

# *Vidyā*

*Octubre 2011*



## SUMARIO

Consideraciones sobre la presencia mental

El Sol, ojo del mundo

Erudición y Conocimiento

Periódico trimestral: Año I, N° 4 - Octubre 2011

Expedición previa suscripción gratuita.

Dirección y Redacción: Āśram Vidyā España, Madrid.

Correo electrónico: [vidya@asramvidya.es](mailto:vidya@asramvidya.es)

© Vidyā. Roma

---

### **Publicación no comercial**

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial en ningún tipo de medio físico o virtual sin previo consentimiento expreso por escrito por parte del editor.

## CONSIDERACIONES SOBRE LA PRESENCIA MENTAL<sup>1</sup>

De Giorgio

«Intentad con extremo empeño purificar la mente, la cual, en verdad, es el mismo *samsāra*. Se deviene lo que se piensa. Éste es el eterno misterio»<sup>2</sup> .

### *Premisa*

Generalmente estamos convencidos de que la mente<sup>3</sup> es la causa de nuestros estados de ánimo, mientras que lo son,

---

<sup>1</sup> Presencia mental significa estar en contacto con nuestros contenidos mentales (pensamientos, recuerdos, condicionamientos) en el momento en que surgen para estar así en condiciones de pilotar nuestra mente. Es también la capacidad de saber aquello que estamos haciendo en el momento en que lo hacemos. Ser conscientes significa, en cambio, estar en contacto con nuestra verdadera naturaleza.

<sup>2</sup> *Maitry upaniṣad* : VI,34 (3), en *Upaniṣad*, a cargo de Ráphael. Bompiani, Milán 2010.

<sup>3</sup> La mente actúa por medio de los contenidos mentales y de los procesos mentales. Los primeros son las imágenes mentales, las palabras que nos dirigimos a nosotros mismos, los recuerdos, las expectativas, los juicios, los principios, las ideas de base. Los contenidos mentales son derivados y dependen de los procesos mentales. Los segundos se refieren a las funciones mentales tales como pensar, razonar, elaborar, interpretar, juzgar, dialogar con uno mismo (discurso interno), recordar, reproducir, crear, inventar. Los procesos mentales pueden ser comparados a las funciones de un ordenador; es decir, un proceso y no un mecanismo particular.

por el contrario, nuestros pensamientos<sup>4</sup>; lo que vemos es su efecto; si los pensamientos son de alegría vemos el mundo como alegría, si son de odio, vemos el mundo como odio. Emanamos lo que está dentro de nosotros mismos y nos vuelve aquello que hemos emanado; así pues, somos más o menos víctimas de nuestro modo de pensar.

“Somos lo que pensamos”, por ello si queremos cambiar nuestro estado de conciencia debemos cambiar nuestros pensamientos; para cambiarlos, el *jīva*, o principio consciente en tanto que reflejo de la Conciencia universal, utiliza la energía de la mente, de las emociones y del cuerpo físico. Cuando la mente cambia, nuestra espacialidad psicofísica se ve obligada a adecuarse, así pues cambia también nuestro modo de ser. Es decir, nuestro modo de ser, nuestro comportamiento, depende de cómo y de qué pensamos. Por consiguiente somos nosotros quienes pensamos y sólo nosotros, con un acto de coraje, podemos cambiar<sup>5</sup> decidiendo desapegarnos de las identificaciones con nuestros viejos pensamientos y de nuestras viejas convicciones. Se

---

<sup>4</sup> El pensamiento es la capacidad de razonar, es decir, de utilizar la atención y la mente. El pensamiento es energía creativa. Pero el pensamiento es una imagen, es decir una elaboración abstracta de la realidad, pero no es la Realidad, como la fotografía de un árbol no es el árbol que representa, o bien como la cuerda no es la serpiente que creemos ver. El pensamiento nace de la percepción de un objeto, pero también el objeto es un pensamiento. ¿Puede entonces el pensamiento observarse a sí mismo? No parece que sea posible. Es como si un cuchillo se quisiera cortar a sí mismo. Es sólo la conciencia, que se encuentra más allá del pensamiento, la que puede observarlo.

<sup>5</sup> Cada uno de nosotros tiene la capacidad potencial de cambiar la propia personalidad en otra de nivel superior o inferior.

trata de pasar de la condición de entes dormidos en nuestras ilusiones a la condición que la Tradición llama de guerrero, *kṣatriya*.

A veces, para no cambiar, justificamos nuestro comportamiento diciendo “soy así” y cosas similares, aceptando, de esta forma, la influencia de fuerzas externas de las que después nos sentimos víctimas. Pero éste no es un pretexto válido. Aunque nacemos con ciertas predisposiciones, en un cierto ambiente, nuestra esencia es más fuerte que todas estas condiciones. A veces sacamos a colación la ley del *karma*, pero esta no es absoluta; ciertamente, los eventos presentes están determinados por acciones pasadas, pero tenemos siempre la posibilidad de modificar el futuro, a veces incluso el inmediato, poniendo las justas semillas o las justas causas en el presente que nos pertenece.

Pero, ¿cómo nace un pensamiento? El pensamiento procede de la percepción de un estímulo, interno o externo, y se genera en la mente, pero la mente está sujeta a algunas limitaciones como:

- el *karma*<sup>6</sup>
- los condicionamientos<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> El *karma* se expresa en nosotros a través de la tendencia o visión kármica del mundo, es decir de la modalidad con la que experimentamos el mundo: es el estado de conciencia que se manifiesta en base a nuestras semillas kármicas que más prevalecen; es nuestra consciencia acerca de las convicciones con las que vivimos en la manifestación; nuestras convicciones determinan a su vez nuestro comportamiento, esto es, nuestras manifestaciones externas. En sentido lato, es la visión ilusoria de los seres sujetos a la transmigración.

<sup>7</sup> Los condicionamientos dependen del ambiente en el que hemos vivido o en el que vivimos, lo que nos empuja constantemente a actuar bajo la influencia de varias presiones, de tipo social, económico etc... y de las opiniones de los demás.

- el constante hábito de pensar<sup>8</sup>, etc...

Estas limitaciones, que para resumir llamaremos “convicciones” (o creencias), caracterizan nuestra manera de ser.

Por tanto, la mente, con sus creencias, gobierna toda nuestra vida y colorea nuestra visión del mundo. Para liberarnos de la esclavitud de las viejas creencias deberemos en primer lugar comprender para luego intervenir en el mecanismo de la mente sin reacción emotiva, es decir, no de forma subjetiva.

### *La práctica*

La presencia mental es un método que nos ayuda a dominar la mente para luego poder conseguir desvelar nuestra propia naturaleza. Para hacerlo debemos transformar nuestro actual estado de conciencia en otro diferente, abandonando la identificación con nuestras viejas creencias y con nuestros viejos pensamientos y especialmente con las palabras con las cuales los expresamos, hasta obtener una nueva consciencia que transformará todo el mundo psíquico.

Por lo tanto, hemos de procurar entender los mecanismos de la mente: nuestros pensamientos son la consecuencia directa de un estímulo y entrando en contacto con el estímulo tenemos una reacción emotiva. Generalmente solemos

---

<sup>8</sup> La mente, por su propia naturaleza, tiene un diálogo interno continuo: cada pensamiento tiende, a causa de las implicaciones emotivas, a reclamar otro nuevo, dando así lugar a una cantidad de pensamientos y de imágenes que se siguen las unas a las otras sin solución de continuidad. La mente casi nunca acepta aquello que ha sido, vuelve sobre los acontecimientos pasados coloreándolos con situaciones que jamás han existido, o bien imagina situaciones futuras que quizás nunca se verificarán.

identificar los pensamientos con las reacciones emotivas, pero no es así; son los pensamientos los que, interpretando el estímulo, provocan la reacción emotiva y, en consecuencia, nosotros no reaccionamos al estímulo, sino a nuestra interpretación del mismo.

Para comprender la secuencia, esquematicemos el proceso:

Estímulo -> interpretación del mismo -> reacción emotiva -> acción.

De donde tenemos:

-Estímulo: es la percepción que pone en marcha un proceso que nos incitará a actuar. Puede ser interno, o bien externo. El estímulo de por sí es neutro, ni bueno ni malo, es únicamente nuestra interpretación la que lo hace parecer de un modo o de otro. (Ejemplo: *percibimos una cuerda*).

-Interpretación: es el juicio, expresado a través de un discurso interno, para hacer comprensible el estímulo. Podemos interpretar el estímulo como agradable, desagradable o neutro, independientemente de cómo es él en realidad. La mente, para interpretarlo, lo compara por medio de la memoria con las creencias memorizadas; por tanto, la interpretación no es otra cosa que una comparación con los estímulos conocidos. (Ejemplo: *si en lugar de una cuerda vemos una serpiente, es sólo un error en la interpretación del estímulo*).

-Reacción emotiva: es la reacción a los pensamientos y a las palabras que interpretan el estímulo; así pues, nosotros reaccionamos a la interpretación del estímulo y no al estímulo;

por tanto, somos nosotros, con nuestra interpretación, los verdaderos responsables de la reacción emotiva que experimentamos. (Ejemplo: *miedo a la serpiente*)

-Acción (Comportamiento): es el modo de actuar, o mejor, de reaccionar, que sigue a la reacción emotiva, la cual se expresa a menudo a través de una reacción física. (Ejemplo: *tendemos a escapar por miedo a la serpiente*).

Simplifiquemos el proceso; por ejemplo, mirando una flor la primera cosa que percibimos es una imagen, el estímulo, sin que la mente entre en funcionamiento; a continuación acontece la interpretación o juicio que define: la flor es roja, con aroma, tiene un largo tallo lleno de espinas, etc...; del juicio nace la reacción emotiva ora de atracción, ora de repulsión, ora neutra, que nos hace entrar en la dualidad con el consiguiente *karma*; del juicio nace la acción. De este modo, vemos las cosas del mundo interpretadas por la mente con la que estamos identificados; así, podemos decir que [en el actual estado de conciencia] no vemos las cosas como son, sino como las interpretamos<sup>9</sup>, o mejor dicho, como querríamos que fueran; en este caso, el *jīva*, identificado con el objeto, cree ser una entidad transitoria, un fenómeno y, así, experimentamos aquello que el *Vedānta* llama mundo no-real o mundo ilusorio, aunque no por esto desprovisto de existencia.

---

<sup>9</sup> Si vemos las cosas del mundo no como son sino como las interpretamos, significa que para nosotros el universo no es una verdadera realidad, sino nuestra proyección, es decir, una manera propia de ver; por tanto, en sentido estricto, es la suma de los distintos puntos de vista de cómo se podría mirar si existiera; es decir, es un no-universo.



Por consiguiente, para cambiar deberíamos en primer lugar: a) llegar a ser conscientes de nuestras reacciones emotivas; b) a continuación, descubrir qué pensamientos las provocan; c) acto seguido, desapegarnos de estos, transformarlos. Pero hemos visto que las reacciones emotivas dependen del discurso interno que interpreta el estímulo, esto es, de lo que nos decimos a nosotros mismos o lo que nos hemos dicho en primera instancia antes de que la emoción se verificara; es decir, que las reacciones emotivas están estrechamente ligadas a nuestra interpretación del estímulo. Por ejemplo, podemos ofendernos a causa de algunas frases (*estímulo*) que nos han dicho al hilo de una conversación, pero en ellas no había nada de ofensivo, sino que somos nosotros los que hemos pensado que querían herirnos (*interpretación*), por ello nos hemos ofendido (*reacción emotiva*).

Resulta muy difícil identificar los pensamientos que interpretan el estímulo, por ello conviene invertir el procedimiento, observar las reacciones emotivas y los comportamientos para remontar hasta los pensamientos que nos han llevado a la reacción emotiva.

Podemos reconocer más fácilmente los pensamientos que provocan la reacción emotiva prestando atención a las palabras con las que los expresamos, de modo que podamos reconocer los pensamientos que pueden haberla causado; a medida que los reconocemos, los observamos sin reprimirlos o juzgarlos y, a continuación, los sustituimos por otros que puedan dar lugar a un nuevo estado de conciencia.

Es decir, que las *palabras*<sup>10</sup> nos ayudan a transformar un comportamiento o estado de conciencia en otro<sup>11</sup>. Indudablemente, es una operación dolorosa porque debemos en primer lugar desapegarnos, a continuación modificar las creencias más o menos predominantes en nuestra naturaleza y, finalmente, aceptar el nuevo modo de ser; cambio que debemos realizar poco a poco sin imponerlo con la voluntad, sino más bien con la comprensión; puede llegar a ser relativamente fácil si somos capaces de convertirlo en una actitud casi espontánea. Por ejemplo, al encontramos con una persona antipática interpretamos el estímulo con las palabras “¡la odio!”. Para cambiar, transformamos la interpretación en “cómo la odiaba”. La nueva interpretación traslada al pasado la reacción emotiva que de esta manera se atenúa; en primer lugar hemos transformado así, por medio del discurso interno, nuestros pensamientos y después transformado nuestro estado de conciencia en otro que modifica nuestro modo de ser.

Con un poco de práctica podemos conseguir reconocer lo que nos hemos dicho antes o durante la reacción emotiva;

---

<sup>10</sup> El valor de las palabras no reside solamente en su significado o en su capacidad de transmitir pensamientos. Ellas tienen cualidades que no se pueden expresar en conceptos, como un pasaje musical que, aunque expresa un significado conceptual, no puede ser expresado en palabras. La idea del sonido creativo está también expresada, además de en la antigua doctrina del Mantra, también en el Evangelio de San Juan: “En el principio era la Palabra, y la Palabra estaba en Dios y la palabra era Dios. Todas las cosas fueron hechas por ella; y sin ella no se hizo nada de lo que ha sido hecho” (Juan 1,1-3) *La Sacra Bibbia*. Edición de 1963. Editorial Casa della Bibbia, Ginevra, Génova)

<sup>11</sup> La Tradición considera que la sustancia mental toma la forma del objeto que percibimos o de los pensamientos expresados a través del diálogo interno creando las ideas-pensamientos que son las verdaderas responsables del cambio.

entonces, nos daremos cuenta de que tenemos tendencia bien a repetir algunas frases con palabras e imágenes características, bien a percibir el enlace existente entre pensamientos y reacciones emotivas. Este trabajo de constatación nos ayuda a comprender mejor el esquema de nuestras estructuras mentales.

Pongamos algunos ejemplos:

Si estamos enfadados con alguien probablemente nos estamos diciendo “*no debía comportarse de este modo*”. Esta es la frase característica con la que hemos interpretado el estímulo; repitámosla más veces hasta sentirla en profundidad, así cuando aparezca de nuevo podremos identificarla y sustituirla por otra que cambie o al menos atenúe nuestra reacción emotiva. La nueva frase podría ser “*actúa seguramente con buena fe, no ha comprendido de qué se trataba. Tendré que verle y explicárselo*”. De este modo hemos cambiado nuestra reacción emotiva modificando los pensamientos que la interpretan.

Si, por el contrario, nos sentimos culpables, el pensamiento con el que lo interpretamos podría ser “*no he debido comportarme de ese modo*”. Podríamos sustituirlo por “*en aquel momento no era yo perfectamente consciente de lo que hacía*”.

Si nos sentimos deprimidos o infelices, significa que nos estamos deprimiendo con interpretaciones sobre errores pasados o bien con juicios sobre nuestro presente o incluso sobre nuestro futuro. Con la observación de las reacciones emotivas tomamos conciencia de las frases con las que interpretamos el estímulo, luego intervenimos sustituyéndolas con otras capaces de modificar nuestro

comportamiento. Con estas observaciones, partiendo de cómo nos comportamos, podemos remontar a lo que pensamos.

Para observar nuestras reacciones emotivas hay que estar siempre vigilantes, cumpliendo cada acción con atención<sup>12</sup>, de forma relajada, con calma, de un modo natural; cada acción que hagamos no debe ser una manera de quitar un pensamiento, sino una forma de aplicar toda nuestra atención a lo que estamos haciendo; esto es también un modo de habituarse a vivir en el presente; esta nueva actitud mental, con el tiempo, llegará a ser una nueva forma de vivir.

Para observar durante bastante tiempo nuestras reacciones nos vemos obligados a veces a utilizar la voluntad, pero la voluntad lleva a tensiones físicas y emotivas que determinan un declive de la atención. La observación debe por tanto llevarse a cabo mediante la relajación, lo que significa que la observación debe convertirse en un acto de desapego (o desprendimiento) más que de voluntad. A medida que aumenta la relajación disminuye también la rigidez de la mente y del cuerpo.

Con la continua observación deberemos llegar a percibir directamente el estímulo sin la reacción emotiva, por tanto, sin la interpretación de la mente. Lo que significa que,

---

<sup>12</sup> Atención significa estar presentes en nosotros mismos. Solemos estar presentes en nosotros mismos sólo por brevísimos instantes. En situaciones críticas estamos verdaderamente presentes porque en aquel momento logramos concentrar la atención sobre el acontecimiento mientras éste está sucediendo. Deberíamos habituarnos a desarrollar esta atención en cada una de las pequeñas acciones de la vida cotidiana, quizás observándola, mientras se desenvuelve, con curiosidad y desapego. Cuando realizamos una acción, deberíamos acostumbrar hacerla del modo más total, con la mente vigilante y atenta.

observando<sup>13</sup> los pensamientos, sin reacción emotiva, hemos anulado el juicio; y al no expresar juicio vemos las cosas como son y no como las interpretamos. Esto es, hemos entrado en contacto directo con las cosas del mundo sin pasar a través de la interpretación de la mente. De esta forma, hemos ido más allá de la mente que genera el sentido del yo y, por ello, más allá de todo concepto de dualidad como el de atracción-repulsión. Volviendo al ejemplo de la flor: el estímulo sin la interpretación de nuestros pensamientos no provoca una reacción emotiva, la cual queda sustituida por la deliberación.

### *Conclusión*

A medida que avanzamos en la práctica de la presencia mental logramos con bastante facilidad superar los conflictos interiores, atenuamos las emociones sin reprimirlas, llegando así a ser capaces de observar con calma todo lo que está presente en nuestra mente y aceptarlo conscientemente. Todo esto nos lleva a vivir en armonía, desapegados de los acontecimientos, sin la voluntad de competir; pero, sobre todo, nos hace comprender que cuando la conciencia está aún identificada con la mente la vida no sólo es un conjunto de hechos materiales, sino que es más que nada una serie de eventos mentales.

La presencia mental es, pues, una experiencia que está relacionada con el modo de interpretar los eventos. Para

---

<sup>13</sup> Observar, entendido como mirar de modo no subjetivo, sin comparar o hacer juicios de valor, sin reaccionar emotivamente a lo que percibimos.

ayudar al cambio, hemos de tener presente que nosotros no somos nuestro comportamiento, que lo llegamos a ser sólo cuando nos identificamos con nuestras convicciones y que, para justificarlas, nos vemos obligados, cada vez, a crear un personaje. En esta transformación recordemos que somos nuestros peores enemigos.

Con la práctica de la presencia mental comprendemos que la importancia que damos a los eventos depende exclusivamente de nuestros esquemas mentales; modificándolos, llegamos a ser responsables de nuestra vida.

Una última anotación: cuando observamos los pensamientos o las reacciones emotivas somos el sujeto que las observa, aquellas, por lo tanto, se convierten en el objeto de la observación; el sujeto somos nosotros, nuestro principio consciente, nuestra verdadera naturaleza. Éste es el objetivo final de la técnica: erradicar la identificación del principio consciente (el *jīva*) con la mente, para ser capaces de pasar del estado de dualidad al de no-dualidad.

Escribe *Svāmi Śivānanda*<sup>14</sup>: «El pensamiento puede cambiar, crear, transformar todo lo que existe en la vida humana». «No existe nada que antes no haya sido pensado». «Cada pensamiento y cada idea son energía, así como cada emoción, sentimiento, impulso de amor o de odio tienen un aspecto energético».

---

<sup>14</sup> *Svāmi Śivānanda* “*La potencia del pensiero*”. Edizioni Babaji. Roma

## EL SOL, OJO DEL MUNDO<sup>1</sup>

De Śrī Svāmi Kṛṣṇānanda

En sánscrito, *Makarasankrānti* indica el día en cual el Sol inicia su viaje desde el norte entrando en el signo zodiacal de Capricornio<sup>2</sup>. Este hecho tiene particular importancia para aquellos que llevan una vida espiritual y de esto se hace mención tanto en las *Upaniṣad* como en la *Bhagavdgītā*.

El Sol trae al Norte energía, vigor y luz. En el lenguaje esotérico, en la terminología mística, el Sol o *Sūrya* es considerado como la divinidad que preside al Sí-mismo del hombre, mientras la luna es considerada la divinidad que preside la mente del hombre (*manas-kāma*).

El Ser o alma es diferente de la mente; el *ātman* y el *manas* son diferentes por sus características metafísicas y psicofísicas.

El Sol es llamado *ātman-karaka*, el recipiente del *ātman*. Los *Ṛg Veda* sostienen que es el principio espiritual reconstituyente, impulsor del *ātman* de todos los seres, tal y como dice una invocación védica: *sūrya ātma jagatas*, etc.

---

<sup>1</sup> Extraído de “*The Divine Life*”, Enero 1983.

<sup>2</sup> Se corresponde con el solsticio de invierno. Cfr. Śrī Candrasekharendra, *L'apello del'Ācārya*, cap. “L'importanza della Saṅkrānti”. Ass. Ecocult. Parmenides, Roma

El principio solar es el sí-mismo de todas las cosas creadas, móviles e inmóviles, orgánicas e inorgánicas; es, por así decir, el eje entorno al cual giran todas las energías individuales.

Nosotros vivimos porque existe el sol y moriríamos si el sol se extinguiera. Considerado espiritualmente, concebido esotéricamente, el sol no es solamente una enorme esfera de energía atómica como dicen los físicos, sino una masa radiante de vida que ofrece vitalidad a todos; no es simplemente una fuente de calor como puede ser una estufa eléctrica, no es sólo una masa de fuego ardiente o una inmensa conflagración termonuclear, pues estos fenómenos no nos pueden dar el tipo de energía que nos provee el sol.

Para explicar lo que el sol representa, recurriré a una analogía. ¿Sabéis qué contiene la Tierra? ¿Podéis imaginar qué energía, qué vitalidad, qué abundancia, qué recursos existen en ella?

De la Tierra podéis obtener oro, diamantes, minerales, gas, petróleo; pero, ¿de dónde viene la energía para los seres vivientes? Los árboles nacen de la tierra, extraen su vigor de sus fundamentos y reciben energía de los rayos solares. Cuando observamos con una mente puramente científica la estructura geológica y física de la Tierra, analizamos químicamente sus contenidos e investigamos sus recursos desde un punto de vista biológico, nos damos cuenta de que no es una materia muerta, como se piensa generalmente, no es inanimada, no es inorgánica, sino una energía encarnada que nos permite vivir, que es orgánica, vital, significativa.

La comida de la que nos nutrimos no es una sustancia inerte, de lo contrario no podría darnos fuerza. ¿De dónde



recogemos la comida? De la tierra. Si la energía viene de la comida, está claro entonces que su manantial ha de estar llena de ella.

Hace millones de años que la Tierra ha sido reconocida como una parte integrante del sistema solar. Nuestros sabios nos dicen que, en el pasado, una potente y gigantesca estrella se acercó a pocos años luz de distancia del campo electromagnético del Sol; fue tal el impacto que un fragmento se desprendió del Sol. Así, se supone que esta masa magmática recalentada y flameante se alejó del Sol y, después de miles años, comenzó a enfriarse más y más hasta volverse gaseosa, después líquida y en fin sólida, así como la vemos hoy. Por tanto, este maravilloso planeta forma parte de Sol y nuestra esencia puede considerarse calcada de la del Sol, que, por deducción lógica, no puede ser una mera forma física.

Existe algo de admirable y de misterioso en el Sol y en la conexión, por un lado, entre el principio solar y el sí-mismo del individuo y, por otro, entre la luna y la mente del hombre, que es muy significativa.

Sabéis que tanto la luna llena como la luna nueva ejercen una influencia particular sobre las personas mentalmente débiles. La luna, las estrellas, el sol y todo el sistema solar se influyen recíprocamente. Sabéis también que durante la luna llena el océano se dilata y parece querer saludar a la luna naciente; naturalmente su influencia es sentida en todas partes, aunque no la podamos ver directamente. Lo mismo ocurre con el impacto invisible de las fuerzas superiores de la naturaleza, la principal de las cuales es precisamente la

del Sol. Se cree que el día en que su influencia es más fuerte, el sí-mismo influye en la actividad. Este día particular es sagrado y es llamado *Makarasaṁkrānti*.

Las *Upaniṣad* y la *Bhagavadgītā* dicen que aquellos que mueren en este periodo en el que el Sol se eleva hacia el Norte, pasan, a través de su órbita, del caos terreno a las regiones superiores, presididas por sublimes divinidades. La superación de la barrera del sol permite a las almas cruzar las tranquilas regiones superiores plenas de esplendor y magnificencia espirituales.

Las *Upaniṣad* y las Escrituras dicen también que hay dos caminos *post mortem*. El sendero *pitṛyāna* (o camino de los Antepasados) conduce a la esfera de la luna, de la cual se retorna a la Tierra; el sendero *devayāna* (o camino de los dioses), asociado al curso del sol que remonta hacia el norte, es el pasaje de la salvación y de la liberación del espíritu. Aquellos que superan la barrera del sol, no retornan más a la Tierra. Ellos alcanzan una esfera superior donde el alma puede gradualmente conseguir la liberación (*kramamukti*), como afirma la *Muṇḍaka Upaniṣad*: “ella se convierte en el Todo, penetra el Todo”<sup>3</sup>.

Buscadores de la Verdad, aspirantes del camino Yoga, devotos al divino, amantes de la humanidad, todos debemos pagar un tributo al supremo padre de la energía vital que es *Sūrya: sūrya pratyakṣa devatā* (el Sol es el Dios visible).

Si existe una Divinidad visible, ésta es el Sol. No podéis ver la Divinidad en su perfección primigenia, pero podéis

---

<sup>3</sup> Cfr. *Muṇḍaka Upaniṣad* III, II, 5, en *Upaniṣad* al cuidado de Ráphael. Bompiani, Milán 2010.

verla a través del poder de sus obras. En el *Puruṣa Sūkta* (himno al *Puruṣa*, *R̥gveda* 10.90) el Sol es comparado con los ojos de la Persona cósmica o *virāṭ puruṣa*. Estos son sólo símbolos y analogías que nos dan una idea de la grandeza y de la importancia del Sol en nuestra vida.

Durante los seis meses del camino del Sol hacia el Norte, la gente pide para que su propia muerte pueda ser en este favorable periodo.

En el *Mahābhārata*, Bhīṣma esperó que el sol emprendiera su camino hacia el Norte antes de morir. Así, el curso del Sol hacia el Norte tiene un sentido no sólo astronómico o físico, sino también biológico, vital, psicológico y espiritual.

Los devotos y los aspirantes al *Yoga* deben, por lo tanto, considerar el mundo interior y su significado, que está más allá del mundo físico. El universo interior es más profundo que el exterior.

Algunas Escrituras afirman que existen doce soles. ¿Donde están? Nosotros vemos solamente uno. Podemos considerarlos como varios grados del principio intrínseco en el interior del sol físico, uno dentro de otro. Así como tenemos el cuerpo vital dentro del físico, el mental dentro del vital, el intelectual búddhico más allá del mental, y el principio espiritual más allá del intelectual<sup>4</sup>, del mismo modo existen energías dentro de las energías, poderes dentro de los poderes, uno que trasciende el otro hasta que se alcanza

---

<sup>4</sup> Para las envolturas véase *Glossario sanscrito* en la palabra *kośa*. Associazione Ecocult. Parménides, Roma.

el duodécimo sol. Él está identificado con Mahāviṣṇu o el supremo benefactor de la creación, el Gobernador del cosmos.

El duodécimo sol es Viṣṇu mismo. Él no puede ser visto con los ojos físicos porque los soles esotéricos están en el interior del sol físico. No podemos ver nuestro cuerpo vital, ni el mental, ni el intuitivo, ni el principio espiritual. No podemos ver nada dentro del cuerpo. Dado que vivimos en cuerpo físico y vemos un mundo físico, vemos también un sol físico.

Cuando entramos en el cuerpo vital, entramos también en el universo vital y vemos el sol vital, y así sucesivamente. Cuando, con la práctica del *yoga*, alcanzamos el principio último dentro de nosotros, vemos la esencia oculta más allá del mundo. Dicha esencia no es un país ni un reino, ni un pueblo, ni una ciudad y ninguna localidad habitada por personas. El duodécimo sol es un maravilloso océano de luz y de energía, dice la Escritura. Así, estas grandes celebraciones rituales, tales como la del *Makarasaṁkrānti* y otras, ejercen una eficaz influencia en el destino espiritual del hombre.

Vivimos una vida material, no sabiendo realmente lo que somos y lo que es el mundo. Ignoramos los valores inherentes a nuestra verdadera naturaleza y que se encuentran dentro de nosotros mismos, y es por este motivo que somos llevados aquí y allá por los vientos del destino que controlan el mundo objetivo y nuestro cuerpo físico.

Cuanto más entramos en nosotros mismos, más comprendemos el misterio interior de la vida. Cuando estamos en el cuerpo vital vemos el cuerpo vital de las otras personas,

así como vemos el cuerpo físico, y cuando estamos en el cuerpo mental y en el intelectual, vemos el cuerpo mental e intelectual; y si penetramos en el principio espiritual, vemos el principio espiritual del mundo y de todo el cosmos. Los doce soles descritos en el *Śrīmad Bhāgavatan*<sup>5</sup> y en otras Escrituras no son doce soles físicos situados en el cielo, sino doce estados de un único principio, situados uno dentro de otro y culminados en el Sol espiritual o Realidad; en ella, el individuo, el universo y Dios se hacen una sola cosa.

En el dominio físico somos diferentes y estamos separados, la vida está diferenciada y también la Divinidad; aparentemente no existe ninguna conexión entre ellos. Cuando profundizamos más y más, los tres cuerpos se acercan cada vez más hasta fusionarse.

Actualmente nuestro planeta es como si fuera una entidad separada; no tenemos ningún control sobre él, nos amenaza continuamente y le tenemos miedo. ¿Por qué? Porque está separado físicamente de nuestro cuerpo físico. Y lo mismo es para la Divinidad: algo trascendente de lo que no tenemos ni idea. Pero cuando, con la concentración y la meditación, profundizamos en nosotros mismos, simultáneamente, con un movimiento paralelo, penetramos también en reinos más sutiles y la exterioridad disminuye en proporción a la experiencia interior que vayamos teniendo. Cuanta más importancia demos a lo físico, más nos influye; mientras menos vivamos en lo físico y de lo físico, menos nos influye.

---

<sup>5</sup> Importante Escritura perteneciente al cuerpo de la *Smṛti* o “tradición recordada”, conocida también con el nombre de *Bhāgavata Purāna*.

El mundo enemigo, el así llamado mundo hostil, se convierte en un mundo cada vez más amigo a medida que entramos en el reino de nuestro propio ser. Y cuando alcanzamos el principio divino en nosotros, ese principio no sólo se hace amigo, sino que se transforma en una experiencia inseparable de la nuestra; ya no existe como fenómeno externo; ya no existe un mundo como tal.

Esa cosa llamada mundo cesa de existir en el momento en que afianzamos el contacto con el principio espiritual dentro de nosotros; principio que es igual al que existe en el planeta y en el universo. Es sólo aquí donde el Divino, el mundo y el alma se fusionan; y ésta es la liberación que nosotros buscamos.

Así, en el rito de la *Makarasamkrānti* reencontramos mucho de este mensaje y todos nosotros, como humildes buscadores de la Verdad, hacemos bien en contemplar nuestra divinidad interior que preside el símbolo solar en la creación y en el esfuerzo para espiritualizar cada vez más la vida. Esto no significa cambiar el nivel de vida, sino entrar en un nuevo significado en esta misma existencia.

Ser espiritual, penetrar en la esfera del espíritu, no implica introducirse en otro género de vida, como erróneamente piensa la gente. No significa transferirse de un sitio a otro, moverse de un lado al otro de la Tierra, cambiar el sistema de ser: esto no es espiritualidad.

Es difícil entender qué es la espiritualidad, aunque mucho se puede aprender de la filosofía. La espiritualidad no consiste en cambiar nuestro modo de vivir (esto es, a lo sumo, una consecuencia), sino en una interiorización, un paso hacia el propio centro.

La espiritualidad es el sentido interno de todas las especies de vida existentes; no está separada de los otros tipos de vida, sea cual sea la profesión y las tareas que realicéis, y esto equivale a decir que no hay vida sin espiritualidad, porque la vida sin espiritualidad es inútil, sin sentido, absurda.

Algunos piensan que la espiritualidad le interesa sólo a la segunda parte de la vida, su parte conclusiva y menos activa; pero la espiritualidad no tiene nada que ver con los actos. Como ya he dicho, está más allá de lo que sois y de lo que hacéis. Del mismo modo, no se puede referir a un cierto periodo temporal, porque está más allá del tiempo. Por espiritualidad podéis entender lo que llega más allá de la existencia y de la actividad; si hay un merito en lo que sois o hacéis, eso es espiritualidad.

Las *Upaniṣad* y las otras Escrituras, tales como la *Bhagavadgītā*, etc..., afirman que el Señor se expresa en el mundo por medio del sol, cuyo movimiento hacia el Norte comienza en el día de la *Makarasaṁkrānti*: es por esta razón que se le considera un día auspicioso.

Por lo tanto, consideremos seriamente este día y hagamos una pausa para contemplar la más profunda verdad de nuestra existencia, la más profunda verdad de la naturaleza y la más profunda verdad de la relación existente entre nosotros y la naturaleza.

Existen tres implicaciones, tres significados, tres expresiones o tres modalidades ocultas: dentro de nosotros, a nuestro alrededor o en nuestro exterior y en la relación entre nosotros y la naturaleza que es llamada Dios, invisible a nuestra percepción física.

De hoy en adelante, los *brahmacārin* pueden poner más empeño en el *gāyatrī mantra japa* (recitación del *mantra gāyatrī*<sup>6</sup>) que está presidido por el Sol; aquellos que eligen otro *mantra* pueden hacer lo mismo con su *iṣṭamantra* (que es el *mantra* que su corazón ha elegido); y aquellos que ya son bastante avanzados por la pura contemplación y meditación hacen bien en traer a sus vidas no la Divinidad visible o idealizada, sino el verdadero Ser, aquel Ser que es espiritualidad, más allá del todo y de la nada. Ésta es la vida que debemos tratar de llevar; debemos utilizar esta oportunidad como otra feliz ocasión para contemplar al Ser en su verdadera naturaleza, acelerando así nuestro movimiento hacia Él. Acerquémonos siempre más al supremo Absoluto, santifiquemos nuestra existencia expresándolo cotidianamente y participando en la atmósfera de nuestro entorno, para que nuestros hermanos y nosotros podamos llegar a ser idóneos para la suprema unión con aquella Divinidad ideal, lo Absoluto.

¡Que surja, de la influencia que ejercitemos en el planeta, una amorosa solidaridad y paz! Ésta es nuestra plegaria.

*Svāmi Śivānanda* dice: “¡Oh hombre!, en tu embriaguez piensas haber vencido, pero por el contrario, has perdido. Es la bestia en ti la que ha vencido. ¿Y cuál es la verdadera victoria? Es la victoria sobre el hombre. Imaginas ser exitoso: en cambio, has fracasado miserablemente.

---

<sup>6</sup> Es un mantra particularmente venerado dedicado al Sol. Cfr. *Clossario Sanscrito* en la voz “*gāyatrī*”



La humanidad ha intentado luchar contra el odio con un odio todavía más grande. ¡El gran *Buddha* ha vivido entonces en vano! La lección de vida ha estado siempre: “El odio no se vence con el odio, sino con el amor”.

Solamente la riqueza espiritual es el verdadero tesoro; la riqueza de toda la Tierra, es vanidad únicamente. Jesús Cristo dice: “¿De qué sirve la riqueza del mundo entero si se pierde la propia Alma? No se puede servir a Dios y a las propias riquezas”. Sin embargo, el dinero está encerrado en el templo de corazón humano.

“Todos los fenómenos son ilusorios, esfuérzate por conseguir la suprema Realidad”, es la valiente afirmación de Śāṅkara.

Sin embargo, consideras el mundo material como la única y sólida realidad. ¡Este pérfido espejismo está llevando a la humanidad a la destrucción!”.

## ERUDICIÓN Y CONOCIMIENTO

La erudición es una acumulación de nociones, es “una ignorancia instruida”<sup>1</sup> que ensoberbece al yo.

El erudito hace ostentación de su saber como si fuese conocimiento. Hábil al hablar y al escribir, serán sus propias acciones las que le traicionarán. La cantidad no da el conocimiento ni tampoco la calidad. La apropiación, también de objetos cualitativamente agradables, representa sólo una tentativa, por parte de la individualidad, para mitigar la propia ansia, para colmar el propio vacío.

La erudición alimenta la memoria (subconsciente) y, por tanto, expande el yo. No es posible crecer complaciéndose únicamente de lo oído, leído o escrito. A la teoría debe seguirle siempre la práctica.

La erudición, como cualquier otra apropiación por parte del yo, es esclava del deseo. El erudito, de hecho, no se sacia nunca con lo que sabe. Lee hasta el infinito, se adueña de los pensamientos, de las ideas, de las teorías, de las doctrinas y hasta de los comportamientos que, si bien extraños a su conciencia, no son sino simples representaciones.

El erudito, seductor al principio, es rechazado cuando se observa la contradicción existente entre sus hechos

---

<sup>1</sup> Ráphael, *La Triple Vía del Fuego: II.II.14*

y sus palabras. Pero no siempre quien observa está lo suficientemente desapegado como para poder discernir entre aquel que cultiva la parte teórica de una doctrina y la doctrina misma. Si un cristiano, por ejemplo, no vive en consonancia con todo lo que el Cristianismo enseña, no se puede atribuir a la Enseñanza las imperfecciones que, por el contrario, atañen a quien es cristiano sólo en la teoría.

El saber de la mente no vale nada, si permanece como un fin en sí mismo. De hecho, «sólo tiene un verdadero valor lo que se vivencia en nuestra interioridad»<sup>2</sup>.

«Quien no vive el Conocimiento no conoce; si el conocimiento no se vuelve conciencia, no es auténtico Conocimiento, sino mera memoria de datos y cognición de acontecimientos. (...) el Conocimiento debe resolverse en conciencia de ser, porque no se concibe un Conocimiento exclusivamente acumulativo y cuantitativo que perpetúe el dualismo y, por tanto, toda posible aporía. (...) También para Aristóteles *conocer es ser*, porque el verdadero conocimiento debe operar en el individuo una verdadera catarsis. Quien busca exclusivamente representaciones mentales queda, obviamente, tal cual»<sup>3</sup>.

«Hablar de verdad metafísica es una cosa, *ser* esa verdad es otra cosa completamente distinta. A la mayoría le gusta hablar porque ello sólo requiere un pequeño esfuerzo vocal»<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Ibid. II.II.23

<sup>3</sup> Ibid.I.III.12

<sup>4</sup> Ibid.I.III.19

El aspirante-discípulo fosilizado en el estudio (teoría) vive anclado en el tiempo-devenir. Así pasa de una apropiación a otra, pero «si continúas colocándote en el tiempo, sin duda alguna terminarás por encontrarte en el tiempo; “andando” no alcanzarás la meta»<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Ibid.I.III.44

## NOVEDADES EDITORIALES

*Fuego de Despertar*, de Ráphael.

132 págs.– Āśram Vidyā España. Madrid

En el conocimiento tradicional, el que se enlaza con los Misterios Sagrados occidentales y con la Sagrada Tradición de los *Veda Upaniṣad* (citando tan sólo dos Ramas de la Fuente única), el aspecto teórico y el práctico realizador siempre van unidos. La filosofía, como expresión de tal conocimiento, se desarrolla, pues, en dos directrices capaces de otorgar a la figura del Filósofo o Conocedor tradicional su peculiar característica: la de plantear una “visión” y la de encarnarla.

En este libro, como en todas las obras previas, Ráphael une notas de puro conocimiento (véanse por ejemplo los capítulos “Metafísica realizadora”, “Ser, libre albedrío, liberación” y “Ser-constante”) a sugerencias para la realización práctica, demostrando un conocimiento integral de lo que él llama –con la conciencia del significado profundo de la palabra–: individualidad. Así nacen capítulos como “Fraternidad”.

Los libros de Ráphael no son ensayos más o menos extensos para hacer alarde de habilidad mental y conocimiento erudito, sino libros sintéticos, esenciales, que apuntan al “corazón” más que a la mente del lector; corazón que no es sentimentalismo, sino inteligencia comprensiva; es el “Intelecto de Amor”.

## COLECCIÓN ĀŚRAM VIDYĀ ESPAÑA

- 1) *Más allá de la duda*, de Ráphael
- 2) *Yogadarśana\**, de Patañjali.
- 3) *¿Qué Democracia? Referencias para un buen gobierno*, de Ráphael
- 4) *Tat Tvam Asi – Tú eres Eso*, de Ráphael
- 5) *La Triple Vía del Fuego*, de Ráphael
- 6) *Esencia y Finalidad del Yoga. Las vías iniciáticas a la trascendencia*, de Ráphael
- 7) *Pensamiento hindú y Mística carmelitana*, de Svāmi Siddheśvarānanda.
- 8) *Fuego de Ascesis*, de Ráphael
- 9) *Más allá de la ilusión del yo. Síntesis de un proceso realizador*, de Ráphael.
- 10) *Fuego de Despertar*

Próximos títulos:

*Bhagavadgītā\**, de Śāṅkara.

*El Fuego de los Filósofos*, de Ráphael.

*Vivekacūḍāmaṇi\**, de Śāṅkara.

\* Traducidos y comentados por Ráphael.

*Vidyā* es un periódico cuyos artículos se relacionan con la *Philosophia perennis* o Metafísica tradicional y cuyo propósito es esencialmente *realizativo*.

La palabra sánscrita *vidyā* significa conocimiento, sabiduría, ciencia, y deriva de la raíz *vid* (de ahí *Veda*) que significa ver-saber. *Vidyā* está también asociada a la palabra *satya*, de la raíz *sat*: “ser”; por tanto, “conocer es ser”; esto representa el principio mismo de la Metafísica tradicional que es exclusivamente “Conocimiento de Identidad”.

Así, *sophía*, *gnosis*, en su acepción tradicional, significan Conocimiento-sabiduría y ésta es catártica, lleva a la *metánoia*, a una transformación profunda de la conciencia, es decir, a una modificación en el pensar, sentir y vivir. Bajo esta perspectiva, es necesario poner mucha atención porque hay una clara distinción entre Conocimiento y erudición.

Si *vidyā-gnosis-sophía* es puro conocimiento, entonces existe un sólo Conocimiento, una sola Filosofía, una sola Metafísica, así como un solo Arte y una sola Literatura.

Los libros editados por Āśram Vidyā España (véase página anterior) pueden encontrarse en las librerías. No obstante, si, por cualquier causa, esto no fuera posible, pueden ser solicitados a:

E-mail: [vidya@asramvidya.es](mailto:vidya@asramvidya.es)