindu se halla más allá de los sentidos y de los pensamientos: Es muy importante comprender que el *Bindu* real está mucho más allá de los sentidos y de los pensamientos, en el sentido convencional de procesos mentales, como sucesión de palabras, imágenes e impresiones similares. Esto implica trascender los sentidos no sólo en su funcionamiento a través de los órganos *físicos* sino también las experiencias de sensaciones *mentales* o *internas*. Por ejemplo, no se trata de cerrar los ojos solamente sino de trascender toda forma de visualización interna.

Cuando la atención puesta en cualquier objeto o proceso de los niveles Denso y Sutil *colapsa*, por así decirlo, y se interioriza hacia el *Bindu*, se produce una integración en un punto, que corresponde al enfoque óptimo de la mente de modo unidireccional. Puede haber una consciencia muy intensa de la naturaleza de la luz y el sonido puros, muy distinta a la experiencia que se tiene de ello por visualización o imaginación *mental*. El viaje hacia el *Bindu* empieza a convertirse en la experiencia de la *fuentes* de la luz (*Jyotir Bindu / Tejo Bindu*) y de la *fuentes* del sonido (*Nada Bindu*), que es además la *fuentes desde la cual* emergen otras sensaciones, procesos mentales y los instrumentos de la actividad mental.

Etapas iniciales y tardías de la práctica: En las etapas iniciales de la Meditación y Contemplación, las experiencias sensoriales internas y los procesos mentales se exploran intencionalmente, a objeto de atenuar los coloridos de los apegos, aversiones y miedos (Ver Yoga Sutras 2.1 -2.9). Desde esta sólida base de purificación y equilibrio mental, el aspirante busca posteriormente trascender estas experiencias, a fin de entrar en la cueva interna con intención de hallar y atravesar el *Bindu*. El proceso es predecible, confortable, carente de confusión si se tiene consciencia de que los pensamientos y los sentidos internos pueden *estar* o *no estar* presentes en distintas fases de la Meditación y la Contemplación. Es un verdadero arte encontrar los tiempos, los momentos en que es adecuado intentar penetrar en la quietud, la oscuridad y el silencio en búsqueda del *Bindu*. Como todo arte, se perfecciona con la práctica.

La integración con las prácticas regulares: Este artículo no tiene como meta o intención alterar o reemplazar significativamente el método de Meditación u otras prácticas que cada quien esté realizando actualmente. La idea es más bien describir la naturaleza del *Bindu*, que es un punto de integración en tanto fuerza unificadora para una variedad de prácticas, como también una etapa que se experimenta durante el viaje interno. Independiente del objeto en el que uno se enfoque en la Meditación, la respiración, un mantra, una sensación, una secuencia de comprensiones profundas, una deidad, una imagen visualizada, o cualquier otra forma de

Meditación, es de esperar que algo de lo mencionado aquí sobre la naturaleza del *Bindu* sea útil en la práctica que ya se está llevando a cabo. Se sugiere leer el resto del artículo bajo esa luz.

Tres vertientes: Yoga, Vedanta y Tantra

El *Bindu* es la integración: Si bien el *Bindu*, la Semilla de Mostaza y el Punto se usan ampliamente como símbolos, el presente enfoque se plantea respecto a la integración del *Bindu* en las tres corrientes: Yoga, Vedanta y Tantra. En particular, se refiere al punto de confluencia o integración de los principios y prácticas de mayor relevancia del Raja Yoga -codificados en los Yoga Sutas-, del Vedanta Advaita -tal como se resumen en el Mandukya Upanishad-, y del Tantra más elevado, el Tantra Samaya (Interno) y el Sri Vidya. Estos se esbozan brevemente a continuación, y se describen detalladamente más adelante.

Yoga: Los Yoga Sutas (1.23 -1.29) recomiendan la meditación en el mantra OM como una forma directa de remover los obstáculos relativos a la Auto-Realización y para la Auto-Realización propiamente tal. Como ya se mencionó, el *Bindu* ubicado en la parte superior del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia Pura a realizar.

Vedanta: La Contemplación de los cuatro niveles simbolizados por el mantra OM es una de las prácticas esenciales del Vedanta que conduce a la Auto-Realización, la culminación de lo que el Mandukya Upanishad resume. Nuevamente, el *Bindu* ubicado por encima del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia Pura a realizar.

Tantra: La Meditación en Tantra se relaciona con la integración de todas las energías, cuyas prácticas internas más elevadas se hallan en el Tantra Samaya y el Sri Vidya, representado por el Sri Yantra. El *Bindu* en el centro del Sri Yantra simboliza la unión final de Shiva y Shakti (lo estático y lo activo), la Realidad Absoluta a realizar.

Revisar el artículo “Yoga, Vedanta y Tantra”.

Cada una de las vertientes conduce a la convergencia llamada *Bindu*: Cada una de estas tres vertientes, Yoga, Vedanta y Tantra, conduce al punto de confluencia llamado *Bindu*. Para los sabios de la Tradición de los Himalayas, estas tres corrientes se *integran* constituyendo la vía de retorno más directa hacia la Realidad, de la cual las tres *emergieron* inicialmente.



La curva inferior representa el nivel Denso, Consciente, de Vigilia, llamado *Vaishvanara*.

La curva central representa el nivel Sutil, Inconsciente, del Soñar, llamado *Tajjasa*.

La curva superior representa el nivel Causal, Subconsciente, del Dormir Profundo, llamado *Prajna*.

El punto o Bindu representa el cuarto estado, la consciencia absoluta que abarca, impregna, y es los otros tres, llamada *Turiya*.

El arco bajo el punto simboliza la separación de este cuarto estado, que se mantiene por encima, y aún así siempre sigue siendo parte de los otros tres.

Los cuatro niveles simbolizados en el mantra OM son absolutos: Es extremadamente importante comprender que los niveles de consciencia representados por el Mantra OM son algo generalizado y no pertenecen al exclusivo dominio de ninguna tradición, linaje, escuela de Meditación o religión en particular. Si bien se podría decir que el símbolo visual del Mantra OM tiene este tipo de relación exclusiva (aunque no es así), estos tres niveles y el cuarto, el *Bindu*, existen en realidad, totalmente independientes del símbolo en sí. No importa si uno “cree” o “no cree” en el Mantra OM.

El hecho es que los planos Denso, Sutil y Causal, además de lo Absoluto que los trasciende (las cuatro partes del OM), *realmente existen*, al margen del símbolo o nombre usado para describirlos, y de que distintas personas puedan referirse a ellos de formas diferentes.

El hecho es que los niveles de funcionamiento Consciente, Inconsciente y Subconsciente, y la Consciencia que los impregna (las cuatro partes del OM), *realmente existen*, aunque también puedan ser explicados de maneras distintas.

El hecho es que los niveles de Vigilia, Soñar y Dormir Profundo, y Turiya, el Cuarto, (las cuatro partes del OM), *realmente existen*, así se designe este último de cualquier forma que exprese lo que hay más allá de los otros tres estados.

Nada de esto requiere “creer” en el símbolo visual del OM, cantar su vibración o recordar su sonido. Las realidades subyacentes siguen estando ahí. Lo que sí importa es saber que la vía más corta hacia la Auto-Realización es exactamente a través de estos pocos niveles de la realidad. La mayoría de las personas sólo quiere experimentar los dos primeros niveles, el mundo *Denso*, material (Vaishvanara) y el plano *Sutil* (Taijasa). Muy pocos están lo suficientemente interesados o motivados como para conocer el plano *Causal* (Prajna) o buscar la experiencia directa de la Consciencia Pura, el Absoluto, que es el *Cuarto* estado (Turiya) simbolizado por el Punto o *Bindu* en el símbolo OM. Para los pocos que sí lo están, el camino es hacia dentro de sí, hacia el núcleo de su Ser. Es el camino de los Santos y Sabios.

El Bindu del Sri Yantra también es universal: Es bueno considerar lo que expresan frecuentemente aquellos que han tenido experiencias cercanas a la muerte, y lo que relatan personas involucradas en una amplia gama de tipos de Meditación y otras prácticas espirituales. Numerosos individuos de ambos grupos dicen haber visto *luz al final de un túnel*, sin que esto implique ser seguidor de una religión, enseñanzas espirituales o métodos de Meditación particulares. Algunos de ellos no han practicado nunca Meditación ni pertenecen a ninguna religión, pero todos informan sobre el mismo tipo de experiencia. Esto se debe a que esas descripciones corresponden a realidades anatómicas de los cuerpos *Sutil* y *Causal*, más que a opiniones provenientes de sistemas de creencias (aunque algunas personas obviamente se rigen más por las creencias que por la experiencia).

Decir que hay un túnel con una fuente de luz al final, es una aseveración más parecida a afirmar que todas las personas tienen pulmones y estómago, que a algo relativo al terreno de las *creencias* religiosas; es una realidad fáctica, basada en hechos. El Sri Yantra se analiza detalladamente más adelante, pero es importante dejar claro que el *Bindu* en su centro es un símbolo de la fuente de ese punto de luz, tal como se ve cuando se mira a través del canal de energía (túnel) que conduce hacia allá. No importa si uno “cree” o *no cree* en el Sri Yantra o en el Tantra. La realidad que simboliza es exactamente eso, una realidad, independiente de si se ha experimentado el *Bindu* concientemente o no.



Más allá de una jaula para ratones: En los planos *Denso* y *Sutil* (representados en el símbolo del mantra OM), la interacción entre tiempo, espacio y causalidad es interminable. Y aunque esta actividad inacabable es parte de la belleza de estos mundos *manifestados*, es también la trampa (Ver Yoga Sutra 2.5 sobre Avidya). Es frecuente que se diga que la Meditación es un *proceso* continuo, que carece de una meta final, ya que se tiene una experiencia tras otra. Pero esto es cierto sólo para aquellos que eligen permanecer en las aguas relativamente superficiales de los planos *Denso* y *Sutil*, donde las posibles combinaciones y variantes de los objetos y acontecimientos, de las percepciones y conceptos son innumerables.

Son escasos quienes buscan ir más allá de toda esta actividad en lo *Denso* y lo *Sutil*, hacia lo *Causal* y el *Absoluto*, desde donde todo lo otro emerge y a lo cual retorna. Los pocos que lo hacen encuentran la Verdad o la Realidad, que se halla al otro lado del *Bindu*, por medio de una experiencia conocida como *Atravesar el Bindu* (Bindu vedhana). Todas las otras prácticas lo conducen a uno hacia esta dirección. Sucede allí donde la mente termina, gracias a lo que podríamos llamar Dios, la gracia, el guru, shakti o suerte, dependiendo de la perspectiva personal. La tarea del aspirante es realizar todas las prácticas preparatorias, teniendo *siempre presente* el punto de convergencia hacia el cual está siendo llevado. Entender esto equivale a tener una elevada comprensión de lo que significa entregarse, abandonarse, en tanto principio y práctica.

La 1ª vertiente: Yoga

El Mantra OM y los Yoga Sutras: Los Yoga Sutras consisten en unos 196 sutras (versos, o literalmente *hilos*) y se les reconoce ampliamente como uno de los mejores resúmenes de todo el proceso del Yoga. En ellos se plantea a modo de instrucción que una de las vías más directas para la Auto-Realización es por medio del uso del Mantra OM. Los sutras referentes al OM también explican que la *clave* es enfocarse en el *significado* de dicho mantra, en vez de sentarse y repetirlo mecánicamente como un loro (pero incluso eso sirve para entrenar la mente a enfocarse de manera unidireccional).

El Bindu y el símbolo del Mantra OM: Uno de los principios más útiles es que el punto o *Bindu* en la parte superior del símbolo representa el umbral hacia la meta final del Yoga. Yoga significa *unión* y el *Bindu* es el símbolo de esa unión. Sólo recordar este principio visualmente puede ser enormemente conveniente para mantener las múltiples prácticas yóguicas bajo una misma luz, sin dejar de reconocer que el significado del Mantra OM es muy profundo. (Es bueno no perder de vista que no hay acuerdo absoluto respecto al uso y significado del Mantra OM, lo que suele ocurrir con prácticamente todos los principios y prácticas yóguicas o espirituales)



Explorar y trascender lo Sutil: No olvidemos que aquí estamos hablando del *Bindu*, que está *más allá* de los procesos Densos y Sutiles, del replegamiento de los sentidos y de toda la imaginería o los pensamientos posibles de ver u oír en los reinos Denso y Sutil. Esto no significa que explorar estos niveles sea malo o no se debería hacer, pero no es parte de la discusión en relación al *Bindu*. De hecho, buena parte del Yoga tiene que ver con entrar en contacto con los múltiples pensamientos de la mente Consciente e Inconsciente.

Una breve revisión del capítulo 3 de los Yoga Sutras revelará muchas de las sutilezas que se encuentran, como los flujos de energía llamados Vayus y los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio. Todas éstas son prácticas preliminares que en última instancia pueden ayudar a ubicar, atravesar y trascender el *Bindu*, y realizar así la Verdad o el Absoluto que está más allá. El Mantra OM es presentado más bien al principio de los Yoga Sutras, como ruta directa a través de los distintos niveles (Yoga Sutras 1.23 -1.29). Eso facilita considerar esas prácticas exploratorias como base o preparación para la realización de Aquello que está más allá del *Bindu*.

En los Yoga Sutras, el Mantra OM es un medio directo: En los Yoga Sutras, la Meditación en el Mantra OM se recomienda como medio *directa* para remover los obstáculos relativos a la Auto-Realización y para la Auto-Realización en sí. Como se dijo, el *Bindu* que está en la parte de arriba del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia Pura a realizar.

Yoga Sutras 1.23 -1.29: Gracias a un especial proceso de devoción y abandono en la fuerza creativa de la que provenimos (ishvara pranidhana), la llegada de samadhi es inminente. Esa fuerza creativa (ishvara) es una consciencia particular (purusha) que no es afectada por los coloridos (kleshas), acciones (karmas) o los resultados de esas acciones, que ocurren cuando las impresiones latentes se reavivan, generando dichos actos. La semilla de la omnisciencia ha alcanzado un desarrollo máximo e insuperable en esa consciencia pura (ishvara). Los maestros de tiempos remotos recibieron su enseñanza desde esa consciencia, dado que no está restringida por el tiempo. *La palabra sagrada que designa esta fuerza creativa es el sonido OM, llamado pranava, sonido que se recuerda con profundo sentimiento por el significado de lo que representa. Producto de ese recuerdo se produce la realización del Ser individual y la remoción de los obstáculos.* (Ver Yoga Sutras 1.23 -1.29)

Ejercicio práctico con el Mantra OM: Posteriormente se expondrá un ejercicio práctico, que dará una idea de lo que es concentrarse en un punto. Pero antes es necesario explicar varias Meditaciones de los Yoga Sutras que sirven para estabilizar, luego de lo cual se explicará el ejercicio propiamente tal. Estas prácticas se encuentran en los Yoga Sutras 1.33 -1.40.

Diez Meditaciones para estabilizar: La ciencia del Yoga es un sistema de Meditación completo en sí mismo. En etapas *avanzadas*, uno explora sistemáticamente la naturaleza de su propia estructura para poder discriminar (viveka) entre las falsas identidades o el no ser y lo que es el Verdadero Ser (Atman, Purusha, etc). Sin embargo, los Yoga Sutras recomiendan diez Meditaciones específicas que se hacen *antes*, para despejar y estabilizar la mente (Yoga Sutras 1.33 -1.39). Cuando esto se ha logrado en cierta medida, se pueden hacer las Meditaciones más profundas y sutiles. Esas diez Meditaciones incluyen:

Cuatro Actitudes: Las cuatro actitudes en las cuales meditar son la del amor o simpatía, la compasión, la alegría o comprensión y la aceptación o neutralidad.

Cinco alternativas: Otras cinco Meditaciones son referentes a estar consciente de la respiración, sensación, luminosidad interna, Contemplación de una mente estable y focalizarse en el flujo de la mente.

La décima opción es meditar en algo placentero: Además se da una décima sugerencia que consiste en meditar en lo que sea que uno halle placentero, y así estabilizar la mente. Esto

hace posible una enorme flexibilidad y diversidad en la Meditación Yoga. Repitámoslo, esta Meditación se hace para estabilizar y despejar la mente, de modo de poder hacer la autoexploración posteriormente.

Desarrollar la capacidad de enfocarse en *lo más pequeño* y en *lo más grande*, es signo de que la mente se halla bajo control (Yoga Sutra 1.40)

Capacidad de enfocarse en lo más pequeño y en lo más grande: Se dice en los Yoga Sutras que la forma de medir si una mente se halla bajo control, es la capacidad de estar consciente de lo más pequeño o de lo más grande (Yoga Sutra 1.40). El ejercicio dado a continuación hace alusión a este proceso de meditar en un pequeño punto, a partir de algo mucho mayor. Esto sirve para entrenar la mente en la *capacidad* de enfocarse en forma unidireccional, *capacidad* que podrá ser usada luego en niveles de Meditación más profundos.

Yoga Sutra 1.40: Cuando a través de tales prácticas (descritas en 1.33 -1.39), la mente desarrolla el poder de mantenerse estable tanto con objetos muy pequeños como con los muy grandes, se puede decir que ella está verdaderamente bajo control. (Yoga Sutra 1.40)

Ejercicio # 1

Meditación en lo más Pequeño: Este ejercicio nos da la sensación de lo que es tener la consciencia enfocada en un espacio muy pequeño comparado con uno muy grande. El punto más pequeño usado en este ejercicio no es el *Bindu* mismo sino un pequeño punto del tamaño de una semilla de mostaza. Cultivar la capacidad de enfocarse así es bastante útil para adquirir la concentración necesaria, que finalmente revelará el verdadero *Bindu*.

En el ejercicio, la atención se centra en la primera de las nueve Meditaciones sugeridas en los Yoga Sutras 1.33 -1.39. Luego se trae a un punto del tamaño de una semilla de mostaza, en el espacio del centro cardíaco. Así, la atención se va llevando a cada una de esas nueve prácticas de los Sutras 1.33 -1.39, una tras otra, y al punto del tamaño de una semilla de mostaza.

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

Primero: Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados, con los ojos cerrados, tal como uno se prepara para una meditación regular.

Simpatía y amor: Piensa en alguien que conozcas, que sea muy simpático y amoroso. Deja que tus propios sentimientos de *simpatía* y *amor* hacia esta persona estén presentes en el campo mental. Haz que el amor que sientes por esta persona se expanda a un sentimiento de amor universal. Hazlo alrededor de un minuto.

Semilla de mostaza: Entonces pon tu atención en el espacio del corazón emocional, entre los pechos, dejando de lado la Meditación previa. Lleva la atención a un *punto* muy pequeño, del tamaño de una semilla de mostaza. Puede que lo veas con tu ojo interno o no. A medida que el recuerdo de esa persona se borra, la concentración en este punto aumenta. Deja que el sonido del OM esté silenciosamente presente en la mente, y que el *silencio* después de la A, U y M (simbolizado por el *Bindu*) se *funda* con el punto.

Compasión: Suavemente, deja de enfocarte en ese punto y expande la atención, recordando a alguien que no se siente bien, que esté enfermo por ejemplo. Mantén a esa persona en mente, e intencionalmente haz que emerjan sentimientos de *compasión*. Medita

en ese sentimiento de *compasión*, expandiéndolo más allá de esa sola persona. Realiza esto por un minuto o lo que demores en que la experiencia te absorba.

Semilla de mostaza: Abandona ese sentimiento y vuelve al espacio del tamaño de una semilla de mostaza en el centro cardíaco: Medita unos momentos en ese *punto*, en el *silencio* después del OM.

Generosidad y alegría: Otra vez expande tu atención, ahora respecto a alguien virtuoso o bondadoso. Cultiva y medita en tus sentimientos de *bondad* y *alegría* respecto a esa persona. Medita en ese sentimiento o actitud de manera expansiva, generalizándolo.

Semilla de mostaza: Retorna suavemente al corazón, y nota qué se siente al concentrarse de nuevo en ese *punto*, y deja que el *silencio* después del OM se *funda* con el punto.

Aceptación o neutralidad: De modo similar, piensa en alguien que consideres malo o corrupto, y medita en tus propios sentimientos de *aceptación* o *neutralidad* (aceptar la realidad, no aprobar el comportamiento). Deja que esto se expanda hacia un espíritu más amplio de aceptación, meditando en esta actitud.

Semilla de mostaza: Regresa al punto en el corazón, con el OM fundiéndose en el silencio.

Respiración: *Siente* el *flujo* de la respiración en las fosas nasales, y sé consciente de la expansión y contracción del tórax. Haz que la exhalación sea un poquito más *lenta* que lo usual. Prácticalo más o menos un minuto.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto en el corazón, dejando que el OM vaya al silencio.

Sensación: Medita en el proceso de la *sensación*, incluyendo la capacidad de ver con el ojo interno, oír internamente, oler, gustar y tocar. No importa si realmente experimentas esto de modo literal. Es el empeño lo que importa para el ejercicio.

Semilla de mostaza: Suavemente, lleva de nuevo la atención al punto en el corazón.

Luminosidad: Imagina una *luminosidad* en el interior, sea en el campo mental, en el espacio del corazón o abarcando todo el espacio interno. No importa si la ves literalmente o no. Deja que esta luminosidad se vaya expandiendo a todo el universo, hasta el límite que tu mente permita.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto en el corazón, siendo consciente del cambio de la concentración hacia ese punto del tamaño de una semilla de mostaza.

Mente estable: Regresa al campo mental e imagina que tu mente es muy estable, como *la de algún un gran maestro de Meditación* que conozcas. Imagina que tu mente es tan *calma* o *estable* como la suya.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto en el corazón.

Flujo de la mente: De nuevo, sé consciente del campo mental, como si fueras un observador sin ningún apego a los objetos que aparecen en la mente. Hazlo como si *miraras fluir una corriente*, dejando que los pensamientos vengán y se vayan.

Semilla de mostaza: Una vez más, vuelve al punto en el corazón.

Meditación en un punto: Si quieres, sigue meditando en el punto del tamaño de una semilla de mostaza en la cámara interna del corazón, como si esa Meditación te pudiera llevar a través del punto hacia el *Bindu* real, y de ahí a la Verdad Suprema.

Este ejercicio está pensado como eso, como ejercicio. Esta secuencia *no* se plantea como una Meditación permanente. Si alguna de las Meditaciones te resuena especialmente, podrías practicarla por un tiempo, pero eso correspondería a una elección personal. Repito, este ejercicio

se sugiere aquí para tener una mejor percepción de lo que es meditar en lo más pequeño, como lo describe el Yoga Sutra 1.40. Esto a su vez permite aproximarse algo a lo que es la Meditación en el *Bindu*, aunque el verdadero *Bindu* es mucho más profundo y se hace evidente en Meditaciones más avanzadas.

Ejercicio práctico con los estados evolutivos de la materia: El ejercicio práctico a continuación se relaciona con los estados evolutivos de *Prakriti*, la materia primordial. Es bastante fácil de hacer, aún con mínimo conocimiento de la filosofía que lo respalda; sin embargo, se disfrutará más si se revisan los principios de la filosofía Sankhya. En general, es un ejercicio similar al anterior, pero los objetos de la Meditación incluyen los elementos internos (tierra, agua, fuego, aire y espacio), los procesos mentales, y las experiencias sensoriales del olfato, gusto, vista, tacto y audición.

Sankhya es la base del Yoga: A la base filosófica del Yoga se le llama Sankhya. Por esto, al Yoga se le denomina a veces Sankhya Yoga. En Sankhya se postula que cada cosa emerge de otra (causa material). Ejemplos clásicos son los adornos de oro o los tuestos hechos de arcilla. En el mundo interno, nuestros sentidos surgen del campo mental, y los objetos mentales que experimentamos salen de la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio (tal como los objetos físicos *emergen* de los átomos y moléculas). La sadhana (práctica yóguica espiritual) es el proceso de revertir esto, de hacer retornar la consciencia a su fuente. Sería útil leer el artículo sobre Sankhya, que da una comprensión más detallada sobre los estados de la materia. (Aún no traducido)

El Punto de unión en Sankhya: Date cuenta que la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio emergen desde un punto de una realidad más sutil. Por ejemplo, es necesario que primero haya espacio antes que algo pueda existir en ese espacio. Tiene que haber una sustancia fina, o aire, antes de que pueda manifestarse como fuego, agua o tierra. De igual forma, los sentidos funcionan a partir de un punto que erupciona desde la mente. Incluso las secuencias de pensamientos surgen así desde el lago de la mente. Finalmente hay un punto de *convergencia* y *divergencia* de la *Prakriti* más fina o materia esencial, en contraste a Purusha, que es pura consciencia. Aunque los eruditos pueden argüir filosóficamente que Purusha y *Prakriti* en realidad no se encuentran nunca, es posible ver que el *Bindu* es un punto de unión que se busca y trasciende en estas prácticas, de modo de experimentar esa Consciencia Verdadera independiente, en su propia naturaleza (Yoga Sutras 1.3, 3.56).

Ejercicio # 2

Meditación en los Estados Evolutivos de la Materia y el *Bindu*: En este ejercicio, la atención se *alterna* entre los estados evolutivos de la materia (según Sankhya Yoga) y el espacio del tamaño de una semilla de mostaza en la caverna del corazón espiritual (o si se prefiere, en el espacio entre las cejas). Esto ayuda a experimentar directamente la naturaleza de la Meditación en un punto. Si bien este punto no es el *Bindu* que es mucho más sutil, da una idea del proceso. Además, cada uno de los estados evolutivos en los que uno se concentra aquí puede constituir una Meditación en sí, si bien no es lo que se sugiere. Una clave: al ir haciendo el ejercicio, deja que la atención sea *absorbida* antes de continuar. Con un poco de práctica, esto no debería tomar mucho tiempo.

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

Primero: Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados, con los ojos cerrados, tal como uno se prepara para una Meditación regular.

Cinco elementos:

Tierra: Sé consciente de todo tu cuerpo, y experimenta su solidez como *tierra*. Haz esto hasta que esta experiencia *absorba* tu atención.

Semilla de mostaza: Suavemente deja lo anterior, y lleva tu atención hacia un punto del tamaño de una semilla de mostaza en el espacio en la caverna del corazón espiritual (o dentro de un círculo muy pequeño en el centro del entrecejo). Déjate *absorber* en este punto.

Agua: Luego, abandona ese punto y sé consciente de la fluidez o los flujos dentro del cuerpo, que corresponden al *agua*, *absorbiéndote* en esto.

Semilla de mostaza: Otra vez, déjate absorber en el punto del tamaño de una semilla de mostaza en la caverna del corazón (o en el círculo en el centro del entrecejo).

Fuego: Sé consciente del *fuego* en el cuerpo, de manera similar.

Semilla de mostaza: Entonces vuelve al punto y déjate absorber por él.

Aire: Sé consciente del *aire* en el cuerpo.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Espacio: Sé consciente del *espacio* que el cuerpo ocupa.

Semilla de mostaza: Regresa al punto y déjate absorber por él.

Karmendriyas -- Medios de Expresión (Ver "Entrenar los diez Sentidos o Indriyas")

Eliminación: Lleva la atención a los procesos de *eliminación* que suceden en el cuerpo y la mente, y a cómo se descarta lo que ya no es necesario.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Procreación: Sé consciente de la naturaleza de la *procreación* y de cómo ésta se manifiesta en el cuerpo.

Semilla de mostaza: Retorna al punto y déjate absorber por él.

Movimiento: Sé consciente de las innumerables formas en que el *movimiento* se evidencia a través de los vehículos del cuerpo y la mente.

Semilla de mostaza: Regresa al punto y déjate absorber por él.

Prensión: Sé consciente de las múltiples formas en que la *prensión* o capacidad de *sostener* se manifiesta a través de los vehículos del cuerpo y la mente.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Habla: Sé consciente del *habla* y del propósito de la *comunicación*, tal como se expresan a través del cuerpo y de la mente.

Semilla de mostaza: Retorna al punto y déjate absorber por él.

Jnanendriyas -- Medios de Cognición (Ver "Entrenar los diez Sentidos o Indriyas")

Olfato: Déjate absorber por el sentido del *olfato*.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Gusto: Déjate absorber por el sentido del *gusto*.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Visión: Déjate absorber por el sentido de la *visión*.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Tacto: Déjate absorber por el sentido del *tacto*.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Audición: Déjate absorber por el sentido de la *audición*.

Semilla de mostaza: Vuelve al punto y déjate absorber por él.

Las Cuatro Funciones de la Mente (Ver “Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente”)

Chitta: Lleva la consciencia hacia el área de la mente (*chitta*), dejando fluir todos los pensamientos sin interrupción, observándolos como si fueran una corriente, pero sin involucrarte con ellos.

Semilla de mostaza: Cuando lo logres bien, regresa a la absorción en el punto.

Manas: Lleva la consciencia a la mente misma (*manas*), el instrumento que hace funcionar los sentidos y los medios de expresión, como el movimiento y la prensión. Sé consciente de la mente como instrumento, no sólo de los pensamientos que fluyen en ella.

Semilla de mostaza: Después de dejarse absorber en esta consciencia, regresa suavemente a la absorción en el punto.

Ahamkara: Sé consciente de esa potente ola de *Yoidad o Sensación de Sí (I-am-ness)* conocida como ego (*ahamkara*), no en el sentido egotista sino como aquello que declara “¡Yo soy!”. Hazte totalmente consciente de eso, absorbo en eso. Medita exclusivamente en esta *Sensación de Sí*, independiente de cualquier otra de las identidades falsas que crees ser.

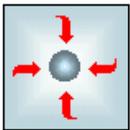
Semilla de mostaza: Luego, abandona lo anterior y retorna a la absorción en el punto.

Buddhi: Lo mejor que puedas, lleva la consciencia ahora a esa profunda faceta de la mente que es la individuación misma, el aspecto que observa y *sabe (buddhi)*, en el sentido más elevado de lo que *saber* significa, que no está obstaculizado por las falsas identidades ni por esa potente ola de *Yoidad*. Sólo *es*, y *sabe*.

Semilla de mostaza: Finalmente, trae la consciencia de vuelta hacia el punto del tamaño de una semilla de mostaza, dejando que te absorba completamente.

Meditación en un punto: Si quieres, sigue meditando en este punto del porte de una semilla de mostaza en la cámara interna del corazón (o dentro de un círculo muy pequeño en el centro del entrecejo), como si esa Meditación te llevara a aquello que trasciende toda esta manifestación, como si pudiera llevarte a *través* de ese punto imaginario al *Bindu* real, que es la puerta de entrada a la Verdad que está más allá.

Tal como el ejercicio # 1, éste también se plantea sólo como ejercicio, *no* como una Meditación permanente. Sin embargo, la Meditación en estos estados evolutivos puede servir mucho para discriminar entre el “yo” versus el “no yo”, parte muy importante de una Meditación posterior (Ver Yoga Sutra 2.5 respecto a avidya). Es de esperar que este ejercicio proporcione un modo fácil de experimentar la Meditación en un punto, lo que puede ayudar tanto a comprender mejor el *Bindu*, como a una mayor apertura mental que aproxime a ese punto en extremo sutil.



Integración de las distintas escuelas de Yoga: Si se considera la naturaleza del *Bindu* como fue descrita y luego se percibió gracias a los dos ejercicios prácticos, es bastante fácil darse cuenta que los distintos Yogas no sólo son *posibilidades* alternativas en cuanto a qué tipo de Yoga practicar, sino más bien prácticas que se refuerzan entre sí. Cada una lleva a su manera a experimentar el *Bindu* y a trascenderlo

hacia la Verdad suprema, independiente de como se denomine o conceptualice esta Verdad de manera personal. A fin de reflexionar en esto, he aquí breves recordatorios sobre algunos Yogas:

Los Yogas Clásicos:

Bhakti Yoga: Cultivar el amor, la reverencia, la devoción, la entrega y la absorción en lo Divino, como sea que uno lo considere, Él, Ella o Eso, trascendiendo todo lo inferior a medida que esto va colapsando en el *Bindu*.

Jnana Yoga: Aprender gracias a la escucha, la reflexión y la profunda Meditación Contemplativa, dejando progresivamente de lado todo lo que es *no-yo*, para así experimentar el *cuarto*, Turiya, simbolizado por el *Bindu*.

Karma Yoga: Atenuar los coloridos de las atracciones y aversiones mientras vive en el mundo externo, debilitar los karmas dedicando las acciones a otros, reducir las falsas identidades, abriendo la puerta del *Bindu*.

Raja Yoga: Meditar en todos los aspectos del propio ser, entrenándolos sistemáticamente, incluyendo el cuerpo, los sentidos, y los múltiples matices de los procesos energéticos y mentales, de modo de revelar lo que está más allá del *Bindu*.

Yogas Complementarios:

Hatha Yoga: Equilibrar las energías *ha* y *tha*, del sol y la luna, de *ida* y *pingala*, a fin de despertar Kundalini y acceder a una Meditación superior por medio del Raja Yoga, lo cual conduce al *Bindu*.

Kundalini Yoga: Equilibrar y despertar las manifestaciones de la energía primordial, que fluye a través de los chakras por los canales llamados nadis, de los cuales el más importante es sushumna, que lleva al *Bindu*.

Laya Yoga: Trascender disolviendo todos los niveles de falsas identidades que se han manifestado a través de los sistemas energéticos, y regresar al Bindu devolviéndose a través de cada uno de los niveles.

Tantra Yoga: Fusionar lo estático con todas las manifestaciones activas de la consciencia, por medio de las incontables formas de luz y sonido, trayendo de vuelta toda la energía hacia y a través del punto del *Bindu*.

La 2ª vertiente: Vedanta

El Vedanta y el Bindu del OM Mantra: La Contemplación en los *cuatro niveles* simbolizados por el Mantra OM es una de las prácticas centrales del Vedanta que conduce a la Auto-Realización, el pináculo de aquello que el Mandukya Upanishad resume. Aquí nuevamente, el *Bindu* que se halla en la parte superior del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia pura, que es lo que se ha de realizar.



Contemplar los cuatro niveles y el *Bindu*: El Vedanta o Jnana Yoga es más bien un proceso *contemplativo*, lo podríamos llamar *Meditación Contemplativa*. Las descripciones y ejemplos a continuación se refieren al Mantra OM, tal como ya se hizo con el Yoga, aunque con un enfoque un tanto distinto. Aquí se exploran los cuatro niveles del OM, con énfasis en el *significado* de los *niveles* contenidos en el OM. Esto no es sólo un enfoque unidireccional para trascender los niveles sino un proceso de *insight* respecto a la *naturaleza* de esos niveles. Esto se hará más evidente a medida que ejercicios como los siguientes se practiquen repetidamente.

Integrar la Contemplación y la Concentración: Esta Meditación Contemplativa es una práctica algo más refinada que la concentración básica en un solo punto. Lo que no quiere decir que la perfecta concentración en un solo punto sea *fácil*, sino que se necesita una cierta habilidad en cuanto a este tipo de concentración, para poder llevar a cabo esta clase de Meditación Contemplativa. Que la concentración unidireccional sea necesaria y que la Meditación Contemplativa sea un tanto más refinada, *no* implica que una sea *mejor* que la otra. Ambas se combinan en la danza de la sadhana (las prácticas). Realizar estas secuencias prácticas de manera separada, y luego hacer que ellas confluyan en conjunto hacia el *Bindu*, constituye una sadhana de alto nivel.

Contemplar sólo unos pocos principios: Existen abundantes escritos sobre los principios y prácticas del Vedanta, aparentemente bastante complicados. A los swamis y sadhakas avanzados (practicantes) se les enseña a simplificar estas prácticas, mientras se dirigen en línea recta hacia la experiencia directa más elevada. Una forma de hacerlo consiste en contemplar sólo *uno* o *pocos* principios. Esto generalmente implica la Contemplación de uno o varios de los Mahavakyas o grandes aseveraciones, que son aspectos de la realidad representados en el Mantra OM. Esto se usa como base para todas las otras prácticas.

El OM del Mandukya Upanishad es la esencia: Si uno pone suficiente esfuerzo para comprender la estructura de la consciencia representada aquí por el Mantra OM (los cuatro niveles), el estudio de todo el resto de la vasta literatura sobre Yoga y Vedanta se puede ver bajo una luz más práctica y sencilla. Esto favorece el uso de estos principios como prácticas que conducen realmente a la Auto Realización, y no sólo como un puro estudio intelectual, más allá de lo estimulante que este estudio pueda ser. Debido a esto, se dice que la esencia de los Vedas son los Upanishads, y que la esencia de los Upanishads es el Mandukya Upanishad, que versa sobre el Mantra OM.

Doce instrucciones sobre el Mantra OM: A continuación se presentan los doce versos del Mandukya Upanishad, que en su totalidad versa sobre los cuatro niveles del Mantra OM, incluyendo el Punto o *Bindu*, que es la máxima de las prácticas. Es mejor leer estos versos con paciencia y atentamente, repetidamente, dejando que la comprensión profunda se vaya desarrollando con el tiempo, especialmente a través de prácticas de Meditación y Contemplación, como en los dos ejercicios siguientes.

Mandukya Upanishad - OM Mantra

Los versos 1 y 2 describen el Ser y el Absoluto.

Los versos 3 -7 explican los cuatro niveles de consciencia.

Los versos 8 -12 resumen los cuatro aspectos del AUM.

El Ser y el Absoluto (1-2):

- 1) Todo es OM:** Hari Om. La totalidad del universo es la sílaba Om (simbolizado por las tres curvas y el **Bindu**). A continuación se expondrá el Om. Todo lo que fue, es o será es en realidad Om. Y todo lo que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad también es Om.
- 2) Atman tiene Cuatro Aspectos:** Todo, por todas partes, es realmente Brahman, la Realidad Absoluta (simbolizado por las tres curvas y el **Bindu**). Este mismo Ser, Atman, es también Brahman, la Realidad Absoluta. Este Atman o Ser tiene cuatro aspectos por medio de los cuales funciona.

Cuatro Niveles de Consciencia (3-7):

- 3) El primero es la Vigilia / lo Denso:** El primer aspecto de Atman es el Ser en el estado de Vigilia, Vaishvanara (simbolizado por la curva inferior). En este primer estado, la consciencia se vuelve hacia fuera, hacia el mundo externo. Experimenta los objetos materiales del mundo fenomenal a través de sus siete instrumentos y diecinueve canales. (Ver los artículos “Entrenar los Diez Sentidos o Indriyas” y “Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente”)
- 4) El segundo es el Soñar / lo Sutil:** El segundo aspecto de Atman es el Ser en el estado de Soñar, Taijasa (simbolizado por la curva media). En este estado la consciencia se vuelve hacia el mundo interno. También funciona por medio de los siete instrumentos y los diecinueve canales, los cuales perciben los objetos sutiles del mundo mental. (Ver los artículos “Entrenar los Diez Sentidos o Indriyas” y “Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente”)
- 5) El tercero es el Dormir Profundo / lo Causal:** El tercer aspecto de Atman es el Ser funcionando en el estado de Dormir Profundo, Prajna (simbolizado por la curva superior). En este tercer estado no hay deseo por los objetos mundanos o sutiles ni tampoco secuencias de sueños. En el dormir profundo, todas esas experiencias se han desvanecido o fundido en el terreno de la consciencia indiferenciada. Aquí, uno está de lleno con la experiencia del éxtasis y también puede acceder a un conocimiento más claro de los dos estados previos.
- 6) Encontrar al que tiene las Experiencias:** Quien tiene las experiencias de todos estos estados de consciencia es la fuente interna viviente y omnisciente que lo dirige todo (simbolizado por el **Bindu**). Es el útero del cual todo lo demás emerge. Todas las cosas se originan en esta fuente y se disuelven regresando a ella.
- 7) El Cuarto Aspecto es Turiya:** El cuarto aspecto de Atman o del Ser es Turiya, literalmente el cuarto (simbolizado por el **Bindu**). En este cuarto estado, la consciencia no está vuelta hacia adentro ni hacia fuera, ni hacia adentro y afuera simultáneamente, está más allá del conocimiento y de la ausencia de conocimiento. Este cuarto estado de Turiya no se puede experimentar con los sentidos, o conocer por comparación, razonamiento deductivo o deducción; es indescriptible, incomprensible, e imposible de pensar con la mente. Es la Consciencia Pura propiamente tal, el Ser real, que está al interior del cese de todo fenómeno. Es sereno, tranquilo, lleno de éxtasis, único, sin par. Este es el Ser real o verdadero, que es lo que se debe realizar.

Los Cuatro Aspectos del AUM (8 -12):

- 8) Los Cuatro equivalen a “A-U-M” y el Silencio:** Aunque el Om se describe como si tuviera cuatro estados, es indivisible: es Consciencia pura (simbolizada por, e impregnando las tres curvas y el **Bindu**). Esa Consciencia es Om. Los tres sonidos A-U-M y las tres letras A, U, M, son equivalentes a los estados de Vigilia, Soñar y Dormir, y estos tres estados son idénticos con los tres sonidos y letras. El cuarto estado, Turiya, se realiza sólo en el silencio que está detrás o más allá de los otros tres.

9) El Sonido “A” es la Vigilia / lo Denso: Vaishvanara es la consciencia que se experimenta durante el estado de vigilia, y es *A*, la primera letra del Om (simbolizada por la curva inferior). Ese simple sonido *A* es primario e impregna todos los otros sonidos. Alguien que es consciente de este primer nivel de realidad satisface todos sus anhelos y es exitoso.

10) El Sonido “U” es el Soñar / lo Sutil: Taijasa es la consciencia que se experimenta durante el estado de Soñar, y es *U*, la segunda letra del Om (simbolizada por la curva media). Este estado intermedio funciona entre los estados de Vigilia y de Dormir Profundo, y refleja algunas cualidades de ambos. Alguien que conoce este estado más sutil es superior al resto, y en su familia nacerán quienes conocen a Brahman, la Realidad Absoluta.

11) El Sonido “M” es el Dormir Profundo / lo Causal: Prajna es el estado de consciencia experimentado en el Dormir sin sueños o dormir profundo, y es *M*, la tercera letra del Om (simbolizada por la curva superior). Contiene los otros dos, que desde éste emergen y a él regresan o en él se funden. Un conocedor de este estado más sutil puede comprenderlo todo dentro de sí.

12) El Silencio después del “A-U-M” es el Verdadero Ser: El cuarto aspecto del Om es su aspecto sin sonido (simbolizado por el *Bindu*). Es impronunciable y no es posible comprenderlo por medio de los sentidos o por la mente. Al cesar todo fenómeno, incluido el gozo, se llega a conocer este aspecto sin sonido. Es un estado de realidad no dual (advaita), uno sin más. Este cuarto estado, Turiya, es el Ser real o verdadero. Quien tiene esta experiencia directa se expande a la Consciencia Universal.

Ejercicio # 3

Viaje Contemplativo por los Tres niveles: Este ejercicio consta de tres partes. La primera se hace con los ojos *abiertos*, y consiste en estar consciente de los objetos del mundo externo y de la propia capacidad de actuar y sentir. La segunda parte se hace con ojos *cerrados*, y tiene que ver con ser consciente de recuerdos e imágenes del mundo interno, y a la vez del proceso de percepción interna. La tercera parte también se realiza con ojos *cerrados*, e involucra estar consciente del espacio vacío por el cual fluye la actividad inconsciente, que es como la tela virgen sobre la que se pinta un cuadro, o la pantalla sobre la que se proyecta una película. Este proceso triple es un simulacro interno de la naturaleza de los tres aspectos del Mantra OM ya descritos. Dicho proceso triple se repite dos veces más, en un total de tres ciclos de este proceso de tres partes.

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

La A del AUM: Sé consciente de cada uno de estos aspectos de Vaishvanara: el mundo Denso, material, tu estado de Vigilia, y tu mente Consciente:

Ojos ABIERTOS: Siéntate cómodamente con los *ojos abiertos*.

Personas y objetos externos: Sé consciente de los objetos y personas que hay en esa pieza, en la casa, en el trabajo, en la ciudad. Explóralos todos como partes del mundo Denso, de tu estado de Vigilia y de tu mente Consciente.

Medios de expresión externa: Toma consciencia de los procesos de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla (los karmendriyas de los versos 3 y 4), explorándolos igualmente como partes del mundo Denso, de tu estado de Vigilia y de tu

mente Consciente. Explóralos de manera sistemática, de a uno a la vez, dejándote absorber por la experiencia antes de continuar.

Medios de cognición externa: Sé consciente de los procesos de oler, gustar, ver, tocar y oír (los jnanendriyas de los versos 3 y 4), y explóralos como partes del mundo Denso, de tu estado de Vigilia y de tu mente Consciente.

Los cinco elementos externos: Toma consciencia de los cinco elementos, la tierra, el agua, el fuego, al aire y el espacio (los cinco elementos de los versos 3 y 4), y también explóralos como partes del mundo Denso, de tu estado de Vigilia y de tu mente Consciente.

La U del AUM: Sé consciente de éstos como aspectos de Tajjasa: el mundo Sutil, parte de tu estado de Dormir con Sueños y de tu mente Inconsciente Activa:

Ojos CERRADOS: Ahora siéntate con los **ojos cerrados**. (Fíjate que este proceso es igual al anterior, sólo que aquí se trata de lograr insights sobre las características de lo Sutil, del Soñar, del Inconsciente Activo, mientras que la sección previa tenía que ver con lo Denso, la Vigilia, la mente Consciente).

Flujo interno de pensamientos y sueños: Sé consciente de la sucesión de pensamientos en la mente, y déjalos fluir como en un sueño o cuando sueñas despierto. Considéralos todos como si fueran parte del mundo Sutil, de tu estado de Soñar y de tu mente Inconsciente Activa. (No olvides que este es un *ejercicio* vivencial, aunque no estés realmente en el estado de Soñar)

Personas y objetos internos: Toma consciencia de los múltiples objetos, personas y lugares, dejando a propósito que el flujo de todos ellos siga su curso. Explóralos como si fueran parte del mundo Sutil, de tu estado de Soñar y de tu mente Inconsciente Activa. (No olvides que este es un *ejercicio* de tipo experiencial, así no estés realmente Soñando)

Medios internos de expresión: Sé consciente de los procesos *internos* de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla; explorándolos también como parte del mundo Sutil, de tu estado de Soñar y de tu mente Inconsciente Activa. Explora los cinco de manera sistemática, de a uno a la vez, dejándote absorber por la experiencia antes de continuar.

Medios internos de cognición: Sé consciente de los procesos *internos* de oler, gustar, ver, tocar y oír, y explóralos también como parte del mundo Sutil, de tu estado de Soñar y de tu mente Inconsciente Activa.

Los cinco elementos internos: Experimenta *internamente* los cinco elementos, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio (los cinco elementos de los versos 3 y 4) explorándolos también como parte del mundo Sutil, de tu estado de Soñar y de tu mente Inconsciente Activa.

La M del AUM: Sé consciente de éstos como aspectos de Prajna, el plano Causal, parte de tu estado de Dormir Profundo y de tu mente Latente Inconsciente o Subconsciente.

A continuación: Sigue sentado con los **ojos cerrados**.

Una tela virgen: Sé consciente de un área interna de la mente que es como una tela virgen, en la que las múltiples acciones y sensaciones se dibujan como pinturas. O como la pantalla en la que se proyectan las películas. Deja que *la naturaleza de esta área* -a la que a veces se le llama kuthasta- *absorba completamente* tu atención; kuthasta significa yunque, como el yunque inalterable en el que el herrero crea todos sus objetos.

Las impresiones surgen de la tela y retornan a ella: Con total consciencia en esta área, tela, pantalla o kuthasta, permite voluntariamente que imágenes, recuerdos o impresiones emerjan al azar, para luego retornar intencionalmente al campo del que surgieron.

Las personas y objetos se repliegan, retroceden: En esta forma, sé consciente de las personas, lugares, objetos, actividades o ideas, y déjalos aparecer y desaparecer, estando siempre consciente del campo, tela, pantalla o kuthasta.

Los medios de expresión se repliegan, retroceden: Deja que cada una de las expresiones activas de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla emerjan de esta forma y luego retornen a este campo, sin perder el enfoque en el campo mismo.

Los sentidos cognitivos se repliegan o retroceden: De manera similar, haz que cada uno de los sentidos del olfato, gusto, visión, tacto y audición emerja y decaiga, siguiendo totalmente consciente del campo propiamente tal.

Surgimiento y desaparición de los cinco elementos: De nuevo, permite que la consciencia de los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio, emerja de y retorne a ese campo, tela, pantalla o kuthasta, permaneciendo constantemente consciente de dicho campo.

El Silencio después del AUM: Sé consciente del Silencio, tal como si experimentaras la Consciencia que lo impregna todo, Turiya:

Darse cuenta de la consciencia que lo permea todo: Deja que tu inteligencia se dé cuenta de que esa consciencia, el Cuarto, Turiya, impregna los otros estados, de Vigilia, Dormir con Sueños y Dormir Profundo. Reflexiona en esto en quietud y silencio.

Impregna acciones, sensaciones y pensamientos: Date cuenta que esa consciencia impregna todas las acciones, sensaciones y los procesos de pensamiento de los estados Consciente, Inconsciente Activo e Inconsciente Latente (o Subconsciente).

Impregna los cinco elementos: Sé consciente de que esa consciencia impregna los cinco elementos que existen o se expresan en los planos Denso, Sutil y Causal.

Consciencia del vislumbre: Sé consciente de que es así, aunque esto en sí no sea más que un ejercicio, un experimento, y no la experiencia directa de Turiya. Date cuenta que incluso un pequeño vislumbre puede inspirar la búsqueda de la experiencia directa.

Repetir el proceso:

Tres veces: El proceso anterior pasa por tres etapas, y luego a una cuarta. Repite todo el ciclo dos veces más, hasta completar tres veces.

Se hace más fácil: Cada ciclo se hace más fácil que el anterior. Como con muchas de las prácticas, los insights y beneficios se producen con la repetición.

Meditación en un punto: Si quieres, sigue meditando en este punto del tamaño de una semilla de mostaza en la cámara interna del corazón (o dentro de un círculo pequeño en el centro del entrecejo), como si esa Meditación te pudiera llevar a través del punto hacia el *Bindu* real, y por tanto a la Verdad suprema.

Este ejercicio, como los anteriores, se plantea sólo como tal y *no* como una Meditación permanente. Sin embargo, podrías practicarlo varias veces durante unas semanas a objeto de tener más insights (o después, de tanto en tanto). Con el tiempo, esta clase de observación e

introspección, o inspección interna, se convierte en un hábito de auto-consciencia, un proceso fácil y natural de hacer. Esto abre las puertas a las profundidades de la Contemplación o Meditación Contemplativa, y es parte del proceso que conduce al *Bindu* y a Aquello que está más allá de estas experiencias. (Ver también el artículo “Observar los pensamientos”)

Veintiséis principios: Los veintiséis principios mencionados en los versos 3 y 4 del Mandukya Upanishad se exploran gracias a la introspección o Contemplación, como en el ejercicio previo. Los siete instrumentos (versos 3 y 4) son los instrumentos más *macrocósmicos*, mientras que los diecinueve canales se relacionan más con el *microcosmos*, con la persona individual.

Estos principios se exploran en Meditación y Contemplación: Estos siete instrumentos y diecinueve canales son los *medios* con los cuales el Ser o Atman funciona en el mundo externo, Vaishvanara, el tema de este tercer verso del Mandukya Upanishad. Es muy útil y esencial entender y recordar estos veintiséis principios, instrumentos y canales. No se trata sólo de información intelectual sino una verdadera clave relativa a las prácticas de autoobservación y consciencia de sí, que lleva a trascenderlos y a la realización del Ser. Uno se puede privar de las profundidades del despertar espiritual si no los observa concienzudamente.

Los siete instrumentos: Primero, la Consciencia se manifiesta externamente como espacio, aire, fuego, agua y tierra, junto a la individuación de la totalidad y al flujo de energía (que conocemos como impulso pulsante hacia la respiración).

Los diecinueve canales: A partir de ahí, el individuo se manifiesta por medio de las cuatro funciones de la mente (aspectos del antahkarana, el instrumento interno) que son manas, chitta, ahamkara y buddhi. Estos cuatro operan a través de los cinco pranas (prana, apana, samana, udana y vyana), los cinco sentidos o indriyas activos (los karmendriyas de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla) y los cinco sentidos o indriyas cognitivos (los jnanendriyas del olfato, gusto, visión, tacto y audición).

Lo más importante: Lo más importante es observar las Cuatro funciones de la Mente y los Diez Indriyas. Esto puede requerir de cierta experimentación, pero no es tan difícil como pudiera parecer. Como tantas cosas, sólo se necesita un poco de práctica.

Revisar también “Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente”, “Entrenar los Diez Sentidos o Indriyas” y “Observar los Pensamientos”

Ejercicio # 4

Contemplar “Yo soy” y el Bindu: Esta Contemplación se relaciona a la pregunta “¿Quién soy yo?”. La atención se lleva a una parte del cuerpo, y luego uno se pregunta “¿es esto lo que yo soy?”; a continuación la atención se transfiere a ese punto del tamaño de una semilla de mostaza en el espacio del centro cardíaco. Esto se repite con distintos aspectos del cuerpo, la respiración, los sentidos y la mente, uno tras otro. Cada vez se hace la reflexión “quién soy yo”, si esto es lo que “Yo” soy, y se trae la atención a ese punto del *Bindu* recordando que la verdad es que “Yo soy Eso” o “Yo soy ese Yo soy”.

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

Primero: Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados, con los ojos cerrados, tal como uno se prepara para una Meditación regular.

¿Soy mi Cuerpo?

El Cuerpo en su totalidad: Sé consciente del cuerpo, de todo el cuerpo, como si pudieras percibir todas sus partes con una sola mirada

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy realmente este cuerpo, en el nivel más profundo de mi ser?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va más allá del cuerpo: hacia, en, y a través de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo soy Eso.

Brazos / Tronco / Piernas: Ordenadamente, sé consciente de las partes del cuerpo físico, como te sea natural y cómodo. Sé progresivamente consciente de la cabeza, cara, cuello, brazos, manos, dedos, tronco, abdomen, piernas, pies y dedos de los pies.

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy realmente esta *parte*, en el nivel más profundo de mi ser?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va más allá de este aspecto particular del cuerpo, de esta parte. Lo que soy está hacia, en y a través de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Sistemas / Órganos: Sé consciente de los sistemas físicos y de los órganos internos del cuerpo, como sea que lo puedas hacer. Sé consciente del sistema muscular, esquelético, cardiovascular, gastrointestinal, linfático, uno tras otro. Sé consciente de los distintos órganos, los ojos, el estómago, y tantos más.

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy *realmente* este sistema u órgano?, ¿Es lo que soy?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que yo soy va más allá de este órgano o sistema físico particular, o del cuerpo entero, por más hermoso y funcional que sea. Lo que soy está hacia, en, y a través de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

¿Soy mi Respiración?

Respiración: Sé consciente de la respiración, como la función física que exhala e inhala, llenando los pulmones con aire y vaciándolos.

Pregúntate internamente: “¿Es la respiración lo que yo soy?”, ¿Soy realmente esta respiración en el nivel más profundo de mi ser?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va aún más allá de la respiración. Yo me encuentro al otro lado de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Columna: Sé consciente de la respiración, como si fluyera ascendiendo por la columna durante la inspiración y descendiera en la exhalación.

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy realmente este cuerpo en el nivel más profundo de mi ser?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va más allá del cuerpo, se halla hacia, en y a través de este punto, de esta semilla de mostaza

llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Fosas nasales: Sé consciente de la respiración entrando y saliendo por las fosas nasales, fría al entrar y cálida al salir.

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy realmente esta respiración?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va más allá de la respiración en las fosas nasales: hacia, dentro o a través de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Energía: Sé consciente de la respiración como energía, que fluye en múltiples formas tanto en los niveles densos como sutiles del cuerpo, en todo el sistema energético sutil.

Pregúntate internamente: “¿Es esto lo que yo soy?”, ¿Soy realmente este nivel de energía, por sutil que sea, en el nivel *más profundo* de mi ser?, ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que Yo soy va más allá de este flujo sutil de energía: hacia, dentro y a través de este punto, de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

¿Soy mis Pensamientos?

Personas: Deja que el recuerdo de distintas personas pase por tu mente; piensa en la familia, amigos, colegas, y otros a los que no conoces pero que ves regularmente en tu entorno. Recuerda personas de tu pasado a las que ya no ves y a personas que actualmente conoces.

Pregúntate internamente: “Por maravillosas que estas personas puedan ser, ¿quién de ellos es realmente una parte de mi en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Aunque yo me relacione con todos ellos, quien soy está más allá de todas estas relaciones. Yo soy de aquello que está más allá de este punto, esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Lugares: Piensa en lugares que visitas en tu vida diaria: comunidades, edificios, carreteras, negocios, lagos, montañas, playas, y otros lugares de la naturaleza o de la sociedad. Deja que una secuencia de ellos fluya por tu mente.

Pregúntate internamente: “¿Se relacionan estos múltiples lugares realmente conmigo, o son sitios que he visitado y que ahora sólo parecen tener algo que ver conmigo? Todos estos lugares, por hermosos que sean, ¿son realmente una parte de mi en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Aunque me sean familiares, ninguno de estos sitios se relaciona realmente conmigo. Yo soy de ese lugar que queda al otro lado de este punto, esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Objetos: Piensa en los múltiples objetos de tu mundo personal, tu casa, tu lugar de trabajo, tu comunidad. Piensa en las cosas de las que te ocupas cada día, o ves al ir aquí y allá. Son cosas grandes y pequeñas, una diversidad de objetos.

Pregúntate internamente: “¿Cuáles de estos objetos son *míos*? ¿Hay alguno realmente mío o yo sólo los uso?, ¿Qué tienen que ver todos estos objetos conmigo en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: Yo soy Eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Ninguno de estos objetos es mío ni se relaciona realmente conmigo; eso es pura apariencia y nada más, yo

estoy más allá de todos estos objetos, viviendo verdaderamente sólo al otro lado de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Soy mi mente?

Manas: Sé consciente de la mente que piensa, calcula, planea y soluciona esto y aquello; la parte de la mente relacionada con las experiencias sensorias y que causa los movimientos y la expresión. Es la mente pensante, a veces considerada perturbadora y ruidosa, pero que es un instrumento de la mayor utilidad.

Pregúntate internamente: “¿Soy esta mente, este maravilloso instrumento? ¿Es eso lo que yo soy?, ¿Soy esta personalidad, que está animada por esta mente? ¿Es esta mente lo que soy en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: “No, no soy esta mente, es mi instrumento y es muy útil. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo soy es. Yo estoy más allá de todas las actividades de esta mente y sólo vivo verdaderamente al otro lado de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Chitta: Sé consciente de una parte interna de la mente que es como una tela, en la que están dibujados los múltiples cuadros de las acciones y sensaciones. O, considera la mente como un lago o un océano, en el cual se agitan las olas de los pensamientos. O, sé consciente de este campo como una pantalla para proyectar películas. Los pensamientos y las impresiones van y vienen, pero todo esto sucede en y sobre ese campo, tela, lago, océano o pantalla.

Pregúntate internamente: “Soy este campo o lago de la mente, por vasto que sea, con todos esos recuerdos guardados ahí? ¿Es esta enorme totalidad del proceso mental lo que soy en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: “Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo estoy más allá de todo este vasto campo, en el que se desarrolla la danza mental y sensorial. Mi verdadero hogar, mi verdadera identidad está al otro lado de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Ahamkara: Deja que este potente “Yo” se exprese a sí mismo, esa parte que dice con gran fuerza: “Yo soy esto o aquello. Ese “Yo” que posee estas cosas. Ese “Yo” que realiza estas acciones”. Deja que esa ola de ego esté allí ahora, plenamente consciente.

Pregúntate internamente: “Es este ego, este poderoso ego lo que realmente soy? ¿Es esto que declara identidad y posesión, lo que soy en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: “Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo estoy más allá incluso de esto, que al declarar “Yo soy” hace la más contundente de todas las afirmaciones. Mi verdadera identidad es aún más sutil y reside al otro lado de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Buddhi: Ya todo esto se ve nítidamente. Este Buddhi que conoce, decide, juzga con claridad y discrimina decididamente, a esta altura está aparentemente solo. Sé consciente de este instrumento de conocimiento y sabiduría, en supuestamente óptimo. En reposo, esta inteligencia superior permanece en silencioso contento.

Pregúntate internamente: Cuestiónate otra vez: Es esta inteligencia aparentemente insuperable lo que realmente soy? ¿O esta sutil existencia extrae su esencia de una consciencia aún más refinada? ¿Es este Buddhi, el aspecto más elevado de la mente, lo que soy en el nivel *más profundo* de mi ser? ¿Quién soy yo?”

Respóndete internamente: “Lo que soy es aún más sutil que esto. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo soy esa consciencia pura que se encuentra al otro lado de esta semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

¿Quién soy yo?

Ah, mente, mente, mente. Canta la canción de la quietud y el silencio. Entrégate, abandónate. Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

Descansa en Aquello por un rato, como si no hubiera tiempo. Descansa en ese punto llamado *Bindu*, como si no hubiera ningún espacio donde descansar. Deja que el cuerpo, la respiración y la mente se aquieten, como si no existieran y no hubieran existido nunca.

Yo soy ese Yo soy que Yo soy. Yo soy lo que trasciende la semilla de mostaza llamada *Bindu*. Lo que soy es eso que está más allá, el Cuarto, Turiya, Atman. Yo soy eso. Yo soy ese Yo soy que Yo soy.

“Yo soy Eso”.

“OM”, y silencio...

Tal como los ejercicios previos, éste no está planteado como Meditación o Contemplación permanente, pero si quieres, podrías adaptarlo de modo de integrar este tipo de introspección, de inspección interior o Contemplación en tu práctica. Con el tiempo, esta observación o introspección se vuelve un hábito natural de auto consciencia, que abre las puertas a las profundidades de la Contemplación o Meditación Contemplativa, lo que es parte del proceso que lleva al *Bindu* y a Aquello que está más allá de estas múltiples experiencias.

Realizar estas prácticas suave, paulatinamente: Estas prácticas van revelando sistemáticamente nuestra naturaleza subyacente y la del universo, tanto manifestada como inmanifestada. Es sabio equilibrar estas prácticas con todo el resto, en beneficio de nuestra vida en el mundo externo y la dedicación al viaje interno. Para la mayoría, avanzar por el camino del medio, sin irse a los extremos, parece ser la mejor alternativa. Irse con cuidado, suave y amorosamente es la manera de acceder a la paz, los insights y la realización, sin sobrepasar la propia capacidad.

Integrar las Grandes Contemplaciones: Los *Mahavakyas* son las Grandes Afirmaciones del Vedanta Advaita, contenidas en los Upanishads. *Maha* significa Grande y *Vakyas* son frases o afirmaciones para Contemplar. Ellas aportan perspectiva y comprensión para poder unir los textos en un todo integrado. Contemplar los *Mahavakyas* se complementa bien con la Meditación Yoga, la Oración y los Mantras, que son prácticas asociadas.

Integrar Cuatro Prácticas en el *Bindu*: Al realizar las prácticas de Meditación, Contemplación, Oración y Mantra, éstas se integran conformando una fuerza constituida de claridad, voluntad, enfoque y entrega.



Meditación:

Objetos Densos: Se puede iniciar con objetos concretos, o palabras.

Sutil: Haciéndose sutil, como la luz o el sonido.

Gozo: Conduce a la esencia del objeto, que genera gozo.

El Yo: Descansa en la quietud del ser o existencia misma.

Bindu: La Meditación se funde en y más allá del *Bindu*.

Contemplación:

Pensamientos: Se puede empezar con un proceso de pensamiento verbal.

Reflexión: Que se profundiza a una reflexión silenciosa.

Intuición: Trayendo más tarde sabiduría intuitiva.

Conocimiento: Llevando luego al conocimiento desprovisto de forma.

Bindu: La Contemplación se funde en y más allá del *Bindu*.

Oración:

Repetición: Puede comenzar con una repetición, en la forma habitual.

Relación: Que se transforma en una relación interna espontánea.

Sentimiento: Y pasa a ser un sentimiento de amor y devoción no verbal.

Comunión: Convirtiéndose en una comunión más profunda aún.

Bindu: La Oración se funde en y más allá del *Bindu*.

Mantra:

Hablado: Al principio puede ser dicho externa o internamente.

Escuchado: Posteriormente se escucha o se le presta atención internamente.

Sentimiento: Después se experimenta como un sentimiento en ausencia de sílabas.

Penetrante: Y luego como una consciencia omni-penetrante.

Bindu: El Mantra se funde en y más allá del *Bindu*.

Los Cuatro se empiezan a fusionar: Las prácticas de Meditación, Contemplación, Oración y Mantra se empiezan a fundir una en otra. El estado de profunda Quietud y Silencio interno desde el cual el conocimiento más elevado (Paravidya) empieza a emerger, se llama Samahitam. Es la última plataforma de lanzamiento desde donde se salta hacia la experiencia directa de la Realidad Absoluta. Lo que en principio parecerían prácticas distintas, ahora se aprecia como algo apenas sutilmente diferenciable. Éstas se integran en una especie de campo de fuerza de consciencia concentrada a manera de láser, que atraviesa la barrera final del *Bindu* hacia la Realización del Ser, la Realidad Absoluta.

La 3ª vertiente: Tantra



EL Bindu en el Sri Yantra: La Meditación en Tantra se relaciona con la integración de todas las energías, cuyas prácticas internas más elevadas se hallan en el Tantra Samaya y el Sri Vidya, representado por el Sri Yantra o Sri Chakra. El *Bindu* en el centro del Sri Yantra simboliza la unión final entre Shiva y Shakti (lo estático y lo activo), la Realidad Absoluta a realizar. *Vidya* significa conocimiento, y *Yantra* es una forma visual. Por tanto, *Sri Yantra* es la forma visual de *Sri Vidya*, que es el conocimiento.

En relación a Tantra, revisar los artículos “Yoga, Vedanta y Tantra”, “Despertar de Kundalini” y “Shakti, Kundalini y el Río”.

La perspectiva superior y su simplicidad: Quienes practican Sri Vidya Tantra en sus niveles básicos se ven enfrentados a gran número de prácticas, rituales y mantras, que parecieran no tener fin, equivalentes a la interminable diversidad de objetos y experiencias que uno encuentra en los niveles de realidad Denso (Vaishvanara) y Sutil (Taijasa), simbolizados en el Mantra OM. Aquellos que buscan lo más elevado, las realidades de mayor sutileza que finalmente revelan el Absoluto representado en el *Bindu*, se encuentran con una creciente simplicidad (si bien *simple* no necesariamente significa *fácil*).

Atravesar el Bindu: En el caso de Sri Yantra y Sri Vidya, esto significa ir a través de los chakras, de modo de experimentar fusionarse y atravesar el *Bindu* en el centro, tal como se busca el *Bindu* en el Mantra OM. Traspasar el *Bindu* lleva a la integración y unión de Shiva y Shakti, las fuerzas estática y activa del universo, también conocidas como el divino masculino y femenino, que en realidad nunca han estado verdaderamente separados.

Un círculo dentro de otro: Imagina un anillo de unos 12 a 15 centímetros de diámetro enfrente tuyo, tú estás mirando a través de él. Además hay otro anillo similar más adelante, y tú lo miras a través del primer anillo, ¿qué verías al hacer esto?, un anillo dentro del otro. Si quisieras dibujar esto en un papel, dibujarías un círculo dentro de otro.

Mirar hacia arriba a través de Sushumna y los chakras: Si miraras hacia *arriba* desde la base de la columna a través del canal Sushumna (a veces llamado *cordón de plata*), el canal central del cuerpo sutil, **a través** de cada uno de los chakras ¿qué verías?

Chakra significa *rueda*. Los chakras son como campos esféricos de energía irradiada por las confluencias energéticas de los nadis (canales), de los cuales Sushumna es el principal. (Los chakras se “solidifican” para *formar* el cuerpo físico, lo que se opone a la idea habitual de que sólo son una especie de objetos contenidos *dentro* del cuerpo físico)

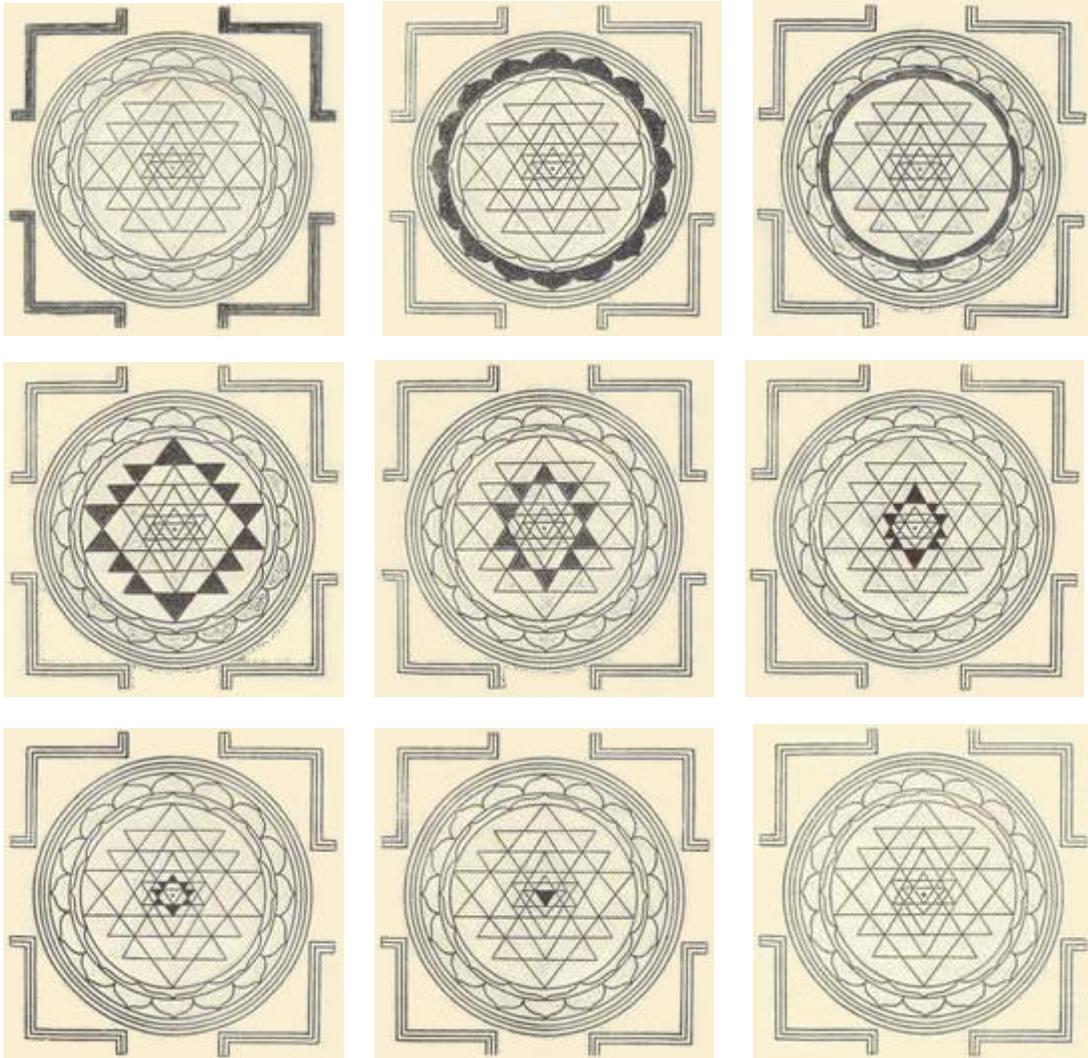
¿Qué verías?: Si miraras hacia arriba por este tubo fino, canal o corriente de Sushumna verías una serie de círculos concéntricos. Dentro del círculo más pequeño que está al final verías el punto del *Bindu*, que es la entrada a la Realidad suprema. Esto es parte del simbolismo del Sri Yantra. Es por esto que quienes practican el Tantra más elevado, la escuela Samaya de Sri Vidya, buscan ir más allá, incluso ignorando totalmente los chakras inferiores.

Yantra y Mantra de Sri Vidya Tantra: <http://www.youtube.com/yogabindu#p/u/18/bd-PsIr4GIw>

Hacia adentro y arriba, hacia el *Bindu* y a través de él

Visión de los chakras en el Sri Yantra, yendo de fuera adentro, de abajo arriba, y culminar atravesando el *Bindu*.

(Ver los gráficos de derecha a izquierda y de arriba abajo)



La necesidad de equilibrar las energías: Para ser capaz de ver a través, entrar y viajar hacia arriba por el canal Sushumna y los chakras, es necesario equilibrar las energías en los chakras y así poder atravesarlos y experimentar el *Bindu*.

Ir más allá de los chakras inferiores: Hay muchos métodos para trabajar con los chakras, y hay mucha gente enseñando estos métodos con diferentes propósitos. Sin embargo, cuando el objetivo que a uno le interesa es la búsqueda de la experiencia más elevada, la meta es equilibrar los sistemas energéticos del cuerpo sutil, *para que así todos* los chakras inferiores puedan ser *trascendidos* por medio de prácticas profundas.

El canal energético más importante: De los miles de canales energéticos existentes, tres son realmente importantes, siendo uno de éstos el principal de todos. La energía tiende a fluir por el lado izquierdo o derecho del cuerpo; estas energías se conocen como ida y pingala. El canal central se llama Sushumna. Lo importante es balancear izquierda y derecha, para que el canal central predomine y esté abierto, fluyendo de modo evidente (esto se describe en el artículo “Despertar Kundalini”).

Los Cinco elementos, los Chakras y Bhuta Shuddhi: Los cinco elementos llamados *bhutas*, tierra, agua, fuego, aire y espacio, son la sustancia material de los cinco primeros chakras. Por tanto, preparar los chakras se podría equiparar a *purificar* los *bhutas*. *Bhutas* se refiere a los cinco elementos y *shuddhi* significa purificar, es decir, *Bhuta Shuddhi* es la práctica de purificar los elementos en los chakras para poder atravesar sushumna, y hallar, traspasar y trascender el *Bindu*. Parece de sentido común que por la naturaleza de las dos palabras (*bhuta* y *shuddhi*) debiera haber variedad de métodos para conseguir esta pureza y preparación de sushumna. El ejercicio a continuación es una de tales prácticas, muy efectiva pero simple y sencilla.

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	prensión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

Ejercicio # 5

Bhuta Shuddhi, Purificar los Chakras: En esta práctica la atención se lleva progresivamente hacia arriba, chakra por chakra, desde el chakra Raíz al de la Corona, y luego se invierte el proceso, pasando por cada chakra hacia abajo. Mientras se recuerda el mantra en la mente, la atención se enfoca en la ubicación del chakra y en el medio de expresión y el sentido cognitivo asociados al mismo (en la tabla). Al hacer el ejercicio, es posible experimentar sonido o luz asociados a ese chakra espontáneamente. El sonido o la luz no se *imaginan* o *visualizan*, ya que se prefiere su experimentación directa, tal como realmente son, en vez de crear falsas impresiones de ellos.

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

Primero: Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados, con los ojos cerrados, tal como uno se prepara para una meditación regular.

Muladhara Chakra: Lleva tu atención al perineo, el espacio o zona que queda entre el ano y el área genital. Puede que tu atención necesite varios segundos para encontrar ese espacio e instalarse ahí.

Mantra Lam: Deja que el mantra **Lam** surja repetida y silenciosamente en tu campo mental, a su propia velocidad, ya sea rápido o despacio. Puede que aparezca 5 -10 veces y haga una pausa, o que continúe sin interrupciones. Si hay pausas, déjalo volver espontáneamente. En cualquier caso, es muy importante que mantengas tu atención en ese espacio, que puede ser tan pequeño como la punta de un alfiler, o tener varios centímetros; como percibas el tamaño está bien.

Elemento Tierra: Haz que tu mente sea consciente de la tierra, la solidez o la forma, manteniendo el mantra *Lam* en mente. Esa consciencia puede ser leve o intensa, en ambos casos está perfecto.

Indriyas de la Eliminación y el Olfato: Trae a tu campo mental la consciencia del karmendriya de la eliminación (que funciona en todo el cuerpo) y el jnanendriya del olfato, mientras sigues consciente de *Lam* (sería mejor familiarizarse con la naturaleza de los indriyas). Con el tiempo, con la práctica, se hace más evidente cómo funcionan los indriyas desde estos centros, junto con los cinco elementos. También podrían experimentarse colores o sonidos en el campo mental o no.

Svadhistana Chakra: Al desplazar la atención hacia arriba, al segundo chakra, sé consciente de la transición, de cómo cambia la atención y la experiencia energética, emocional y mental. Deja que tu atención encuentre la localización del segundo chakra y se instale en ese espacio. Es importante no olvidar que el verdadero chakra está atrás, a nivel de la columna sutil llamada sushumna, aunque habitualmente lo experimentemos por delante. Haz que la atención descansa ahí donde se deposite naturalmente, probablemente adelante, pero de tanto en tanto, toma consciencia de que el chakra realmente está atrás. De a poco, la atención irá descubriendo esta corriente central que corre hacia arriba y abajo a través de todos los chakras (sushumna es más sutil aún que los chakras).

Mantra Vam: Haz que el mantra *Vam* emerja y se repita por sí solo, apareciendo y desapareciendo a su velocidad. Mantén tu atención en ese espacio, sea muy pequeño o grande.

Elemento Agua: Haz que emerja la consciencia del agua, y date cuenta que esto tiene que ver con formar flujos, con la fluidez, en relación a lo energético, físico, emocional o mental. Sigue consciente de *Vam*.

Indriyas de la Procreación y el Gusto: Explora la consciencia del karmendriya de la procreación y el jnanendriya del gusto, aún consciente de *Vam*. (De nuevo, familiarizarse con los Indriyas). Aquí también pueden aparecer colores o sonidos, o no hacerlo.

Manipura Chakra: Sé consciente de la transición al irte trasladando al tercer chakra, en el centro del ombligo, que también se halla a nivel del canal sushumna.

Mantra Ram: Deja que el mantra *Ram* surja y se continúe repitiendo a su velocidad propia. Que tu atención permanezca en el espacio, experimentándolo del tamaño que sea.

Elemento Fuego: Toma consciencia del elemento fuego y de las múltiples formas en que se manifiesta a nivel de los cuerpos físico y sutil a partir de este centro. Sigue consciente de *Ram*.

Indriyas del Movimiento y la Visión: Sé consciente del karmendriya del movimiento y cómo éste se produce de tantas maneras físicas, energéticas y mentales. Haz lo mismo con el jnanendriya de la visión, que fácilmente se puede relacionar con el fuego y el movimiento. También pueden o no experimentarse colores o sonidos. Mantente consciente de *Ram*.

Anahata Chakra: Observa la transición al mover la atención al cuarto chakra, el espacio entre los pechos. Haz que la atención se instale bien ahí.

Mantra Yam: Recuerda la vibración del mantra *Yam*, permite que se repita a su propia velocidad, y toma consciencia de los sentimientos que genera.

Elemento aire: Sé consciente del elemento aire, y date cuenta de cómo se siente eso con el mantra. Permanece consciente de *Yam*.

Indriyas de la Prensión y el Tacto: Fíjate cómo el elemento aire se relaciona al karmendriya de la prensión o acto de sujetar, sea física, energética, emocional o mentalmente, y con el jnanendriya del tacto, que además de un fenómeno físico puede ser algo muy sutil. Colores y sonidos pueden aparecer y desaparecer. Sigue consciente de *Yam*.

Visshuda Chakra: Trae tu atención al espacio de la garganta, el quinto chakra, que es el punto de donde emerge el espacio (del que a su vez emanan el aire, el fuego, el agua y la tierra)

Mantra *Ham*: En ese sitio, toma consciencia del espacio propiamente tal, y deja que el mantra *Ham* surja y se repita.

Elemento Espacio: Sé consciente del mantra *Ham* reverberando muchas veces en el aparentemente vacío espacio del mundo interno (un espacio que realmente no es vacío sino potencial)

Indriyas del Habla y la Audición: Ten consciencia del karmendriya del habla (en realidad, de cualquier tipo de comunicación sutil) y experimenta cómo eso vibra a través del espacio, sin dejar de estar consciente de *Ham*. El jnanendriya de la audición también se hace presente, viendo cómo se alinea de manera natural con el espacio, el habla y la vibración del mantra. Hay que estar consciente de los sentimientos sutiles, finos, que se dan con la experiencia. Si se perciben colores o sonido se dejan ir y venir.

Ajna Chakra: Traslada suavemente tu consciencia ahora al lugar donde se asienta la mente, el espacio entre las cejas, el Ajna Chakra.

Mantra *OM*: Deja que el mantra *OM* haga su aparición y se siga repitiendo una y otra vez, como si el mantra fuera una sucesión de olas lentas, o como si la vibración se repitiera tan rápido que los múltiples *OM* se mezclaran en una vibración continua.

Más allá de los Elementos: Date cuenta que la mente no tiene elementos sino que es la *fuerza de la cual* emerge el espacio, aire, fuego, agua y tierra. Continúa consciente de *OM*.

Más allá de los Indriyas: Sé consciente de que este espacio, esta mente, no realiza acciones, pero es la *fuerza inductora* de todos los karmendriyas, el habla, la prensión, el movimiento, la reproducción y la eliminación. Sigue consciente de *OM*. Toma consciencia de que este chakra, esta mente, no tiene sentidos, pero es lo que *recibe* toda la información proveniente de la audición, tacto, visión, gusto y olfato, ya sea que su origen provenga de una sensación del mundo externo gracias a los instrumentos físicos, o desde el mundo interno, de recuerdos o experiencias sutiles, que aparecen en la pantalla mental por medio de los sentidos sutiles. Paulatinamente, date cuenta que el mantra *OM* se experimenta como la fuente o un mapa de la manifestación propiamente tal. Muchas sensaciones, imágenes o impresiones pueden emerger e irse, pero se dejan ir ya que la atención descansa en el conocimiento que está más allá de todos los sentidos, en el Ajna Chakra y en la vibración del *OM*.

Sahasrara chakra: Haz que la atención vaya hacia el Chakra de la Corona, la puerta de entrada a la pura consciencia.

El Silencio después del Mantra *OM*: El “mantra” (en su forma sutil, silente) es ese silencio (no sólo quietud) desde el cual todo el resto emergió. Se experimenta como silencio luego de un *OM* único, fusionándose con la consciencia carente de objetos, de sensaciones. Permite que la consciencia repose en esa quietud pura, la vacuidad que no es vacía, que contiene y es el potencial puro de manifestación, que aún no se ha manifestado.

Carencia de Elementos y de Indriyas: La consciencia aquí carece de elementos (bhutas), de sentidos cognitivos (jnanendriyas) y de medios activos de expresión (karmendriyas), dado que es la puerta hacia la consciencia pura. Toma consciencia de que ésta es la fuente de la cual surge la mente, que a su vez hace surgir los cinco elementos, los cinco sentidos cognitivos y los cinco medios de expresión. Sigue con consciencia del silencio tras el *OM*.

Regresar por los chakras: Ahora se revierte el proceso desplazando la atención hacia abajo, chakra por chakra, desde el Chakra Coronal al Chakra Raíz. La atención está puesta en la ubicación, mientras se recuerda el mantra en la mente.

Ajna Chakra: Brevemente, trae de vuelta tu atención al sexto chakra, haciendo regresar la vibración del *OM*, lo que inicia el viaje de vuelta de la atención hacia el cuerpo y el mundo. Haz esto durante 30 a 60 segundos, o más si te parece bien.

Visshuda Chakra: Baja la atención al quinto chakra, la garganta, recordando *Ham*, mientras entras en el reino del espacio, la audición y el habla. Hasta un minuto está bien.

Anahata Chakra: Trasládate al cuarto chakra, el corazón, dejando emerger el mantra *Yam* y recordando el elemento aire. Puede haber o no consciencia de presión y tacto.

Manipura Chakra: Sé consciente del tercer chakra, el centro umbilical, de la vibración *Ram* y el elemento fuego. Puede haber o no consciencia de movimiento y de la visión.

Svadhista Chakra: Lleva tu atención al segundo chakra y deja que la vibración del mantra *Vam* emerja y reverbere, recordando el elemento agua. Puede haber o no consciencia sobre la procreación y el gusto.

Muladhara Chakra: Desplaza tu atención de vuelta hacia el primer chakra, en el perineo, dejando que el mantra *Lam* se haga presente.

Meditación: Una vez completado Bhuta Shuddhi (lo anterior), es posible seguir con tu Meditación habitual, con el agregado de los efectos equilibrantes de esta práctica. Sería bueno proseguir, respirando hacia arriba y abajo a lo largo de la columna, como inhalando desde la base de la columna (primer chakra) hacia arriba hasta la coronilla (chakra Coronal) y descender exhalando hasta la base de la columna. Se puede inhalar y exhalar con el mantra Soham. Y luego continuar con tu Meditación de costumbre, puede ser en el chakra del entrecejo o del corazón. Es conveniente estar consciente del *Bindu* siempre presente en ese espacio, que aunque no se experimente por ahora, sí será hallado y traspasado algún día, y así acceder a la experiencia de Eso que está más allá.

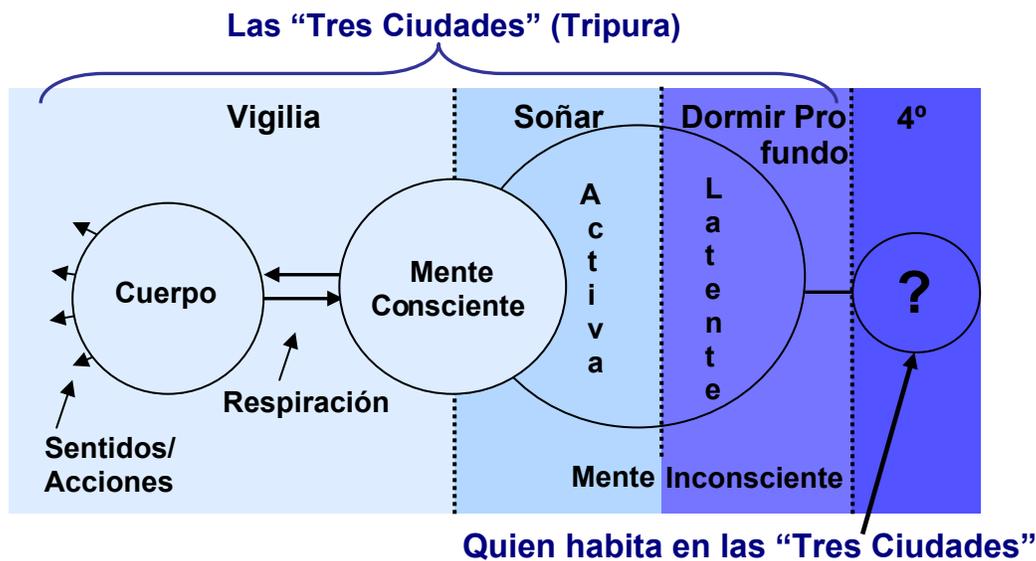
Respiración a lo largo de la columna y sushumna: Uno de los métodos más simples de purificar los chakras y abrir sushumna es la práctica de respirar por la columna. Si bien el ejercicio de Bhuta Shuddhi recién mencionado es muy útil, respirar por la columna es algo muy sencillo que no requiere memorizar los pasos ni las relaciones con los chakras (Se pueden realizar ambas prácticas ya que son totalmente compatibles).

- Esta práctica es tan, tan simple, que muchos creen que no es suficientemente buena. Debido a esta simplicidad, es raro que se practique todo lo frecuente o regularmente que sería necesario, para evidenciar sus profundos efectos de modo consistente.
- Recuéstate sobre la espalda en shavasana, la postura del cadáver, y literalmente trata de estar tan quieto como un cadáver. Inhala suavemente hacia arriba a lo largo de la columna hasta la coronilla, y exhala descendiendo hasta la base de la columna o más allá, al espacio que queda a continuación. Esto produce un efecto enorme con el tiempo.

- Las pausas entre las respiraciones se eliminan totalmente (de manera suave); la respiración se hace cada vez más lenta al irse suavizando progresivamente.
- Cuando se respira cuatro a cinco veces por minuto (10 -15 segundos/respiración) la mente se calma y el cuerpo se relaja suficientemente.
 - Con 2 o 3 respiraciones por minuto (20 -30 segundos/respiración) la mente se aquieta muchísimo, no se forman palabras y la consciencia corporal se hace muy sutil.
 - Cuando *-sin forzar-* cada respiración dura 45 -60 segundos o más, se está cerca de experimentar la energía pura del prana, y sin duda el canal sushumna fluye suavemente.
- De aquí en adelante, se dan las condiciones para experiencias más profundas. Para que esta práctica sea efectiva se necesita paciencia y superar la tendencia de la mente o del ego que prefiere prácticas complejas o técnicamente difíciles de realizar.

Tripura: *Tri* significa *tres* y *pura* significa *ciudad*. Tripura es la consciencia que opera en los *tres niveles* de la **Vigilia**, el **Soñar** y el **Dormir Profundo**, como también en los aspectos Consciente, Inconsciente y Subconsciente de la mente.

Tripura en la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo:

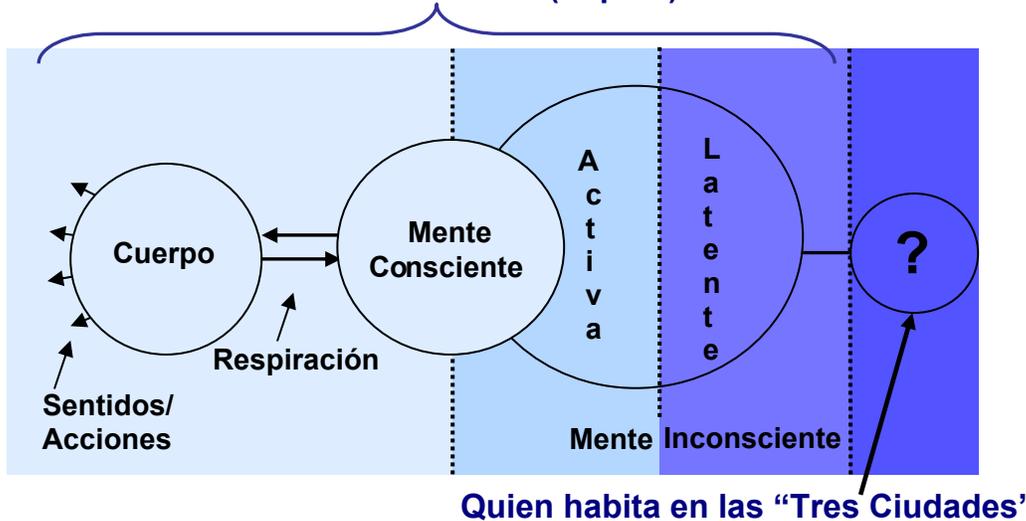


A veces se la conceptualiza como la divinidad femenina (Shakti) en comparación con la divinidad masculina (Shiva); ella impregna *los tres niveles* del mundo Denso, del plano Sutil y de la realidad Causal.

Tripura también impregna múltiples otras trinitades tales como el ser inherente al pasado, presente y futuro. Esta es una interpretación Tántrica de los tres niveles de consciencia representados en el símbolo del Mantra OM y sus niveles de Vaishvanara, Taijasa y Prajna (descritos previamente). En el Tantra se dice que una de las mejores vías hacia la Realización, una ruta directa hacia ella, consiste en la dedicación, devoción, amor y entrega a esta fuerza creativa o Madre divina. Algunos tienen un concepto de *Tripura* como una deidad antropomórfica, pero las prácticas más sutiles se orientan hacia una *Tripura* sin forma, ese *cuarto* estado que trasciende las otras *tres ciudades* o *planos*. El *Bindu* del Sri Yantra es el símbolo de esta suprema Realidad trascendente. La cualidad de las *tres ciudades* es un aspecto del Mantra OM, del Gayatri Mantra y del Mahamrityunjaya Mantra.

Tripura en los niveles Denso, Sutil y Causal:

Las “Tres Ciudades” (Tripura)



Guru Chakra: Más allá de los seis primeros chakras, entre el sexto chakra y el de la Coronilla (Sahasrara chakra), se experimentan muchos otros chakras, niveles o capas de la realidad. El estudiante que esté dispuesto puede hacer uso del Guru Chakra a fin de purificar la mente y hacer descender verdades espirituales. “Gu” significa oscuridad y “ru” significa luz. Guru es la luz que dispersa la oscuridad de la ignorancia. Guru no es una persona, aunque puede realizar su función a través de una persona. En realidad, Guru es el conocimiento supremo propiamente tal.

También se le conoce como Jnana Chakra: El Guru Chakra es la puerta de entrada a ese conocimiento, a la sabiduría y guía del maestro interno. El sexto chakra a nivel del entrecejo se llama Ajna Chakra, palabra compuesta por “a” y “jna”, y eso significa centro *sin* o con *poco* conocimiento (“a” es sin y “jna” es conocimiento). El Guru Chakra, también llamado Jnana Chakra o centro *con* conocimiento, se experimenta en la frente. El conocimiento del Ajna es conocimiento *inferior*, mientras que el del Jnana es conocimiento *superior*.

Ofrecer los pensamientos al fuego: El Yogui convoca a todos sus pensamientos y samskaras a hacer su aparición en el Ajna Chakra y los ofrece al conocimiento superior, el fuego de forma triangular del Guru o Jnana Chakra (Al Ajna y el Guru Chakras también se les llama *drikuti* y *trikuti* respectivamente). Tal como el hielo se derrite en su forma acuosa, los coloridos de las atracciones, aversiones y miedos se disipan en el fuego interno. También es comparable al oro que se purifica gracias al fuego, ya que a través de éste se consumen las impurezas. Como producto de ese proceso, el camino se despeja y la sabiduría y las enseñanzas superiores descienden al Ajna. Finalmente, la consciencia misma asciende, regresando a través y más allá, a Aquello que es la morada final, el Absoluto, la unión de Shiva y Shakti.

La visualización y las realidades internas: Al principio, puede parecer que se trata sólo de visualización interna, pero en realidad esta práctica aborda literalmente los niveles energéticos de los coloridos (kleshas). Como con todas las prácticas relativas a la energía, es posible que ésta inicialmente no se experimente como tal, pero lo hará en su momento. En cierta forma, no importa qué concepto tengas de la práctica, porque es efectiva de todos modos.

Revisar estos artículos relativos a los coloridos o kleshas: “Decolorar los pensamientos” y la parte referente a los coloridos en “Observar los pensamientos” (pág.16)

Más directos que indirectos: Muchos métodos ayudan a equilibrar, estabilizar y purificar la mente, pero la mayoría de éstos son indirectos. Trabajar con el cuerpo y entrenar la respiración, lo cual es muy útil, tiene efectos *indirectos* sobre la mente. La práctica con el Guru o Jnana Chakra trabaja *directamente* con las impurezas de la mente, y esto incluye los coloridos (kleshas) de atracción, aversión y miedo. Éstos son *directamente* entregados, devueltos hacia el campo del conocimiento superior de donde emergieron. Usar esta forma directa de trabajar con la mente no invalida los métodos indirectos, ambos son de utilidad y se complementan bien entre sí.

Ejercicio # 6

Purificar la mente por medio del Guru Chakra: Mana-Prakshalanam es la purificación de la mente. La forma más elevada de este proceso de purificación consiste en dejar que las impurezas de los patrones de pensamiento regresen *directamente* a su fuente, de la cual surgieron. Es como purificar el oro en el fuego que consume las impurezas. Sin embargo, aquí el fuego se trata del fuego del conocimiento y las impurezas son los coloridos de las atracciones, aversiones y miedos. Durante la Meditación sistemática, uno primero toma consciencia del cuerpo y lo relaja, y luego entrena la respiración para que sea suave y serena. La práctica con el Guru Chakra se hace antes de la Meditación, en el campo de la mente, con el fin de calmar, estabilizar y disipar los coloridos. Y luego uno continúa con su Meditación regular.

- Cuerpo
- Respiración
- Guru Chakra
- Meditación

Las descripciones largas pueden hacer que estos ejercicios parezcan difíciles o complejos, cosa que no son. En realidad son bastante simples y sencillos, sólo se necesita saber cómo hacerlos, y eso se logra leyendo y experimentándolos. De esta forma se irán dando los insights.

Primero: Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados, con los ojos cerrados, tal como uno se prepara para una meditación regular.

Cuerpo: Toma consciencia del cuerpo, de todo el cuerpo, como un ser físico completo. Explóralo, con real curiosidad. Examina la cabeza, la cara, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, los dedos y puntas de los dedos, los brazos, los hombros, el tórax y el abdomen, desplazando lentamente la atención, a una velocidad cómoda. Sé consciente de las caderas, los muslos, rodillas, piernas, pies, dedos de los pies y puntas de los dedos de los pies. Ascende nuevamente por las piernas, el abdomen, el tórax, los hombros, los brazos, las manos, los dedos y puntas de los dedos. Regresa otra vez por los brazos hacia el cuello, la cara y la cabeza. Explora todo el cuerpo de esta forma, u otra que te sea cómoda y familiar.

Respiración: Sé consciente de la respiración a nivel del diafragma hasta lograr una respiración suave, pareja, diafragmática, que sea lenta, no entrecortada ni con pausas entre las respiraciones. Sigue con tus prácticas regulares de respiración, por ejemplo, ser consciente de la misma a lo largo de la columna, inhalando hacia arriba y exhalando hacia abajo.

Guru Chakra / Jnana Chakra: Lleva tu atención a la frente, a un espacio de forma triangular cuya base está un poco por encima (más o menos 1.5 cm.) del espacio entre las cejas (Ajna Chakra) y su punta hacia arriba. Sé consciente del fuego interno del Guru o Jnana, independiente de si literalmente lo ves en ese espacio o no.

Personas: Deja que alguien venga a tu mente, con quien haya un colorido como rabia o aversión. Haz que el recuerdo de esa persona esté ahí, pero evita que se transforme en una serie de pensamientos, preocupación, planificación o maquinaciones mentales, es

sólo el recuerdo, como cuando un video queda en pausa. No importa si realmente puedes ver o no con tu ojo interno a esa persona o el fuego interno de esa energía pránica en el triángulo. Deja que las impresiones se quemen o eliminen introduciéndose en el fuego interno, sin destruir el recuerdo mismo, sólo el colorido (atracción, aversión, miedo) es removido. Mantén así esa imagen o recuerdo en el fuego unos momentos. Date cuenta que los sentimientos relativos al colorido se suavizan o atenúan poco a poco.

Más personas: Repite lo mismo y deja que otra persona venga a tu mente. De nuevo, haz que ese recuerdo se queme en el fuego del Guru o Jnana, removiendo la atracción, aversión o miedo, lo cual gradualmente hará que sólo quede el recuerdo, ya sin el colorido. Continúa haciéndolo con todas las personas que quieras, por el tiempo que desees (cuidando no ir más allá de tu capacidad).

Objetos: Piensa en un objeto con el cual haya un colorido de apego, rechazo o miedo. Deja que ese objeto entre al fuego interno del Guru Chakra. Al igual que como con las personas, no permitas que esto se convierta en una serie de pensamientos sino que sólo permanezca el recuerdo del objeto. Permanece en ello por un tiempo, a medida que el colorido se empieza a atenuar.

Más objetos: Repite lo anterior con distintos objetos, tráelos al campo mental y ponlos en el fuego interno del Guru Chakra. Mantén cada objeto en el fuego, mientras va disminuyendo su coloración de apego, rechazo o miedo.

Opiniones, actitudes, emociones: De manera similar, haz que opiniones, actitudes y emociones que son negativas o no te son útiles se quemen en el fuego interno del Guru Chakra. La práctica consiste en hacer que los coloridos inconvenientes de atracción, aversión o miedo desaparecen. (Esta práctica no tiene que ver con suprimir o reprimir pensamientos y emociones, de modo que pudiera acarrear aletargamiento).

Encontrar la quietud: Después de realizar esta práctica por varios minutos o más, la mente accede progresivamente a un cierto grado de quietud. Idealmente, puede llegar a aquietarse del todo, con lo cual la Meditación sucederá fácil y naturalmente. Como con toda práctica, es necesario un tiempo para que se aprecien los beneficios. La clave es practicar suave, amorosa y persistentemente.

Meditación: Luego, cuando te parezca pertinente, haz tu Meditación habitual, ya sea en el espacio entre los pechos (Anahata Chakra) o en el círculo muy pequeño entre las cejas (Ajna Chakra), siendo consciente de la fuente de la luz o del sonido, según la propia predisposición (o el que sea tu método de costumbre).

Si al Meditar aparecen pensamientos teñidos (con apego, aversión, miedo), *no* vuelvas al Guru Chakra. Deja que éstos vayan y vengan, y sigue enfocado en tu Meditación. Con la práctica, el tiempo usado en el Guru Chakra será suficiente como para que el resto de la Meditación sea tranquila. Es mejor ocupar unas semanas o meses hasta adecuar el tiempo utilizado en el Guru Chakra, y no seguir muy pronto con la Meditación en una sesión de dada. Si te parece, medita totalmente convencido de que vas a encontrar ese punto del tamaño de una semilla de mostaza que lleva al *Bindu*, la entrada a lo que hay Más Allá.

Después del Guru Chakra (Mana-Prakshalanam), Medita: Luego de esta fase de la práctica relacionada con la purificación de la mente, es momento en la secuencia meditativa de cambiar hacia el enfoque unidireccional, dejando atrás por completo todas las imágenes o impresiones presentes durante la práctica del Guru Chakra. La Concentración y la Meditación pueden ser mucho más profundas ahora, como resultado de lo anterior. Con esta preparación, despejar la

mente ahora está más al alcance, y de esa manera tener una Meditación más profunda y dirigirse hacia los niveles de samadhi o el cuarto estado, turiya.

El centro del Corazón o del Entrecejo; luz o sonido: Si careces de un método particular a seguir, verás que luego de la práctica del Guru Chakra tu mente está más proclive a concentrarse en un punto de la caverna interna del corazón espiritual (Anahata Chakra), espacio que se percibe como del tamaño de la palma de la mano, o bien en un punto en un círculo muy pequeño del centro del entrecejo (Ajna Chakra). Enfocándose en ese pequeño punto, descansando en la quietud, silencio y oscuridad, uno descubre una tendencia a meditar ya sea en la fuente de la luz o en la fuente del sonido; es beneficioso respetar y seguir dicha tendencia. No hay que olvidar que las distintas prácticas se integran en el *Bindu*, y esto incorpora naturalmente la propia perspectiva espiritual o religiosa.

Acercarse al *Bindu*: A partir de este estado silencioso, después de la práctica del Guru Chakra, puede darse incluso un momento en el que se trasciende la mente activa, acercando o conduciendo a experimentar el *Bindu* propiamente tal y lo que está más allá de éste.

Esto no es una sugerencia sobre cuál sería el objeto adecuado en el que deberías meditar a modo personal. Éste puede diferir de una persona a otra, en quienes siguen distintas tradiciones o métodos de Meditación. Sin embargo, el *proceso* de purificar la mente con el Guru Chakra y luego continuar con la Meditación personal es válido para prácticamente todos los meditadores.

Meditar en el *Bindu*: Inicialmente, este artículo planteó que se accede al *Bindu* en las etapas *avanzadas* o *tardías* de la Meditación. Meditar en el *Bindu* no sólo es un ejercicio de visualización en el que uno imagina un objeto mentalmente (aunque eso puede ser útil). Hallar el *Bindu* es algo que requiere gran esfuerzo y paciencia, luego de haber purificado la mente. Y además del esfuerzo es necesaria una gran entrega. Finalmente, se accede a tener la vivencia de un círculo, espacio, hoyo, agujero o túnel (no importa cómo llames) en niveles sutiles de la mente. Por último, el *Bindu* se encuentra más allá de eso.

Esto se parece a las historias de quienes relatan experiencias cercanas a la muerte, que ven luz al final de un túnel. La entrada a ese túnel está en el chakra, el túnel se llama Brahma Nadi y el punto de luz es el *Bindu* (recordemos que *Bindu* significa *punto* y se le asocia a una *semilla de mostaza*). Las personas que cuentan historias sobre la luz al final del túnel no dicen haber subido por el túnel, ni haberse fundido en el punto o haberlo trascendido. Puede ser algo frustrante leer respecto a encontrar el *Bindu* pero no ser capaz de hacerlo en este momento. Hasta que eso sucede, es frecuente sentarse en la oscuridad, no sólo sin hallar el *Bindu* sino tampoco el círculo o el túnel. Más allá de lo exasperante que pueda ser, las claves aquí son la paciencia y la práctica.

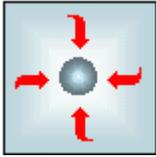
Atravesar el *Bindu*: En algún momento el *Bindu* se halla y se trasciende. Es como entrar a un círculo o túnel que se recorre ascendentemente (Brahma Nadi), entonces el *punto* o *Bindu* se encuentra, se entra en relación con él y luego se *atraviesa*, experimentándose así lo que está más allá, que es Aquello desde lo cual el *Bindu* y la individualidad emergieron originalmente (En la tradición Himaláica esto sucede por medio de un proceso de gracia llamado shaktipata).

Aunque este proceso desafía toda descripción, puede ser expresado en términos aproximados.

Tal vez la mejor forma de dar a entender en qué consiste atravesar el *Bindu* es decir que es como una *explosión*, mientras la mente, el sentido de individualidad y el tiempo parecen trascenderse. La palabra *explosión* no se usa aquí con connotación destructiva sino en un sentido *vivencial*. También se puede describir como *estrellarse* contra una muralla tras otra en rápida sucesión. Este proceso puede ocurrir en etapas a lo largo del tiempo, como si se atravesara una serie de *Bindus*, o experimentarse muy velozmente de una sola vez. Finalmente, se produce una fusión de la individualidad, la luz y el sonido en su fuente indiferenciada, unificada, que en realidad nunca estuvo separada, si bien eso parecía. No es la experiencia de *entrar* y *salir* de la Meditación sino de *entrar e irrumpir* hacia el otro lado. Una idea sobre los

insights obtenidos con esta experiencia, la dan expresiones como: “Todo esto, es esa Realidad Absoluta (karvam khalvidam brahman)”, “Yo soy esa Realidad Absoluta (aham brahmasmi)”, “Yo soy ese Yo soy; Yo soy Eso (sohamasmi; soham)”.

Resumen



Las experiencias colapsan en el *Bindu*: Existe un estado de la Meditación Avanzada en el cual todas las experiencias *colapsan* por así decirlo, en un punto desde el cual surgieron originalmente. Está próximo a donde la mente termina, después de lo cual se viaja más allá o se trasciende la mente y sus contenidos. Es la entrada hacia lo Absoluto o la Verdad (o cualquier nombre que se le dé). El *Bindu* es una realidad que se experimenta de manera directa.

***Bindu* es la integración:** El *Bindu*, la Semilla de Mostaza y el Punto son símbolos que se usan con mucha frecuencia. El *Bindu* es el punto de integración de los más altos principios y prácticas del Raja Yoga, tal como está codificado en los Yoga Sutras, del Advaita Vedanta resumido en el Mandukya Upanishad, y del Tantra más elevado, el Tantra Samaya (Interno) y Sri Vidya.

Yoga: La Meditación en el Mantra OM se recomienda en los Yoga Sutras (1.23 -1.29) como una forma directa de remover los obstáculos relativos a la Auto-Realización y para la Auto-Realización propiamente tal. El *Bindu* ubicado en la parte superior del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia Pura a realizar.

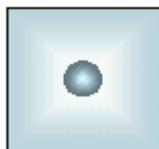
Vedanta: La Contemplación de los cuatro niveles simbolizados por el mantra OM es una de las prácticas esenciales del Vedanta que conduce a la Auto-Realización, la culminación de lo que el Mandukya Upanishad resume. Nuevamente, el *Bindu* ubicado por encima del OM simboliza Turiya, la Realidad Absoluta, Purusha o la Consciencia Pura a realizar.

Tantra: La Meditación en Tantra se relaciona con la integración de todas las energías, cuyas prácticas internas más elevadas se hallan en el Tantra Samaya y el Sri Vidya, representado por el Sri Yantra. El *Bindu* en el centro del Sri Yantra simboliza la unión final entre Shiva y Shakti (lo estático y lo activo), la Realidad Absoluta a realizar.

El *Bindu* permite ver las prácticas como algo compatible: Es muy útil tener un modo de mantener en mente las múltiples prácticas de los diferentes aspectos del Yoga y la Meditación, como también las de la Contemplación, Oración y Mantra. Cuando se entiende que cada una de éstas conduce hacia el *Bindu*, dichas prácticas pueden considerarse compatibles y paralelas entre sí, en vez de contradictorias o de relación dudosa.

Recordar el *Bindu* conciente, intencionalmente: Es hermoso constatar que enfocarse en el *Bindu* es algo que todos pueden hacer, tengan clara o no la noción sobre la naturaleza de sí mismos, su propio Ser, el universo, Dios, el Absoluto, la Verdad, etc. Si alguien ya tiene sus propios conceptos, puede usar la consciencia de la existencia del *Bindu* como una luz que guía.

Si no, puede enfocarse en las prácticas y procesos que *llevan hacia* el *Bindu*, y dejar que la propia experiencia de lo que descubra más allá del *Bindu* hable por sí sola. Ambas formas son efectivas si uno recuerda que todas las prácticas se *integran* o *convergen* en el punto llamado *Bindu*, que lleva hacia Aquello que está más allá.



OM Tat Sat

OM, sólo Eso Existe y es Real