

## LOS CINCO KOSHAS Y LA CIENCIA SAGRADA DEL YOGA



**CHRISTOPHER SARTAIN**

Dedico este libro a todos mis maestros;  
especialmente a los del linaje de la  
tradicción del *Kriya Yoga*: Mahavatar Babaji,  
Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar,  
Paramahansa Yogananda, Roy Eugene Davis  
y sus sucesores.

Copyright © 2012/2015 Christopher Sartain  
All Rights Reserved

# Índice (REVISAR)

Contenidos	Página
Agradecimientos .....	3
<b>Capítulo 1</b>	
Crisis de Identidad .....	4
<b>Capítulo 2</b>	
El Testigo .....	9
<b>Capítulo 3</b>	
Los Cinco Koshas .....	18
<b>Capítulo 4</b>	
Annamaya Kosha .....	21
<b>Capítulo 5</b>	
Pranamaya Kosha .....	29
<b>Capítulo 6</b>	
Manomaya Kosha, Pratyahara y Dharana .....	38
<b>Capítulo 7</b>	
Vijnanamaya Kosha y Dhyana .....	43
<b>Capítulo 8</b>	
Anandamaya Kosha y <i>Samadhi</i> .....	47
<b>Capítulo 9</b>	
Experiencias con un Maestro .....	49
El autor .....	57
Links sugeridos .....	58

## **Agradecimientos**

Agradezco la inspiración constante de las montañas *Sangre de Cristo* con toda su energía elevadora. La magnificencia de la belleza natural en el hogar donde viví contribuyó enormemente para escribir y finalizar este libro. Me gustaría también dar las gracias y reconocer el amor y apoyo de mi familia, especialmente el de mi esposa Carolina Sartain-Fuentealba. Agradezco a José Abeldaño Troche por su paciencia y constancia en la traducción de este libro, también al apoyo brindado en el proceso de traducción de Laura Ochoa y a John Hand por su bello arte en el diseño de la portada de este libro.

# Capítulo 1

## Crisis de Identidad

La mayoría del sufrimiento humano se debe a un equivocado sentido de la autoidentidad. Uno sufre porque cree ser algo que en realidad no es. Los filósofos, materialistas y los científicos de nuestra época han permeado nuestra cultura convencional con la idea de que no somos más que carne y hueso. Un raro accidente en el azar evolutivo... un ser físico y nada más. La mayoría de los científicos nos harían creer que somos una amalgama de moléculas orgánicas y que cuando nuestro cuerpo muere y estas moléculas orgánicas cesan su función, todo nuestro ser desaparece para siempre.

A través de los años, los grandes maestros espirituales nos han enseñado que no sólo somos aquello que vemos reflejado en el espejo. Los ilustres maestros de todas las épocas y culturas nos han enseñado que somos mucho más que nuestro cuerpo físico, y que nuestro ser está compuesto de muchas capas o dimensiones. Como seres humanos poseemos el potencial de tener experiencias fuera de la capa física de la realidad que conocemos. Aunque estas experiencias no son siempre fáciles de comprobar, hay una base preponderante de evidencia de que tenemos un cuerpo astral o energético y, además, que todos los seres humanos estamos interconectados en un campo complejo de conciencia fuera de los límites del tiempo y el espacio.

A medida que la raza humana comienza a *despertar* a la verdad de su existencia espiritual, a muchas personas se les hará difícil dejar sus dogmas religiosos tradicionales y requerirán de guías calificados para guiarlos hacia la Verdad. El gran yogui Paramahansa Yogananda le dijo una vez a mi maestro espiritual, Roy Eugene Davis: “... en el futuro habrá muchas almas buscando a Dios y no habrá suficientes maestros calificados para enseñarles...”. Yo creo que ese tiempo llegó, por lo que es de suma importancia que la gente comience a tomar seriamente su *despertar* personal y que transmitan lo que han aprendido a las almas que anhelan la verdad, el conocimiento y la sabiduría.

En los próximos años, será cada vez más improbable que las personas se aferren a los sistemas de creencias anticuados que ya no sirven a la humanidad ni al planeta. Es esencial que las personas reconozcan su eternidad, para así terminar con el sufrimiento humano colectivo. Si continuamos actuando desde la “conciencia de la personalidad individual”, muchos de los problemas que enfrenta la humanidad no acabarán. Es tiempo que despertemos nuestro potencial humano al máximo y nos demos cuenta, de una vez por todas, que todos somos parte de Dios y que -actualmente- estamos experimentando la vida eterna. No hay necesidad de esperar por el cielo en el futuro para experimentarla... Nosotros somos infinitos aquí y ahora.

Cuando uno es capaz de calmar su mente y sentarse en la quietud de su ser, todavía hay un sentido de “yo soy”. Nuestra verdadera naturaleza infinita reside en el sentido del

"yo existo". Detrás de la fachada de nuestra personalidad está nuestro ser superior. Siendo la práctica de meditación la que nos permite experimentarlo e ir más allá de las capas más densas de nuestro ser.

La mayoría de las personas, al darse cuenta de que no eran quienes pensaban, tienen dificultad para aceptar la naturaleza verdadera de su existencia. Creo que la gran mayoría de los buscadores experimentan cierto grado de disconformidad al darse cuenta que ellos no son su nombre, sus gustos y aversiones, su familia, su apariencia, su personalidad, etcétera. La personalidad no es más que un caparazón que nos permite crecer espiritualmente por dentro mientras ejecutamos nuestras funciones y obligaciones kármicas en la tierra. Es temporal y no tiene una existencia real permanente. Por lo tanto, creyendo que somos nuestras personalidades y nuestros cuerpos físicos, entramos en un estado delirante, que para el 99,999% de los humanos dura su vida entera. La gran mayoría de las personas nunca despiertan de su conciencia de personalidad y mueren pensando que ya no existirán más, o que su personalidad irá al cielo a vivir con Jesús o algún otro personaje salvador del pasado.

En realidad, cuando morimos, nuestra conciencia migra con nuestro cuerpo astral a ese plano para luego llevarlo hacia otra forma hasta que ésta muere. El proceso continúa indefinidamente mientras evolucionamos y despertamos a nuestra verdadera naturaleza. La reencarnación es el proceso de nacer, morir y renacer, por el cual circulan los humanos hacia la unidad y la iluminación. Si uno cree que sólo vive una vida breve, entonces su sufrimiento se ve exacerbado por una ansiedad subyacente de que en algún momento -simplemente- van a dejar de existir. Este miedo a la muerte es paralizante y uno de los mayores obstáculos que impiden nuestro crecimiento y desarrollo espiritual.

Nunca nada le sucede a nuestro "yo verdadero". En nuestra esencia somos infinitos y permanecemos inafectados en cada situación, incluso en la muerte; por lo tanto, no hay necesidad de temer; no podemos morir. Es simplemente imposible para nosotros dejar de existir. Siempre hemos existido y nunca dejaremos de estarlo. La muerte del cuerpo físico no es más que una transición de una vida a la próxima. No hay necesidad de temer a la muerte de nuestro cuerpo físico y personalidad. Cuando éste muere, nuestro cuerpo astral se lleva nuestra conciencia hacia el plano astral y, cuando llega el momento, el cuerpo astral se involucra con otra forma, basándose en su *karma* y la ley de atracción; así el proceso comienza nuevamente.

Cuando nos identificamos con nuestro yo temporal, sufrimos. Cuando aprendemos a trascender la complejidad del cuerpo-mente-personalidad finitos, y alineamos nuestra conciencia con nuestro ser infinito, terminamos con nuestro sufrimiento. El proceso por el cual uno puede mover su conciencia a través de las diferentes capas de nuestro ser, hasta alcanzar la esencia infinita, es conocido como Yoga, el cual es un sistema antiguo de acciones que pretenden *despertar* en el practicante una experiencia elevada de su ser, dejando una huella o vestigio que devuelve la conciencia del practicante a su totalidad original.

El sufrimiento siempre ha sido erróneamente asumido como algo malo. Sin embargo, es un gran don. Sin él es imposible reaccionar, adaptarse y evolucionar. En un contexto natural, todos los animales se ven confrontados con obstáculos y cambios en su medio ambiente que los fuerza a reaccionar, adaptarse y evolucionar. El sufrimiento es el alimento de la evolución espiritual. Es lo que alimenta nuestro crecimiento y desarrollo. Sin él nunca podríamos movernos o intentar mejorar nuestras vidas o circunstancias. Así como una planta crece hacia la luz, abriéndose paso ante cualquier obstáculo que pueda interponerse en su camino, así también nuestra alma crece hacia la luz de Dios, esquivando cualquier obstáculo y sufrimiento al que pueda enfrentarse.

Sin sufrimiento, ¿cómo el alma reconocería su no existencia? No tendría punto de comparación. El sufrimiento permite que la conciencia se acerque cada vez más a la perfección porque comienza a encontrar caminos alrededor de sí mismo, así como una planta encuentra el camino alrededor de obstáculos para encontrar la luz del sol. Sin los obstáculos, ¿cómo sabría la planta hacia donde ir? El sufrimiento nos brinda direcciones y nos muestra hacia dónde necesitamos crecer y desarrollarnos, para que de esta manera alcancemos una maduración. Sin él, no tendríamos direcciones, un foco, ningún lugar donde ir, nada que hacer. Ahora bien, hay unos pocos afortunados que han superado su sufrimiento, éstos son maestros que han descubierto que lo único que queda por hacer, una vez que han vencido el suyo, es enseñar a otros a cómo vencerlo. En el budismo hay un término para definir a estos maestros, se los conoce como *bodhisattvas*, quienes serían considerados como individuos santos que han trascendido todo sufrimiento y han hecho el voto más sagrado para terminar con él de todos los seres sintiente.

Podemos observar en registros fósiles que algunas especies no han cambiado casi nada en millones de años. Por ejemplo, el celacanto<sup>1</sup> supuestamente ha existido por trescientos noventa millones de años sin tener algún cambio en particular. Esto es porque su hábitat tampoco ha cambiado por millones de años. Los celacantos no han tenido que responder a ningún estímulo de cambio que los conduzca a una mayor complejidad, por lo tanto, se han mantenido relativamente simples. Aquello no se puede afirmar respecto a los humanos y la mayoría de las especies existentes en la Tierra. Lo más probable es que a lo largo de su historia, los seres humanos hayan tenido que responder a un medio ambiente de constante transformación, lo cual siguen haciendo hasta el día de hoy. Sin duda, nuestros antepasados sufrieron mucho más de lo que nosotros lo hacemos hoy en día, con nuestra sociedad moderna altamente tecnologizada y con todas las comodidades posibles a nuestro alcance... esto al menos en algunos países. El sufrimiento ha impulsado la evolución e inteligencia en nuestros antepasados, siendo aquello lo que ha traído cada gran revolución e innovación en la historia humana.

Cada vez que sufrimos deberíamos considerarlo como una oportunidad de sanación, crecimiento y evolución. Cada vez que nos enojamos, que tenemos miedo, que estamos

---

<sup>1</sup> Pez marino de aproximadamente 1,5 mts. de largo y 60 kgs. de peso. De color negro azulado, escamas grandes, aletas lobuladas de base carnosa y la caudal dividida en tres partes. Es considerado un fósil viviente, ya que sus parientes más cercanos se extinguieron hace 60 millones de años. *Fuente: Rae.es*

celosos, tristes o ansiosos nos encontramos con una maravillosa oportunidad para superarnos y sanar. El sufrimiento es lo que a menudo lleva a la gente a la espiritualidad. Muchos maestros han dicho que las personas encuentran el camino de dos modos: Ya sea por un intenso anhelo por Dios o por un intenso sufrimiento. Y -en realidad- a veces un poco de los dos, como fue mi caso.

Mucha gente acude a la meditación u otras prácticas como una vía de escape de su propio sufrimiento, lo que está bien, pero la espiritualidad no debiera ser vista como una forma de evadirlo, puesto que no podemos ignorar el rol beneficioso que éste juega en llevar a las almas hacia Dios. Cuando uno intenta huir del sufrimiento se establece una práctica espiritual aunque uno no se dé cuenta. Dado que en este momento no poseemos la cantidad suficiente de guías o maestros calificados en el planeta, mucha gente busca escapar de su sufrimiento a través de medios impermanentes, tales como el alcohol o la televisión. Si tuviéramos más maestros espirituales alrededor, probablemente más personas serían instruidas sobre la insuficiencia de lo finito para satisfacer lo infinito. Las cosas físicas van y vienen, tu alma eterna es para siempre.

En nuestra esencia, todos somos omniscientes e infinitos. Todo está disponible para nosotros en la realidad. No hay límites ni fronteras. Cualquier límite es una ilusión de la mente humana. Incluso la diferencia percibida entre un criminal inmoral y un maestro iluminado es sólo una ilusión. Nuestra verdadera naturaleza, a lo que los budistas llaman la naturaleza del Buddha, es omnisciente, o sea que todo lo sabe. No hay límites para lo que podemos saber o descubrir. Capa por capa, nuestro yo ilusorio se desvanece y nos damos cuenta que somos infinitos y que tenemos un potencial ilimitado. He visto eventos milagrosos a lo largo de mi vida y lo mismo le ha sucedido a millones de otras personas. He escuchado historias de mi maestro espiritual, Roy Eugene Davis, que son hipnotizantes y difíciles de creer en un primer momento, hasta que comienzas a ver cosas en tu propia vida que validan aquello que has leído en libros o que has escuchado de tus maestros.

El sufrimiento es un componente necesario para el crecimiento espiritual y la evolución. Sin él, seríamos como el celacanto, sin cambios por trescientos noventa millones de años. Las almas son atraídas de nuevo a los cuerpos, encarnándose aquí en la Tierra para sufrir y así aprender, crecer y evolucionar hacia la perfección. No podemos eliminar el *karma* sin sufrimiento, transformándose así -el camino espiritual- en el proceso para eliminar al primero y crecer hacia la luz, pero dicho camino no puede existir sin éste, o sea sin obstáculos, sin sufrimiento. No sabríamos qué es la luz si no conociéramos la oscuridad.

Nuestras sombras son lo que nos impulsa a avanzar y lo que nos permite flexibilidad para movernos y crecer hacia la luz de Dios. Nuestras sombras son nuestros grandes maestros. No obstante, no somos nuestras sombras. Ellas también son impermanentes, no pueden causar ningún sufrimiento perdurable, por lo tanto, no debemos temerles. No somos nuestras sombras ni nuestro sufrimiento ni nuestro *karma*, éstos son temporales y pueden ser trascendidos. No son más que nuestros maestros y deben ser incorporados y aceptados como parte del proceso y parte del sendero hacia la Luz.

La idea de que uno es su personalidad y que sólo se puede experimentar vida eterna aceptando una figura de héroe antiguo, sin fundamento por la historia, es una ficción. Estamos participando de la vida eterna en el aquí y ahora. No hay necesidad de esperar. Está ocurriendo mientras lees estas páginas. No somos nuestro cuerpo porque éste cambia, no somos nuestras emociones porque éstas cambian, no somos nuestras memorias porque éstas cambian, no somos nuestros deseos porque éstos cambian, no somos nuestro *karma* porque éste cambia, no somos nuestros pensamientos porque éstos cambian, no somos nuestras familias porque éstas cambian, no somos nuestros gustos ni disgustos porque éstos cambian. No somos nada de estas cosas. Somos aquello que nunca cambia. Somos lo que descansa en la quietud del abismo eterno de paz y equilibrio y que observa todas las mareas cambiantes de esta ilusión. Somos *Conciencia Infinita Ilimitada*, o lo que muchos han denominado, el *Testigo*, pero de manera individualizada.

Para terminar con el sufrimiento humano, es esencial romper con nuestra identificación del yo temporal que no tiene una realidad fija y empezar a identificarnos con un sentido más elevado del yo: un sentido del yo que abarque todo y a todos. Al hacerlo, no sólo se termina con el sufrimiento propio, sino que también uno se da cuenta de que es uno con el todo y con todos. Una vez que una persona experimenta la totalidad del universo en su ser y se da cuenta de que es esencialmente lo mismo a cualquier otra persona más, la violencia hacia otro ser humano es imposible. La comprensión de nuestra verdadera naturaleza conlleva un sentido de compasión y amor por todo y para todos. En la medida que más personas comiencen a *despertar* a su verdadera naturaleza, la paz global finalmente será una posibilidad real. Roy Eugene Davis dijo: “cuando una persona despierta, hace que la conciencia colectiva brille un poco más y beneficia a todos los seres sintientes, ya que todos estamos conectados”.

## Capítulo 2

### El Testigo

Cuando la mente está silenciosa y tranquila, es posible experimentarse a uno mismo como el observador o *Testigo*. Los pensamientos flotan en la pantalla de la conciencia de uno mismo sin ningún resultado de reacción o vibración. Durante una meditación profunda, uno puede experimentar la naturaleza cambiante y ondulante de la mente y del ser físico, y fusionar la atención con eso que no cambia: *Conciencia Infinita Ilimitada*. La calma resultante que ocurre al comprender que uno puede simplemente observar cualquier alteración o reacción emocional en su cuerpo sin identificarse con ella es liberador en sí mismo.

Fácilmente se puede tener una aproximación al *Testigo* sentándose quieto y en posición vertical, removiendo la atención de todo el ruido mental. Podemos empezar a notar cómo los pensamientos suben y bajan como olas, pero sin tener ninguna reacción hacia ellos. A menudo, es útil pretender como si estuviésemos presenciando los pensamientos de otra persona durante esta práctica. Este tipo de disociación con nuestros pensamientos nos permite no desear identificarnos con ellos, ayudándonos a permanecer más objetivos. Podemos mirar las fluctuaciones de la mente como si estuviéramos observando los movimientos de la mente de otra persona, sin ningún apego al contenido de los movimientos.

Cuando un pensamiento surge, lo observamos con objetividad desafectada hasta que el pensamiento se desvanece y descansamos en el silencio... entonces, se presenta otro y lo observamos sin reacción hasta que se disipa y así sucesivamente. Éste es el mejor ejercicio que he encontrado para fusionar nuestra atención con el *Testigo*. Al continuar la práctica de esta forma, podemos eventualmente comenzar a experimentar estados libres de pensamientos donde estamos totalmente unificados con la conciencia del *Testigo*. Con el tiempo, mientras unimos nuestra conciencia más y más con la del observador objetivo, podremos comenzar a vislumbrar nuestra verdadera naturaleza.

Comprender al *Testigo* es comprender que el sufrimiento es imposible en la Realidad absoluta. Si realmente creemos que somos en lo más profundo de nuestra esencia el *Testigo* o *Conciencia Pura*, también debemos creer que no podemos sufrir realmente, ya que el éste -el *Testigo*- permanece siempre desafectado. El sufrimiento es una ilusión de la mente. En las capas más profundas de la Realidad absoluta el sufrimiento no ocurre. Por lo tanto, para terminar con él, debemos alinear o unir nuestra atención y conciencia con nuestra verdadera naturaleza infinita que siempre está serena, pacífica e iluminada.

La práctica de meditación diaria es la manera más fácil para unir la atención con el *Testigo*. Aunque existen algunos individuos bendecidos que han despertado súbitamente sin el uso de meditación o prácticas que alteran la mente, esto es poco común. La mayoría de las personas requieren una práctica constante y diaria de alinear la atención

con la *Conciencia Infinita* hasta que se vuelva más permanente. A través de los años, la mayoría de los grandes maestros han recomendado la práctica diaria de meditación como el sendero más eficiente para el crecimiento espiritual. No hay manera más segura o efectiva de ver la verdadera naturaleza de uno que sentarse diariamente en la quietud del puro ser.

*El Testigo*, la *Conciencia Infinita*, Dios o como uno elija llamarlo, es indefinible. Todas las manifestaciones físicas vibran a una cierta frecuencia sin importar cuán pequeñas o sutiles éstas sean, no importa si estamos hablando de *quarks*, partículas subatómicas o pensamientos. De igual forma, toda vibración y cualidad física viene de un espacio sin vibración. Hay un sustrato que subyace a toda la creación que no tiene frecuencia vibratoria y que nunca cambia. Para que algo cambie, tiene que vibrar. Para que algo vibre, tiene que cambiar. *El Testigo* no se modifica. Es como un lago inmóvil sin ondas ni olas. Tan pronto como surgen pensamientos en la mente, se crea una ondulación que irrumpe en forma de pensamiento y se manifiesta creando una frecuencia vibratoria que incluso puede ser medida por la ciencia actual. Las formas de pensamiento pueden ser percibidas por personas en una habitación. Por ejemplo, yo creo que todos hemos tenido la experiencia de estar en una habitación y que al entrar una persona con energía negativa, repentinamente sentimos cómo nos cambia el humor. No es necesario tener poderes psíquicos para sentir la energía asociada a los pensamientos, ya sean éstos negativos o positivos.

*Conciencia Infinita Ilimitada* es como Patanjali describe nuestra naturaleza más elevada en su biblia del yoga, los *Yoga Sutras*. No obstante, incluso esto no logra transmitirle al buscador la magnitud de la Realidad Última. Nuestra mente es finita, por lo tanto, sólo puede pensar en términos finitos. Para nosotros es imposible entender algo que es ilimitado o infinito. Nuestras mentes simplemente no pueden comprender aquello que está más allá de lo finito. Por lo tanto, de poco sirve intentar describir al *Testigo* o nuestra naturaleza más elevada. Intentar hacerlo en la compañía de un budista Zen, por ejemplo, sería un sacrilegio. La tradición Zen reconoce que nuestra verdad más elevada no puede ser expresada en palabras o a través del lenguaje. Una palabra es sólo una etiqueta cognitiva que usamos para comprender nuestro medio ambiente y así lograr organizar nuestros pensamientos en patrones coherentes y lógicos para poder funcionar aquí en la Tierra. Sin embargo, las palabras no expresan la realidad de un objeto. Un árbol no es la palabra árbol. Dicha palabra simplemente describe al objeto, pero nunca puede transmitir la realidad o esencia de un árbol. Si las palabras no pueden hacerle justicia a un árbol, entonces no tiene ningún sentido que intenten describir a Dios.

La mejor manera de comprender aquello que no logramos entender es experimentándolo por nosotros mismos, en nuestro propio ser. En lugar de sólo creer aquello que se ha leído en un texto o escuchado en un discurso, es mucho mejor saber. Roy Eugene Davis siempre ha dicho “no seas un creyente... sé un ¡conocedor!”. Dentro de nosotros ya se encuentra todo el conocimiento. Tenemos todo lo que necesitamos dentro de nuestro ser. No necesitamos tener fe en lo que otros han dicho o escrito. Podemos saber lo que ellos saben. Creer en algo implica una cierta cantidad de duda, pero saber algo borra todo tipo de duda. Además, el conocimiento a través de la

experiencia que surge desde la profundidad de nuestro ser, es superior a aquél adquirido en libros o lecturas.

En los *Yoga Sutras*, Patanjali ya afirma que el conocimiento adquirido a través de experiencia directa es cualitativamente diferente de aquél obtenido a través de la lectura. Puedo dar fe de esto, ya que he tenido la experiencia directa con la Unidad Divina y, sin lugar a dudas, el conocimiento alcanzado a través de la meditación y la experiencia directa es cualitativamente diferente a cualquier tipo de conocimiento que he adquirido leyendo algo o asistiendo a una presentación. Este tipo de conocimiento no puede ser medido en forma cuantitativa. Por lo tanto, se dice que difiere cualitativamente, ya que la calidad no se puede medir de manera objetiva. No puedo asegurar que el conocimiento adquirido a través de estados superconscientes sea medible y diferente que aquél obtenido de otras formas, pero puedo afirmar que la calidad del conocimiento es mucho mayor que aquél alcanzado a través de otros medios.

En el 2011, asistí a un retiro de prácticas yóguicas llamadas "rondas" de seis días en el norte de las montañas de Georgia (USA), donde estaba residiendo en ese momento. Las rondas son una técnica para *despertar* el *Kundalini* (energía potencial) y tener experiencias de *Samadhi*. Una ronda consiste en 20 minutos de asanas, 10 minutos de Savasana, 5 minutos de pranayama, 20 minutos de meditación, 10 minutos de Savasana y 5 minutos de cantos en sánscrito. Después, hay un descanso de 15 minutos y se sigue con otra ronda. Hicimos de cinco a seis rondas al día durante 6 días consecutivos. Ésta es la práctica espiritual más poderosa que he encontrado y es el verdadero *Raja Yoga* o Yoga Real, que involucra y purifica cada capa de nuestro ser.

Al quinto día del retiro, después de la segunda ronda, experimenté algo que sólo puedo llamar una experiencia de completo *despertar*. Justo después de que habíamos terminado los cánticos, mi identificación con Christopher Sartain desapareció. Yo, ya no estaba identificado con mi yo finito, sino que con uno mucho más grande del yo. Me tendí en el suelo y me sentí desbordado por ondas de energía dichosa que recorrían mi cuerpo. Podía sentir el néctar del Señor acariciando cada dimensión de mi ser. No se asemejaba a nada que hubiese experimentado hasta ese momento y, para ser honesto, no he vuelto a tener una experiencia tan poderosa hasta hoy. Bañado de dicha, recuerdo vagamente escuchar voces cuando otros dejaban la habitación e iban al comedor a almorzar.

Escuché las voces, pero no estaba separado de ellas. Yo era ellas. Christopher no era quien las estaba escuchando o experimentando. Los sonidos ya no estaban pasando alrededor mío, sino en mí. Yo era eso, yo era todo. Era un punto singular de la conciencia expandiéndose en toda dirección y capaz de "ver" con mi tercer ojo en trescientos sesenta grados a mi alrededor. Era como si la materia tomase conciencia del espíritu y el éste tomase conciencia de la materia y ambos se dieran cuenta simultáneamente que eran Uno.

Después de aproximadamente treinta minutos, fui capaz de pararme y salir al exterior. Al principio, cuando me puse de pie, mi columna comenzó a temblar

incontrolablemente, pero se calmó luego de unos pocos minutos. Me sumergí en el bosque, me quité toda la ropa y me senté a mirar un árbol por alrededor de una hora. Todavía me encontraba en un estado de Unidad, libre de pensamientos. Sólo era *el Testigo*. Mi atención y mi conciencia estaban completamente unidas con el observador... totalmente presentes. Me puse de pie nuevamente y caminé a un mirador de las montañas del norte de Georgia, donde era el retiro. Me senté y miré las montañas por otros treinta minutos, completamente identificado con la Unidad del Señor. Espíritu y materia, *Shiva y shakti, Yin & Yang* se unieron alquímicamente en mi ser y fui cambiado para siempre.

Finalmente, volví a la “normalidad” cuando comencé a tener algunos pensamientos. Quería compartir lo que estaba experimentando con los otros en el retiro. Estaba tan entusiasmado y emocionado que quería pararme y compartir mi experiencia y la energía en mi ser con los demás. Después tuve un pensamiento: “¿qué pensarán?”, “¿cómo reaccionarán?” Luego, se acabó... el ego se había apoderado nuevamente y yo estaba preocupado sobre cómo los otros verían el personaje de Christopher Sartain. La experiencia había culminado, pero cuando se alcanza un avance tan decisivo como éste, queda una experiencia residual que permanece en nosotros para siempre.

Esta experiencia residual debiese ser el objetivo de cualquier práctica de yoga y meditación seria. De lo contrario, yoga se vuelve simplemente elongar y respirar, y la meditación sólo sentarse en un lugar por un rato. El yoga y la meditación son prácticas ancestrales que nos fueron transmitidas por maestros de épocas pasadas y deberían ser tomadas en serio y con respeto. No hay nada malo en usar solamente estas prácticas para la reducción del estrés o por todos los beneficios que conllevan para la salud -sin embargo- cualquier practicante serio, debe saber que el resultado final de una disciplina espiritual constante es el *despertar*.

Este “residuo” que se queda contigo después de una experiencia tan reveladora como la descrita anteriormente, al igual que la mayoría de los asuntos espirituales, es difícil de describir. Cada vez que cierro mis ojos, todavía puedo sentir aquello que sentí durante la experiencia. Cuando mis ojos están cerrados, sólo hay Unidad. Todavía puedo sentir cómo era darse cuenta de que era uno con todo, literalmente. Tengo pensamientos cuando no estoy meditando... muchos... pero hay algo por debajo de ellos que no estaba ahí antes. Todavía sufro, pero hay algo debajo de ese sufrimiento que no estaba previamente ahí. Hay un sentido subyacente que no importa lo que pase, sé que estaré bien. Christopher Sartain puede morir y desaparecer, pero la esencia real de lo que soy se quedará. Estoy seguro de ello.

Este conocimiento resuena en mí ser y no es algo que va a desaparecer en algún momento, lo llevaré a mi próxima vida y en ella naceré con este conocimiento, por lo que no tendré que esperar treinta y dos años para descubrirlo como me pasó en esta encarnación. No nos llevamos memorias transitorias insignificantes de eventos triviales de una encarnación a la siguiente, pero hay improntas, impresiones y residuos que quedan en nuestro yo astral que llevamos con nosotros a cada encarnación. Esto es lo que algunas tradiciones denominan *Karma*, lo cual es -simplemente- lo que llevamos con nosotros... nuestro equipaje por así decirlo.

*Karma* es lo que se nos presenta como todos nuestros desafíos y obstáculos individuales de una vida a la siguiente. Muchas veces está basado en las experiencias personales de vidas pasadas. Sin embargo, parece ser que creamos la mayoría de nuestros problemas a raíz de las decisiones que tomamos en nuestra vida presente. De hecho, una vez escuché a un maestro decir, en una exposición a la cual asistí, que el 90% de nuestro *karma* presente se debe a elecciones que hacemos en esta vida y, que sólo el 10% restante, viene de encarnaciones previas. Es por esto que la mayoría de los problemas a los que nos enfrentamos en nuestra encarnación actual deben ser evitados y/o resueltos lo más rápido posible, para así centrar nuestra atención en el 10% más profundo que cargamos de vidas pasadas. La mejor manera de quemar el *karma* es meditar en profunda quietud y silencio, junto a unir nuestra conciencia con *el Testigo*.

El *karma* de vidas previas es fácil de observar en el caso de hermanos gemelos. Ellos vienen con exactamente el mismo ADN y, por lo tanto, deberían tener la misma personalidad, coeficiente intelectual, gustos y disgustos, etcétera. No obstante, éste no es el caso. Cualquier persona que haya alguna vez interactuado con gemelos puede fácilmente notar que -con frecuencia- tienen personalidades, inteligencia, creatividad y temperamento extremadamente diferentes. Esto se debe al hecho de que cada uno trae consigo tendencias subconscientes (*karma*) de vidas pasadas a sus encarnaciones presentes, las que moldean sus personalidades actuales. En los últimos años, algunos doctores que estudian a los gemelos han comenzado a aceptar la hipótesis de la reencarnación como la única explicación lógica para las diferencias encontradas en ellos.

Como he afirmado previamente, *el Testigo* no tiene materialidad. Es por esto que el *karma* no tiene nada a qué aferrarse cuando hablamos del *Testigo* o de la *Conciencia Pura*. Cuando estamos inmersos en estados de meditación profunda, el *karma* no tiene ningún lugar donde residir. El *karma* tiene cierta fisicalidad, ya que se adhiere al cuerpo astral, que aún es físico, aunque vibra en una frecuencia mucho más ligera que nuestro cuerpo material. Cuando estamos en unidad con la conciencia del *Testigo*, no hay ningún lugar para nuestro *karma*, no existe en ese nivel. Mientras más tiempo pasemos buceando y bañándonos en el océano de la infinitud, menor efecto tendrá el *karma* en nuestras vidas.

Las semillas kármicas o samskaras, deben tomar raíz en el campo del ego. Éstas son nutridas por este último y alimentadas por el sufrimiento. Las samskaras tienen una fisicalidad sutil y deben adherirse a algo físico. Fuera de la *Conciencia Pura* o *el Testigo* todo tiene fisicalidad sin importar cuán sutil sea. El único lugar donde podemos ser libres de los efectos del *karma* es en la conciencia del *Testigo*, porque éste es inmaterial y -por lo tanto- las samskaras no tienen lugar donde echar raíces y crecer.

Cuando reaccionamos emocionalmente a cualquier situación, estamos alimentando nuestras samskaras. Si nos enojamos es porque tenemos una semilla kármica de la ira en nosotros. Si estamos asustados es porque tenemos la semilla del miedo en nosotros. Si nos ponemos depresivos es porque tenemos la semilla de la tristeza en nosotros. Cada vez que reaccionamos regamos nuestras semillas. Si alguien me insulta y yo reacciono, entonces estoy regando las samskaras de ira que ya están dentro de mí. Si en

lugar de eso, atestiguo mi reacción, ésta será apaciguada rápidamente. Si nosotros participamos de dicha reacción, ésta y el estado emocional van a durar más. Tal vez nunca lleguemos al punto de no tener ningún tipo de reacción, pero ciertamente podemos alcanzar un estado donde la reacción sea tan corta que apenas la notaremos.

La idea es practicar constantemente la observación de nuestras reacciones para que éstas se conviertan en nuestra segunda naturaleza y -eventualmente- en nuestra naturaleza verdadera. Podemos aprender a atestiguar nuestras emociones, pensamientos, recuerdos y deseos con completa objetividad. El truco está en nuestro sentido de autoidentidad: ¿nos identificamos con el yo de nuestra personalidad temporal o con nuestro yo infinito? ¿Nos identificamos con aquél que sufre o con aquél que silenciosamente atestigua el sufriente? Mientras creamos que sólo somos nuestros cuerpos y personalidades, continuaremos viviendo en ignorancia espiritual y nuestro sufrimiento nunca cesará. Cuando la identificación se une con el infinito, el sufrimiento es imposible, porque las semillas kármicas no tienen ningún lugar donde echar raíces y crecer.

Otra manera de pensar en esto es considerar el hecho de que el sufrimiento debe tomar lugar en el tiempo y el espacio. La *Conciencia Pura* está fuera de los reinos témporo-espaciales, sin embargo, es el sustrato para todo tiempo y espacio. Sin este sustrato, tanto el tiempo como el espacio no podrían existir. Cuando alguien está asustado está experimentando el miedo en el tiempo-espacio en 4D. El alma es incapaz de experimentar miedo porque no existe en el tiempo-espacio en 4D. El tiempo es un prerrequisito para el sufrimiento. Sufrimos debido a nuestro concepto de yo al relacionarlo con el tiempo. Por ejemplo, nos vemos a nosotros mismos en términos de nuestro pasado y nuestro futuro. A veces, sufrimos por cosas que han ocurrido en nuestro pasado y que han afectado nuestra historia de manera negativa. También sufrimos por preocupaciones sobre nuestra situación futura. Ni el pasado ni el futuro existen en la Realidad Última. Por esta razón, es vital permanecer en el presente.

Otra forma de practicar siendo *el Testigo* es permanecer en el presente, puesto que estar en el presente y ser *el Testigo* es lo mismo. Dependiendo de qué tradición de iluminación se practique, puede que se escuche al maestro decir: “sé *el Testigo*” y otros pueden decir: “*permanece en el presente*”, pero están diciendo exactamente lo mismo. Algunos buscadores prefieren pensar en sí mismos como *el Testigo*, mientras que otros prefieren pensar en estar presentes. Cualquiera de estas dos opciones está bien. Las dos funcionan y tienen connotaciones ligeramente diferentes por lo que me gusta enseñar ambas a mis estudiantes de yoga y meditación.

Estar en el presente significa no estar enfocados en el pasado o en el futuro, ya que causa sufrimiento. Ser *el Testigo* quiere decir que observamos el fenómeno con objetividad desapasionada. Dejar de enfocarnos en nuestro pasado o futuro implica que estamos siendo *el Testigo* y, observar las cosas desapasionadamente, significa no dar importancia al pasado o al futuro, por lo que ambas van de la mano. Sin embargo, en ocasiones, una puede ser de más ayuda que la otra. Por ejemplo, si estoy luchando con algo del pasado, recordarme volver al presente sería más beneficioso. Si estuviese tratando de superar un deseo perjudicial o una adicción, atestiguar la sensación en mi

cuerpo y mente podría ser más benéfica. Tanto estar presente como ser *el Testigo*, si bien son en esencia lo mismo, tienen aplicaciones ligeramente diferentes en nuestra senda espiritual. Por alguna razón, siento que ser *el Testigo* tiene un uso más amplio que estar presente y, por esto, es que he elegido enfatizar al *Testigo*.

De cualquier manera, estar presente y ser *el Testigo* necesitan práctica. La gran mayoría de las personas que viven en este período de la humanidad no tienen la habilidad innata de estar en el presente y/o ser *el Testigo* de los contenidos de su mente sin reaccionar a ellos. La mayoría requerimos una práctica diligente. Al principio, no reaccionar ante situaciones negativas es bastante difícil de dominar. Luego, no reaccionar ante situaciones positivas puede llegar a ser aún más difícil. Se siente natural enojarse cuando alguien nos insulta o sentirse feliz cuando alguien nos elogia. Se siente bastante antinatural las primeras veces que observamos nuestra ira sin reacción y -aún menos natural- observar nuestra alegría sin reacción. Así también, es extraño preocuparse del futuro y las finanzas y, de pronto, encontrarse calmo en el presente. Sin embargo, con el tiempo comienza a ser muy natural observar nuestro yo finito sin reacción. También, a medida que practicamos más meditación, se vuelve más fácil enraizarse con el presente, porque nuestras mentes están entrenadas para no permanecer en el pasado o en el futuro. La espiritualidad es una práctica para toda la vida, nunca dejamos de aprender. Tan pronto como pensamos que estamos listos, el universo nos presentará nuevas oportunidades de aprendizaje para el crecimiento y evolución. Siempre hay otro peldaño en la escalera. Nunca podemos alcanzar la "perfección absoluta".

Es posible que la perfección no exista. De hecho, es factible que ni siquiera Dios sea perfecto. Si lo fuese, entonces las imperfecciones en su creación serían imposibles y todos sabemos que los humanos estamos muy lejos de ser perfectos. Por lo tanto, si Dios lo fuera, nada existiría. Es el caos, desequilibrio y desarmonía lo que produce la creación. Es el desequilibrio del universo, el fluir y la búsqueda de la armonía fuera del caos lo que permite que todo exista y evolucione. Si el universo ya fuera perfecto y estuviese en armonía, ninguno de nosotros existiría. Somos todos Dios tratando de perfeccionarnos y resolver todas las desarmonías y desequilibrios en el universo. Todos somos parte de una Realidad Suprema evolucionando hacia una singularidad o perfección. La evolución es imposible si no hay imperfecciones y desequilibrios. Éstas - las imperfecciones- constituyen un prerequisite para la evolución. Dado que el universo está en constante desarrollo, podemos decir con certeza que es imperfecto y que parte de nuestro rol en la tierra es ayudar a Dios a perfeccionarse a sí mismo a través de nuestra evolución consciente. La mejor manera de desempeñar nuestro papel es el meditar diariamente hasta un estado de superconciencia y luego regresar al mundo llevando con nosotros dicho estado, para así ayudar en la curación y en la iluminación de todos los seres sintientes.

Sacar al *Testigo* al mundo es de particular importancia en la era en la que nos encontramos. Como he dicho anteriormente, no hay suficientes maestros espirituales calificados en el mundo que puedan ayudar a la cantidad de buscadores de la verdad. Es por esto que es tan importante que los meditadores salgan al mundo y participen activamente de él. Conozco a muchos meditadores excelentes que son casi ermitaños.

No estoy de acuerdo con la filosofía que dice que es suficiente sólo con meditar porque esto purifica la conciencia colectiva. Aunque es verdad, esto no le sirve a las personas comunes y corrientes que quieren encontrarla. La mayoría de los buscadores necesitan a alguien que aclare sus dudas y que puedan ver en persona. De igual forma, no creo que sea beneficioso para ellos seguir a un gurú que ya falleció. Es mucho mejor tener un gurú o un maestro que esté vivo y sano con el que uno puede pasar tiempo y hacerle preguntas. Las cuevas y los monasterios tienen su lugar en la espiritualidad, no obstante, el escapismo y aislamiento se vuelven cada vez menos prácticos para los buscadores de la verdad, a quienes les gustaría meditar, pero también quieren mantener una existencia terrenal completa y enriquecedora en sus cuerpos.

Separar a quienes han despertado espiritualmente de todos los demás no beneficia a la humanidad en conjunto, sólo a aquéllos que practican en cuevas y monasterios. Muchas de las personas denominadas “espirituales” viven casi en un total aislamiento su vida entera y nunca interactúan con el mundo exterior. Si desarrollan algún tipo de iluminación estando en aislamiento, ésta es débil y frágil. La iluminación que nunca ha sido probada en el mundo real casi no tiene valor. He conocido a mucha gente que ha asistido a los retiros de meditación llamados *Vipassana* que duran diez días. Una vez que regresan no desean estar rodeadas de personas, quieren permanecer en silencio y aislamiento. Es por esto, que este tipo de prácticas se parecen más a las de un renunciante y no deberían ser llevadas a cabo muy frecuentemente por un dueño de casa y/o gente común que necesitan funcionar en sociedad.

Una práctica de meditación diaria de 30 a 45 minutos es mucho mejor que un retiro de diez días que nos enseña que la paz viene cuando estamos lejos del mundo y en silencio. El problema con estas prácticas es que la gente depende de ellas para encontrar paz. Conozco a gente que tiene dos semanas de vacaciones al año y que las pasan casi todas en un retiro *Vipassana*, en lugar de viajar, aprender un nuevo hobby o pasar tiempo con amigos y familia. Este tipo de práctica es contraproducente. Si uno ha elegido ser un renunciante, entonces los largos retiros de meditación y silencio son fantásticos, pero para la mayoría de las personas que realizan este tipo de prácticas de renunciates tienen el potencial de ser bastante perjudiciales y dañinas para su estilo de vida.

Un ejercicio más lógico y práctico es el de meditar todos los días hacia un estado de superconciencia, por lo que la idea de un retiro de diez días para ir a meditar suena pretencioso. Con esto no estoy diciendo que no sea beneficioso, incluso para dueños de casa, pero muchas personas se hacen dependientes de estos retiros para su práctica. Por ejemplo, conozco a personas que sólo pueden meditar cuando están en un retiro, pero no son capaces de hacerlo estando en su casa por su cuenta. También conozco gente que sólo medita diez días al año cuando están en un retiro *Vipassana*. Si la meditación es una **práctica**, entonces llevarla a cabo los trescientos sesenta y cinco días del año es -obviamente- mucho mejor que sólo durante diez días al año.

Cuando la gente vuelve de un retiro de meditación y les cuesta funcionar en el mundo e interactuar con otros, no estoy tan seguro de cuán beneficioso sea éste. Si una persona es un renunciante, por lo que regresará a una cueva o un ashram después del retiro y

no tendrá que relacionarse mucho con la sociedad, entonces no es de gran importancia. Sin embargo, para personas dueñas de casa que tienen que volver al mundo real puede ser abrumador. Repito, hay tan pocos maestros disponibles en este momento, que el mundo considera que es buena idea para cabezas de familia hacer prácticas renunciantes. Hemos perdido tanto sentido común y conocimiento espiritual debido a la polinización cruzada de tradiciones en Occidente. La buena noticia es que *el Testigo* no es un renunciante ni tampoco un cabeza de familia. Este solo hecho puede eliminar una gran dosis de confusión en nuestra vida espiritual. En realidad, no es posible correr hacia Dios ni huir del mundo. Siempre somos Dios y no es algo externo hacia lo que podamos correr, también podemos tratar de dejar el mundo atrás, pero inevitablemente lo llevaremos con nosotros y nuestros apegos a él, dondequiera que vayamos.

No hay nada de malo en escoger una vida de celibato o de renuncia. Sin embargo, es erróneo que los renunciantes elijan la soledad como un camino hacia la iluminación. Cualquier tipo de iluminación basado en un escapismo que no ha sido probado en situaciones del mundo real, es frágil. He visto personas que se aíslan durante meses sólo para volver a su entorno completamente disfuncionales. A menudo, están menos preparados para lidiar con la vida de lo que estaban antes de ir al retiro. También he visto gente beneficiarse de estos períodos de aislamiento y ser capaces de recuperar sus vidas con renovado placer y entusiasmo al regresar. Si uno siente la necesidad de recurrir al retiro, entonces debería ser capaz de beneficiar a los demás al salir. Si un buscador se va al aislamiento, tiene una experiencia, pero nunca la comparte con el mundo, entonces ¿de qué sirve?

He hablado con mucha gente que se ha beneficiado de asistir a retiros de meditación prolongados, que incluso me ha dicho que disfruta la rareza de volver a incorporarse en el mundo después. Algunas personas están preparadas y capacitadas para tales experiencias y pueden reintegrarse a sus vidas normales, pero hay otros que no son tan capaces y requieren un guía calificado para ayudarlos a discernir entre las prácticas de renunciantes y de un dueño de casa.

## Capítulo 3

### Los Cinco Koshas

Los cinco *Koshas* son capas o corazas que ensombrecen nuestra luz interior o *Atman*. Consisten en una capa física (*Annamaya Kosha*), una energética (*Pranamaya Kosha*), una mental (*Manomaya Kosha*), la del ego/sabiduría (*Vijnanamaya Kosha*) y la de la dicha (*Anandamaya Kosha*). La filosofía del Yoga, cuando se enseña usando como base los cinco *Koshas*, es muy simple y concisa. En este sentido, Yoga es simplemente el proceso de moverse a través de las diferentes capas de nuestro ser, balanceando y relajando cada una de ellas -una a la vez- hasta que alcanzamos nuestra alma (*Atman*) o *Conciencia Pura*.

El sistema de los *Koshas* llega a nosotros a través del *Taittiriya Upanishad* precediendo a los *Yoga Sutras* por alrededor de mil años. Dicho sistema de comprensión sobre las capas de nuestro ser es el más antiguo de este tipo. En el vetusto léxico espiritual y religioso, no hay nada igual a la sabiduría que nos ha llegado a través de los *Upanishads* y los textos védicos. Desafortunadamente, los *Koshas* han sido pasados por alto por los profesores de yoga contemporáneos. En su lugar, estos practicantes prefieren centrarse en el método de los chakras, que es sólo una parte de los cinco *Koshas*. Los siete chakras forman parte del segundo, *Pranamaya Kosha*. Creo que el acercamiento a la filosofía del Yoga basado en los *Koshas* es esencial para la comprensión completa de esta disciplina como un sistema de desarrollo espiritual. Una práctica holística debería abarcar las cinco capas de nuestro ser, para que así cada faceta de nuestras vidas mejore: física, mental y espiritualmente.

El asana o la práctica física de yoga trabaja específicamente en una capa de nuestro ser; así como el pranayama o la práctica energética del yoga. El uso de mantras y la meditación también se centran principalmente en una capa. Cualquier práctica holística del yoga debe tener como objetivo ejercitar cada capa, sobre cada *Kosha*. No es suficiente trabajar en una a expensas de las otras. Como yoguis, debemos tratar de equilibrar y dominar todos los niveles de nuestra existencia. El yoga es incluyente. Su meta es juntar todas las capas de nuestro ser en Unión Divina con la *Conciencia Infinita*.

En muchos sistemas de yoga y prácticas espirituales, la atención se centra en una capa de nuestro ser dejando excluidas a las demás. Por ejemplo, conozco tradiciones espirituales que no son en lo absoluto amigables con el cuerpo. Su única preocupación es el Alma Infinita a expensas de todo lo demás. Algunas de estas tradiciones incluso practican auto castigo y mutilación corporal como una manera de arrepentirse de sus pecados o de su *karma* negativo. Hay algunas tradiciones ascéticas que sólo permiten comer unos bocados de arroz al día durante semanas mientras se someten a severos ayunos. Debemos cuidar cada capa de nuestro ser -incluso la física- pues ésta es el recipiente del alma y sin ella la iluminación sería imposible. ¿Cómo podemos llegar a nuestro destino si nuestro vehículo no está en condiciones?

El primer *Kosha* es el *Annamaya Kosha* o cuerpo físico. *Anna*, significa comida y *Maya*, ilusión. Todos los *Koshas* terminan con el sufijo *Maya* porque toda la realidad física es sólo una ilusión después de todo. La única cosa real es nuestra conciencia pura debido a que su naturaleza no cambia. La capa física consiste principalmente en nuestra capa más densa, el cuerpo con toda su materia. Todos estamos familiarizados con ella y no requiere mayor explicación.

El segundo *Kosha* es *Pranamaya Kosha*. *Prana* significa energía. Este *Kosha* está generalmente asociado con el cuerpo sutil o energético. Es acá donde experimentamos, enviamos y recibimos emociones y energías. Por ejemplo, cuando entramos en una habitación con mala energía y la sentimos inmediatamente, ése es nuestro cuerpo energético experimentando las malas vibras. Igualmente, cuando uno se sienta frente a un gurú y el chakra del corazón se exalta, ése es nuestro cuerpo energético sintiendo el *Shaktipat* del Gurú, o energía Divina.

El siguiente *Kosha* es *Manomaya Kosha*. *Manas* significa mente. Éste es el nivel de procesamiento de pensamientos y emociones. Es aquí donde se producen nuestros pensamientos, fantasías, recuerdos y decisiones. El alma necesita la mente con el fin de experimentarse a sí misma. Es una herramienta que puede usarse para hacer elecciones, acercándonos más a lo divino.

El cuarto *Kosha* es *Vijnanamaya*. *Vijnana* significa conocimiento. Esta es la capa de la sabiduría o del ego que subyace al aspecto pensante y procesador de la mente. Es el nivel de la conciencia egótica, es decir, la poderosa ola del “yo soy”. Esta autoidentidad en sí misma es una influencia positiva, pero cuando se mezcla con recuerdos y está nublada por los *Manas*, pierde su poder positivo.

El *Anandamaya Kosha* es el más interno, el primer *Kosha* que rodea el *Atman*, el centro eterno de la conciencia. *Ananda* significa dicha, mas no como una mera emoción experimentada en el nivel de la capa mental. *Ananda* es un orden de realidad totalmente diferente al de la mente. Es paz, alegría y amor que existe bajo la capa mental, independiente de cualquier razón o estímulo que cause una reacción de felicidad mental.

*Atman* es el *yo*, el eterno centro de la conciencia, que nunca ha nacido y nunca morirá. En una metáfora, usando una lámpara y sus pantallas, *Atman* es la luz misma. La luz más profunda resplandece a través de los *Koshas* (pantallas de la lámpara) y toma su coloración. Esto es lo que nos da a cada uno de nosotros nuestra única individualidad.

Yoga puede ser definido como el proceso para trascender cada *Kosha*, balanceando y relajando uno a la vez, hasta que el practicante alcanza la esencia de su ser. En los *Yoga Sutras*, Patanjali nos da una fórmula exacta de cómo trascenderlos uno a la vez hasta que alcanzamos *Samadhi* y llegamos al *Testigo*, *Conciencia Infinita*, Dios o como queramos llamarlo.

En la segunda parte de los *Yoga Sutras*, se nos presentan las ocho ramas del Yoga. Las dos primeras tratan sobre los Yamas y Niyamas, que básicamente equivalen a una lista de diez mandamientos o leyes morales a ser seguidas por los practicantes de Yoga. La diferencia que hay entre Patanjali y el Antiguo Testamento es que el autor de los *Yoga Sutras* no se detiene ahí. Después de que nos da un código ético para seguir, nos entrega una fórmula para desarrollar y mejorar nuestra moralidad e iluminación. Entonces, es básicamente como los diez mandamientos, pero adicionalmente obtenemos un manual de instrucciones paso a paso para seguirlos.

Una cosa es decirle a alguien que no debe robar, matar, codiciar, etcétera... pero es totalmente diferente alterar la personalidad y esencia de alguien, a tal punto que nunca más esta persona quiera robar, matar o codiciar de nuevo. La meta del Yoga no es darnos un código estricto de moralidad y después dejarnos solos a la deriva. En lugar de eso, el Yoga nos ofrece un claro enfoque científico para convertirnos en mejor persona, un *Kosha* a la vez.

Las ramas del Yoga, desde la tercera a la octava, tratan sobre los pasos en el proceso del mismo. Cada uno se supone que nos ayuda a equilibrar y trascender cada *Kosha*, uno a la vez. Los pasos son:

1. *Asana*, que significa posturas físicas.
2. *Pranayama*, que quiere decir: técnicas de respiración.
3. *Pratyahara*, es el control de los sentidos.
4. *Dharana*, es igual a concentración.
5. *Dhyana*, significa meditación.
6. *Samadhi*, es la unidad con la Realidad absoluta

Usando la fórmula propuesta por Patanjali dos mil años atrás, uno puede trabajar cada capa de su ser hasta alcanzar *Samadhi* o Unidad de la conciencia. En Occidente, la mayoría de al gente que practica yoga se centra solamente en asanas (la práctica física), excluyendo todos los otros pasos del proceso. Esto le ha dejado al mundo occidental una visión errónea de lo que es el Yoga como práctica espiritual. Esto pasa porque muchos supuestos practicantes sólo están trabajando una rama de las ocho cuando practican. Para cualquier beneficio espiritual real, es esencial practicar las ocho ramas.

Usamos *asana* para equilibrar y trascender la capa física, *pranayama* para equilibrar y trascender la capa energética, *pratyahara* y *dharana* para balancear y trascender la capa de la mente, *dhyana* para equilibrar y trascender la del ego, y *Samadhi* para trascender la de la dicha, alcanzando nuestra Esencia Infinita. Ésta es la premisa básica y el proceso del yoga como lo describe Patanjali en los *Yoga Sutras*. Dicho proceso es igualmente aplicable hoy en día como lo fue en su tiempo en la antigua India. El Yoga nos provee de un enfoque científico de vida y espiritualidad que no tiene comparación. Muchos sistemas han ido y venido, pero -por alguna razón- la ciencia sagrada del Yoga y la meditación han logrado resistir el paso del tiempo desde hace más de cinco mil años. Si algo perdura por cinco mil años, es porque funciona.

## Capítulo 4

### Annamaya Kosha

En Occidente, el yoga es comúnmente considerado, tal como ya se ha mencionado, una práctica física. Sin embargo -históricamente- ha sido todo lo contrario. De hecho en los *Yoga Sutras* de Patanjali hay sólo una mención de *asana*. En el sutra 2.46, Patanjali dice que: “*La postura de meditación tiene que ser cómoda y estable*”. En el siguiente sutra, refiere que la postura “*se vuelve estable a medida que la concentración fluye sin esfuerzo y la conciencia se funde con la conciencia de Dios*”. En el *Bhagavad Gita*, también hay una breve mención de la postura de meditación, pero en realidad todo lo que dice es “*sostener el cuerpo, la cabeza y el cuello erguidos*”. Por lo tanto, se puede entender a partir de los textos antiguos que *asana*, en aquellos tiempos, estaba asociado principalmente con una postura de meditación de forma sentada. No fue hasta el siglo XI, con los escritos de Gorakhnath, que encontramos menciones de asanas que no tienen que ver con posturas de meditación sentado. En el siglo XV, el Hatha Yoga Pradipika nos da un poco más de instrucción en la práctica física del *Asana*, pero no se parece en absoluto a la práctica moderna que encontramos hoy día en gimnasios y estudios alrededor del mundo.

Nuestra práctica moderna de asanas puede remontar sus raíces a un hombre del sur de India llamado Krishnamacharya. Él desarrolló un sistema de *Yoga Vinyasa Flow*, el cual es la base de nuestra práctica física de asanas actual. *Vinyasa* es un tipo de yoga que fluye con la respiración. Antes, simplemente se sostenía la postura por un período de tiempo y después se pasaba a otra, y así sucesivamente. Pero el *Yoga Vinyasa* combina el movimiento con la respiración. Los saludos al sol son probablemente el ejemplo más claro de *Vinyasa Flow*. Krishnamacharya estuvo muy influenciado por la gimnasia europea que se popularizó a principios del siglo XX en la India y -en particular- a la gimnasia y elongación holandesa. Muchos de nuestros asanas modernos derivan de dichas rutinas.

A Krishnamacharya se le atribuyó la creación y fundación de *Ashtanga Yoga*. Fue profesor de B.K.S Iyengar y Sri K. Pattabhi Jois, quienes pasaron a ser dos de los profesores más renombrados e importantes de su generación. Las enseñanzas de estos maestros dieron pie a la creación de estilos y tradiciones personales tales como *Bikram Yoga* y sus similares. Hoy en día existen más estilos de yoga y tradiciones de las que se pueda mantener registro. Lo que se conoce como yoga en nuestro mundo moderno, es un fenómeno reciente. La práctica actual ha existido como tal por menos de un siglo. Cualquiera que diga lo contrario no ha hecho bien su tarea. Ésta no es una práctica antigua como muchos han afirmado. Sin embargo, no pretendo rebajar los beneficios naturales de la práctica moderna o restarle importancia simplemente porque no es.

Nuestra práctica moderna de yoga es una verdadera bendición y tiene muchos beneficios para la salud. Ciertamente no pretendo decir que todas las clases que se dan en gimnasios y estudios son de alta calidad y buenas para uno; no obstante, la práctica

en sí misma, otorgada por Krishnamacharya y sus sucesores, era algo que faltaba para una actividad de Yoga completa. ¿Por qué no deberíamos tener una práctica física para calmar y equilibrar la capa física de nuestro ser como preparación para un trabajo más profundo? A mí, personalmente, me encanta hacer una secuencia estimulante de asanas antes de los pranayamas y meditación. Encuentro que mis meditaciones son mucho más profundas después de una realización de asanas de 30-45 minutos. Esto es consecuente con la premisa de que tenemos que movernos a través de cada capa de nuestro ser, una a la vez, relajando y equilibrando cada una, hasta que alcanzamos nuestra verdadera naturaleza. Tal vez, en la antigüedad, el cuerpo y sistema nervioso de los practicantes estaba más relajado y equilibrado y, es por eso, que no practicaban asanas como lo hacemos hoy en día, o tal vez ellos tenían una rutina física más vigorosa que se ha perdido con el tiempo.

De cualquier manera, el *asana* ha pasado a ser una parte vital de nuestra práctica moderna de yoga, y debiera ser tratada con el mismo respeto que la realización de *pranayama* y meditación. De hecho, debiera ser considerada una preparación necesaria para ambos pasos. La experiencia de meditación depende en gran medida del estado y condición de la espina dorsal y el sistema nervioso. La relajación y el balance que se obtiene como resultado de las torsiones y elongaciones a través de las asanas, permiten que el *prana* y las energías de alta vibración transiten a lo largo de la espina dorsal sin obstrucciones. Es por esto que recomiendo ajustes quiroprácticos regulares para yoguis.

Después de mi primer ajuste quiropráctico, mi práctica completa y mi conciencia cambiaron de manera considerable. He hecho yoga por muchos años y he desarrollado un poco de dolor en mi hombro y cadera izquierdos. Fue entonces que alguien me comentó de los ajustes quiroprácticos para la columna, por lo que fui a un profesional local y sentí como si me hubiese ajustado todos los huesos del cuerpo; me asusté un poco la primera vez, ¡especialmente cuando me ajustó el cuello! Luego del ajuste, tuve un recambio energético total. Se desataron energías creativas que habían estado latentes, y también me di cuenta de que después tenía que meditar menos y que quería ser más sociable y extrovertido. Mucha de nuestra condición energética/emocional está ligada al estado de la columna y del sistema nervioso. Si hubiese sabido esto antes, habría visitado un quiropráctico tiempo atrás; pero todo pasa cuando tiene que pasar.

También recomiendo masajes, sumado a una consulta quiropráctica y asanas de yoga. Estoy seguro que el lector está comenzando a pensar que esto podría ser costoso, pero considerando lo que muchas personas gastan en sus vicios todos los meses, podrían estar transformando ese dinero en masajes, clases de práctica de asanas y ajustes quiroprácticos. Sólo un masaje al mes, un ajuste al mes y una clase de yoga a la semana es un buen comienzo. Aunque sí, recomendaría hacer un poco de asana en casa todos los días, especialmente a primera hora de la mañana, antes de *pranayama* y meditación. Sin embargo, una clase grupal, una vez por semana, es una buena idea para mantenerse motivado. La dinámica en grupo, de asistir a clases con regularidad, nos ayuda a mantenernos enfocados e inspirados para la práctica personal. Sucede lo mismo con la realización en grupo de meditación semanal.

La mejor manera de cultivar un *Annamaya Kosha* saludable es adherirse a un estilo de vida ayurvédico y a una dieta orgánico vegetariana. El *ayurveda* podría ser considerado como la novena rama del yoga. Es el sistema más antiguo de sanación del planeta y va de la mano con la práctica de yoga. Entendiendo el *dosha* de cada uno o la constitución físico/mental, podemos tener un impacto prolongado y significativo en la salud del cuerpo. Hay tres *doshas* que pueden ser enseñados como la constitución cuerpo-mente de la cual estamos todos compuestos. Sin embargo, cada uno de nosotros suele tener uno más dominante que los otros. A éste se lo llama nuestro *dosha* o tipo dominante. Los tres *doshas* son: *vata*, *pitta* y *kapha*. El que es dominante, juega un rol en todos nuestros aspectos físicos, desde qué tipos de comida deberíamos consumir hasta qué tipos de yoga deberíamos practicar. Por ejemplo, alguien que es *pitta* debería mantenerse alejado de clases de *Hot Yoga* porque el calor puede exacerbar las condiciones y tendencias en este tipo de personas.

*Vata* significa “viento, movimiento, fluidez, dirigir el proceso de o comandar”. Las acciones de *vata* son secantes, enfriantes, ligeras, que agitan y que mueven. Sostiene el esfuerzo, la inhalación y exhalación, la circulación, los movimientos impulsivos, el equilibrio de tejidos y la coordinación de los sentidos. Su sede principal en el cuerpo es el colon. Siendo *vata* una combinación de éter y aire, está presente y tiene influencia en los espacios donde el *prana* se puede mover. El ejercicio regular para este tipo de personas debe ser relajado y moderado. El yoga debiese ser practicado de una manera suave, intencional y meditativa. Tai-Chi, caminatas, natación y otras actividades no frenéticas son buenas para este *dosha*.

*Pitta* significa fuego. Se calienta, digiere y es influenciado por transformaciones químicas y metabólicas. Siendo una combinación de elementos de fuego y agua, está presente en el cuerpo como humedad y aceites, así como en los fluidos del sistema digestivo y la sangre. La sede principal en el cuerpo es el intestino delgado. Los *pitta* deberían realizar yoga en una habitación con temperatura normal y evitar las clases con calor por sobre 32°C. También, es mejor para ellos, el evitar prácticas donde haya un ambiente competitivo como clases avanzadas de *Ashtanga* o *Vinyasa*. La gente que tiene como dominante el *dosha pitta*, usualmente es aquella que vemos mirando a los de al lado en una clase de yoga y comparando sus posturas con los demás. Por lo tanto, cualquier tipo de competición, ya sea con otros o consigo mismo, debe ser evitada por ellos, especialmente si tiene que ver con su práctica de asanas.

*Kapha* es una combinación de elementos de agua y tierra. Se presenta en el cuerpo como fluidos y sustancias densas. Aquí se mantiene la materia unida. La mucosidad, por ejemplo, indica su influencia en el cuerpo. Este *dosha* provee nutrición, sustancia y soporte; forma la masa de los tejidos del cuerpo y sus aspectos lubricantes. Los efectos de *kapha* son principalmente el frío, la humedad, la pesadez y la lentitud. Las personas que tienen este tipo de *dosha*, tienden a ser corpulentos y, cuando están desequilibrados, obesos. Es de gran importancia para el tipo *kapha* hacer una práctica regular de asanas. Ellos deberían comprometerse con un estilo de asana vigoroso y aeróbico, como una clase de Power Yoga, Hot Yoga o Bikram, lo que es ideal para ellos, puesto que debieran ser incentivados a transpirar lo que más puedan.

Nuestro *dosha* dominante o constitución cuerpo-mente no sólo juega un rol importante en nuestra práctica de *asana*, sino que también en la elección de nuestras comidas y suplementos. En general, hay algunas directrices ayurvédicas que son beneficiosas para los tres tipos de *doshas*. Por ejemplo, es muy bueno limitarse en el consumo calórico diario y no sobrepasarlo. Comer en exceso sobrecarga el sistema que drena el cuerpo de *prana* y energía vital. Es por esto que nos sentimos cansados después de grandes comidas. Algunos investigadores que hablan sobre la prolongación de la vida, han comprobado que es mejor ingerir un poco menos de las calorías recomendadas como lo ideal. En algunas oportunidades, nos referimos a esto como una dieta restringida en calorías. El asunto es que si uno consume ligeramente un poco menos de lo que el cuerpo idealmente requiere, entonces no tendrá que trabajar tan duro para poder digerir y procesar la comida y, con el tiempo, este superávit de energía conducirá a una vida más larga y más saludable.

Se recomienda una dieta vegetariana para aquellas personas que toman en serio su camino espiritual. También se sugiere una dieta libre de alimentos artificiales y procesados. Las plantas y los animales, así como nosotros, poseen diferentes capas o *Koshas* en su estructura. Cuanto más superior sea el organismo y su sistema nervioso, el cerebro es más complejo, por ende, mayor es la cantidad de *Koshas* que dicho organismo desarrolla a través de procesos de evolución bio-espiritual. Por ejemplo, los mamíferos se relacionan espiritual y energéticamente mucho más con nosotros que un brócoli, puesto que sabemos que ellos tienen emociones y son capaces de amar y sentir compasión, por lo tanto, sabemos que poseen un cuerpo astral o *Pranamaya Kosha*, aunque no sea tan desarrollado como el nuestro. Es lógico pensar que ese cuerpo afecta e interpenetra en el cuerpo físico de una vaca, de la misma manera que lo hace en un ser humano. El estado emocional de un mamífero afecta su propio cuerpo. Cuando estamos sobre estresados o asustados, liberamos adrenalina y hormonas en el torrente sanguíneo que tienen un efecto despreciable en nuestro sistema nervioso y nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando se matan vacunos de un balazo en sus cabezas, éstas liberan el mismo conjunto químico asqueroso dentro de su sistema, alcanzando sus tejidos y células. Cuando las personas ingieren esa misma carne, ésta tiene un efecto físico y energético en sus cuerpos, que a veces es tan sutil que es difícil de detectar hasta que uno deja de consumirla por completo. El problema es que ingerir carne no sólo afecta nuestro *Annamaya Kosha* de manera negativa, sino que también tiene un efecto negativo en nuestro *Pranamaya Kosha* o cuerpo energético/astral. Incluso, podemos argumentar que perjudica nuestro *Manomaya Kosha* o cuerpo mental al aturdirlo y aumentar sus niveles de violencia. Con todas las alternativas a la carne y suplementos protéicos que hay en el mercado hoy en día, especialmente en países industrializados, no hay razón para comerla. Según estudios realizados, los vegetarianos viven en promedio de 7 a 15 años más que los consumidores de carne y tienen mucho menos probabilidades de desarrollar cáncer, diabetes, entre otro tipo de enfermedades relacionadas con una dieta carnívora.

Además de comer liviano y seguir una dieta vegetariana o vegana, también es muy importante alimentarte según tu tipo de *dosha*. Hay muchos libros maravillosos de dietas de ayurveda disponibles, con planes hechos a la medida para cada uno de ellos, por lo que no entraré en detalle aquí, pero está demás decir que evitar los alimentos

problemáticos para cada tipo es altamente beneficioso cuando se está en un camino espiritual. Por ejemplo, si alguien que es *pitta* dominante sabe que tiende a enojarse (una característica típica en este *dosha*) cuando consumen comidas picantes, debieran evitar comer este tipo alimentos en el futuro. Igualmente, si alguien *kapha* sabe que tiende a ponerse perezoso cuando come demasiados lácteos, se sugiere evitar alimentos con queso y leche, a la vez que de sumar una rutina diaria de ejercicios para ganar más energía y motivación para su búsqueda espiritual.

Una alimentación balanceada, variada y bien proporcionada es una preparación necesaria para practicar asanas. Sin una dieta saludable, no es posible un cuerpo saludable y, sin éste último, mencionada práctica se hace mucho más difícil. Una dieta liviana, saludable y vegetariana va de la mano con una sólida práctica física de yoga. Sería difícil, por ejemplo, devorarse una *big-mac* y luego asistir a una clase demandante de asanas de una hora y media. Ser consciente de qué y cuándo comer es una parte vital de cualquier práctica de yoga. De hecho, uno no debería ingerir nada dos horas antes de practicar asanas. Es por esto que es genial realizarlas a primera hora de la mañana, antes de que hayamos tenido tiempo de consumir cualquier cosa, porque en la mañana es cuando nuestro cuerpo se encuentra más liviano y más limpio.

Trata el cuerpo con respeto, finalmente todos somos Dios manifestándose en forma de múltiples capas físicas, por lo que deberíamos cuidar nuestro templo y mantenerlo limpio. Es mejor evitar cualquier tipo de sustancia o comida tóxica, especialmente el alcohol, el tabaco y otras drogas que puedan insensibilizar nuestro sistema. Incluso aquéllas que parecen tener un efecto revelador al principio, con el tiempo comenzarán a apagar y dañar el sistema nervioso. El uso de sustancias psicodélicas no es recomendable para los yoguis serios. Hasta cosas tan simples como medicamentos de venta sin receta, el café, el chocolate, el ajo, las cebollas, los alimentos picantes, etcétera, pueden afectar partes de nuestro sistema energético y físico. Los yoguis tienen que ser conscientes de lo que ingieren y ponen en su cuerpo en todo momento. A través de experiencias genuinas de *Samadhi*, a uno se le brinda la percepción de que el cuerpo físico y espiritual es *uno*. Entonces, el cuerpo es Dios también. Cuando pensamos en el cuerpo como Dios, se vuelve mucho más fácil tratarlo con el respeto que se merece.

En general, la práctica de asanas se debe realizar en un espacio tranquilo y limpio donde uno puede permanecer sin interrupciones. Tener un buen *yoga mat* es un gran lujo y es algo en que todos los yoguis deberían invertir un poco. Los que están hechos con goma orgánica y que apoyan el comercio justo son los mejores. Cuando el *mat* no se usa, debe guardarse limpio y enrollado pulcramente. No es recomendable practicar yoga sobre una alfombra, puesto que las mejores superficies para poner el *yoga mat* son aquéllas sólidas y pisos de madera duros. Los practicantes deberían hacerlo siempre con los pies descalzos y con ropa cómoda, que no se enrede fácilmente y con la cual sea fácil moverse. Los colores más adecuados para practicar son el blanco y el anaranjado. El primero representa la pureza de la infinita conciencia, que es el último objetivo de nuestra práctica y, el segundo, representa el *agni, tapas* o el fuego que quema nuestro *karma* durante la práctica, así como el sol del verano desvanece la bruma que cubre las nubes por la mañana.

Una vez leí en un libro titulado *Larga Peregrinación* de John G. Bennett sobre la vida y las enseñanzas de Shivapuri Baba, el gran maestro que amaba quemar inciensos todo el tiempo. Tan pronto como se apagaba una varilla, él prendía otra inmediatamente, todo el día, todos los días. Esto era parte de su práctica porque él decía que estaba purificando el ambiente constantemente y que esto lo hacía más divino. El Shivapuri Baba vivió hasta los ciento treinta y siete años de edad, así que pienso que tan errado no estaba. Los inciensos, especialmente los de madera de sándalo, pueden ser quemados tan seguidos como uno quiera durante la práctica, siempre que sea tolerado por el practicante. El ambiente y el espacio son importantes. He descubierto que adornar el espacio antes de la práctica, también tiene un efecto alentador y sátvico. Se puede usar salvia o sweet grass (hierba santa) para bendecir el entorno antes de empezar la práctica de yoga o cualquier ceremonia de este tipo. Sin embargo, hay algunas personas que tienen sensibilidad a cualquier partícula en suspensión, por lo que se debe moderar quemar cualquier cosa en espacios cerrados, especialmente aquellas que poseen condiciones pulmonares y respiratorias tales como asma y enfermedades de obstrucción pulmonar crónicas, quienes no deberían quemar nada en ambientes cerrados.

Tener un espacio específico destinado a nuestra práctica espiritual es crucial para el éxito en el camino espiritual. Es muy importante tener un lugar especial en nuestros hogares que sea de uso exclusivo para nuestra práctica de yoga y meditación, aunque sea sólo el rincón de una habitación y no una entera. Muchos maestros han afirmado que uno no necesita retirarse a la montaña para encontrar una cueva de meditación. Uno puede fácilmente tener una “cueva de meditación” en su propia casa. También es bueno, pero no necesario, tener fotos de santos o maestros en tu altar. Al hacer esto, impregnamos el espacio con una vibración elevadora y sátvica, que nos conducirá a estados de alta conciencia. Mientras más tiempo pasemos meditando en un lugar específico, mayor vibración alcanzará ese lugar. Si somos lo suficientemente afortunados de tener la oportunidad de pasar tiempo en un espacio donde algún maestro ha meditado con frecuencia, deberíamos aprovecharlo al máximo. El *shakti* o energía de sanación divina en estos lugares es tangible y tiene una calidad energéticamente edificante.

Una práctica de asanas diaria puede durar desde treinta minutos a dos horas. Lo ideal sería hacerla de forma meditativa y sin distracciones. Si uno desea, se puede poner música durante la sesión de asanas, pero para la meditación y *pranayama*, el ambiente debe estar en completo silencio. Hay una ciencia para la secuencia de asanas. Se debiese comenzar con un calentamiento, ya sea sentado o de pie, antes de inicio a los saludos al sol y los flows de pie (incluyendo posturas como el guerrero, el triángulo, etcétera). Después de las series de pie, se debiese pasar a posturas de balance, para luego pasar al piso y realizar trabajo abdominal, seguido extensiones, flexiones, inversiones, torsiones y -finalmente- *savasana*, en ese orden. Esta secuencia general tiene una ciencia y un flujo energético que parece funcionar bien. Se puede modificar esta secuencia y ajustarla un poco a tu gusto, pero este flujo básico compromete y relaja cada parte del cuerpo, especialmente la columna y el sistema nervioso, siendo efectivo para la preparación y fluidez del pranayama y la meditación.

Me gusta comenzar mi práctica de asanas con un calentamiento previo sentado, incluyendo elongaciones en el cuello y en los hombros; luego, elongaciones laterales, torsiones y -usualmente- una o dos rondas del pranayama “respiración del fuego”. Este pranayama debe ser enseñado por un verdadero yogui o yoguini y no debería ser aprendido en un libro. Posteriormente, me gusta pasar a posición de manos y rodillas, *postura de la mesa* como a algunos les gusta llamarla. Aquí, disfruto hacer un poco de rotación de caderas, arquear la columna en *gato/vaca*. De manos y rodillas, generalmente paso a *perro cabeza abajo* por un par de respiraciones para luego caminar con mis pies y llegar a *uttanasana*. Seguido, levanto el torso a *postura de la montaña* o de pie. Después, fluyo en cinco a diez *saludos al sol*, incorporando al flujo varias posturas de pie como *guerreros* y *triángulos*. A las series de pie le siguen las posturas de balance, donde -generalmente- prefiero hacer *el árbol* o *bailarín*. Desde aquí, bajo al piso nuevamente para realizar trabajo abdominal, que por lo general es tabla en antebrazos o tabla lateral en antebrazo. La idea es preparar y activar la zona abdominal justo antes de ir a las extensiones de columna. Para éstas, prefiero hacer *esfinge* o *puente*, complementándolas y/o contrarrestándolas con flexiones en el suelo, a modo de contrapostura. Las extensiones y el trabajo abdominal hacen entrar en calor al cuerpo en su totalidad, mientras que las flexiones lo enfrían y preparan para la relajación final en *savasana*.

Después de llevar a cabo las flexiones, es un buen momento para realizar posturas de inversión, tales como paro de hombros o paro de cabeza. Pero -honestamente- nunca hago o enseño esta última y, en lugar de eso, prefiero sólo hacer *piernas en la pared* por alrededor de cinco minutos, seguido de una breve media postura de paro de hombros o arado. Hechas las inversiones, es apropiado balancear ambos hemisferios del cuerpo como preparación para la relajación final o *savasana*. Las torsiones supinas o torsiones en el suelo, pueden hacerse previos a éste para balancear ambos hemisferios. Me gusta permanecer en *savasana* por aproximadamente cinco minutos antes del pranayama o meditación. Si me quedo ahí por demasiado tiempo, tiendo a quedarme dormido, como la mayoría de la gente. Por eso, es importante en nuestra práctica privada no permanecer en esta asana por mucho tiempo si luego queremos meditar. De lo contrario, se puede permanecer en esta postura por el tiempo que uno desee.

Luego de un breve *savasana*, la sesión de asanas ha finalizado, por lo que el practicante debiera sentarse muy lentamente con las piernas cruzadas. Si no es posible sentarse en medio loto, hacerlo siempre erguido con las piernas en cualquier posición cómoda, lo que está bien. Si hay música de fondo, debiera ser detenida y, si hay algún incienso quemándose, debiera ser apagado, para que así nada se interponga con el pranayama. Estando con la columna recta y con la atención en el tercer ojo, el practicante está listo para llevarlo a cabo y continuar después con la meditación.

La secuencia de asanas básicas que he presentado aquí puede ser modificada por cualquier tipo o nivel de practicante para satisfacer sus necesidades específicas. Un instructor de yoga preparado y certificado por la *Yoga Alliance* o por otra organización acreditada, y que ha estado enseñando por al menos dos años, podría ser capaz de guiar a quien quiera, a través de un flow básico como el que he descrito anteriormente.

Esta secuencia, debería ser la base y cimiento de cualquier práctica de asana completa y holística. Si se omite alguna parte, como por ejemplo las flexiones, la secuencia se sentiría incompleta tanto física como energéticamente. Se debe seguir cada paso de la secuencia, de lo contrario, el pranayama y la meditación, puede que no resulten del todo como se espera.

Hay una razón para cada paso de una secuencia de asanas apropiada, y es que todo es preparación física y energética para el resto de la práctica. Veremos, en el próximo capítulo, que el pranayama tiene mucha relación con la columna y el sistema nervioso, por lo que sin una preparación apropiada a través de todo el estiramiento alcanzado, trabajo de abdominales, elongaciones y torsiones, se disminuiría la oportunidad para alcanzar el éxito con los pranayamas y la meditación. Muy por el contrario, todo ese trabajo previo fortalece la columna y el sistema nervioso, preparando a este último para la práctica siguiente.

Dependiendo la cantidad de tiempo que cada uno tenga para llevar a cabo la práctica, se debiera dedicar, por lo menos, treinta minutos al día a una secuencia completa de asanas. Pero en lo posible, que fueran cuarenta y cinco minutos a una hora; más de eso no es necesario, a menos que uno realmente sea devoto con su práctica física. Los cuarenta y cinco minutos son un tiempo suficiente para completar una secuencia holística de asanas como preparación para -aproximadamente- cinco a diez minutos de pranayama y quince a cuarenta y cinco minutos de meditación. Repito, todo dependerá del tiempo que cada uno tenga en su vida personal para cumplir con estas prácticas. Con los horarios frenéticos de la vida moderna, es imposible para muchos de nosotros dedicar una hora al día a cualquier actividad, mucho menos para una práctica espiritual. Sin embargo, he encontrado que si uno está comprometido con su camino espiritual, es posible hacerse el tiempo, cada mañana o cada tarde, para cumplirla. Cuando los estudiantes me dicen que no pueden encontrar tiempo para su práctica, a menudo les pregunto cuánto tiempo pasan mirando la televisión en un día. Muchos de ellos me dicen que regularmente lo hacen por unas dos horas. Obviamente, este tiempo sería mejor aprovechado si fuese usado en meditación, quemando nuestros *samskaras*, en lugar de estar sentado frente al sembrador más grande de los mismos.

La práctica de asana calma, relaja y equilibra el *Annamaya Kosha* o capa física de nuestro ser. La cual es la más densa, por lo que requiere bastante acción física para calmarla y relajarla. Mientras que el pranayama, requiere mucho menos esfuerzo físico; el mantra aún menos y, por último, la meditación necesita tan poco esfuerzo físico como sea posible. Esto nos muestra que, en la medida que nos adentramos en las capas más ligeras, con menos fisicalidad (materialidad), vamos avanzando con menor esfuerzo físico. Los *Koshas* pueden considerarse similares al espectro electromagnético. A medida que nos abrimos camino a través de ellos hacia la *Conciencia Infinita*, la frecuencia de cada uno se vuelve cada vez más ligera, hasta el punto de no existir vibración alguna. Todo lo que queda al final, es lo que a mi maestro, Roy Eugene Davis, le gusta llamar como "*la Existencia Pura del Ser*".

## Capítulo 5

### Pranamaya Kosha

El *Pranamaya Kosha* es conocido por varios nombres: Cuerpo astral, sutil, etéreo, energético, arco iris y vital. Éste se puede enseñar como si fuera un doble energético de nuestro cuerpo físico. Es como una nube etérea emisora de luz revoloteando alrededor de nuestro cuerpo, que crece y decrece en tamaño y vitalidad de acuerdo a nuestro estado emocional o a nuestro humor. También, podemos expandir el tamaño de nuestro *Pranamaya Kosha* a través de prácticas yóguicas tales como: asanas, pranayamas, meditación y cánticos porque el cuerpo energético está sólo a una frecuencia más abajo que el físico y tiene más materialidad que el resto de los *Koshas*. Es por esto que muchas veces vemos o sentimos el cuerpo energético de las personas en forma de aura.

A nivel cognitivo, es ambiguo y difícil de entender la anatomía exacta del *Pranamaya Kosha*. Muchos maestros y metafísicos nos han dado sólo bocados y migas con los cuales tenemos que hacer una comida. Sin embargo, hay unas pocas cosas con las cuales la mayoría de las tradiciones estaría de acuerdo. Parece que existen muchos centros de energía en nuestro cuerpo astral que se corresponden con diferentes frecuencias energéticas y patrones vibratorios de geometría sagrada. En la tradición del Yoga, dichos centros son denominados como los *siete chakras*. Algunos sistemas incluyen más, pero es evidente que está bastante consensuado que los seres humanos poseemos un cuerpo astral o energético de algún tipo, compuesto de varios centros transmisores y receptores que emiten un rango de frecuencia vibratoria que hoy en día es posible detectar con una máquina científica, capaz de medir estas energías sutiles.

Cada *chakra* está relacionado con emociones específicas y partes de nuestra psiquis. El primero, está localizado alrededor de la base de nuestra espina dorsal y se encuentra asociado con el instinto de supervivencia y miedo. Cuando está equilibrado, nos da una sensación de seguridad y, si no lo está, nos provoca lo contrario: inseguridad. El segundo *chakra* está ubicado en el sacro, siendo asociado con la energía sexual y creativa. Si se encuentra en balance, experimentamos una vida sexual normal, pero cuando no es así, sobre satisfacemos nuestra actividad sexual o la evitamos del todo. El tercer *chakra* está asociado con el poder de voluntad. Se encuentra localizado opuesto al ombligo en la espina dorsal. En equilibrio, nos da la fuerza para movernos en el mundo pero, en desbalance, renunciamos a muchos de los placeres del mundo o evitamos la vida, deberes, responsabilidades y/o tratamos de ejercer nuestro poder sobre los demás. El cuarto *chakra* es el del corazón. Es el más obvio y el más notable de los *chakras*. Todos hemos sentido el dolor en el corazón ante la pérdida de alguien o algo valioso en nuestras vidas, al igual que también, hemos sentido afecto cuando estamos rodeados por seres queridos. Cuando este *chakra* está equilibrado, somos igualmente capaces

de dar y recibir amor en abundancia, pero si se encuentra alterado, no logramos dar ni recibir amor. El quinto *chakra* es el de la garganta, el cual está asociado con la verdad. En balance, expresamos honestidad, no así al encontrarse en desbalance, donde se manifiesta la crítica negativa. El sexto *chakra* es del tercer ojo. Aquí es donde podemos experimentar estados superiores de realidad, a la vez que enviar y recibir mensajes telepáticos. Es el lugar donde los meditadores yóguicos mantienen su atención durante la práctica de meditación. En equilibrio se nos dan poderes de naturaleza psíquica y, en desbalance, sólo vemos y experimentamos una realidad limitada en el plano 4D. Por último, el séptimo *chakra* es el de la coronilla. Aquí es donde experimentamos estados de superconciencia y *Samadhi*, los cuales son estados superiores de práctica yóguica y que, dependiendo de cómo se encuentre, viviremos bajo una conciencia iluminada o de ignorancia espiritual, según sea el caso.

Nuestros *chakras* pueden ser visualizados como las cuerdas de un instrumento, por ejemplo, una guitarra. Cada cuerda vibra en una frecuencia diferente y debe estar afinada en la correcta o la guitarra no sonará bien. De la misma manera, nosotros debemos afinar nuestros *chakras* para que suenen apropiadamente uno con el otro. De esta manera, el instrumento entero (el *Pranamaya Kosha*) funcionará de forma adecuada. *Pranamaya* es el medio por el cual sintonizamos nuestro sistema de *chakras* de manera tal que las funciones de nuestro cuerpo energético trabajen a su máxima capacidad. La explicación anterior es una simplificación excesiva de dicho sistema, ya que está fuera del ámbito de este libro, pero para profundizar más les recomiendo el libro *Eastern body Western Mind* de Anodea Judith.

Hay dos caminos para la iluminación. Uno es alcanzar la comprensión a través de la mente y el otro es *despertar* el *Kundalini* mediante el cuerpo energético. A veces, estos dos caminos se encuentran, pero en ocasiones ocurren por separado. Ninguno es superior al otro y ambos guían al mismo destino. El segundo camino es posible debido a nuestro cuerpo físico, pues en él comienza a través de una intensa purificación. Sin un sistema nervioso limpio y en buen funcionamiento, uno puede ir olvidándose de la posibilidad del *despertar del Kundalini*. Simplemente, no es posible. Una vez que el cuerpo ha sido purificado a través de una dieta vegetariana natural, asanas, pranayama, meditación y *Samadhi*, entonces recién ahí uno puede comenzar a pensar en la posibilidad de un *despertar* energético. Este es el motivo por el cual un real *despertar del Kundalini* es muy raro en estos días y en este tiempo; nuestro planeta está muy contaminado. ¿Cómo podemos esperar purificar nuestro cuerpo físico cuando vivimos en un ambiente impuro? Es muy difícil en nuestra era, pero yo creo que todo está a punto de cambiar drásticamente, cuando los científicos comiencen a hacer público los "dispositivos de energía libre" como alternativas a nuestra dependencia de los combustibles fósiles. Esto tendrá un gran impacto en el medio ambiente global, así como también lo tendrá la relocalización de nuestro suministro de alimentos, a medida que nos alejemos de la agricultura industrial masiva de corporaciones (nuevamente, esto va más allá del alcance de este libro).

Cuando el ambiente es el adecuado y el cuerpo está atendido en forma apropiada, los despertares energéticos son mucho más fáciles. En nuestra era, al parecer hay más personas despertando gracias a revelaciones que ocurren a nivel mental. El *Samadhi* puede ser alcanzado por cualquiera de los dos medios y -como mencioné anteriormente- muchas veces los maestros tienen un *despertar* completo por una combinación tanto energética como mental. Mi única experiencia con un estado elevado de *Samadhi* incluyó varios acontecimientos al interior de mi cuerpo energético, por lo que el proceso es más complicado de lo que nuestras mentes puedan comprender lógicamente. Una vez en este estado, la conciencia se expande más allá del propio cuerpo energético o mental hacia la *Conciencia Infinita* Pura, uniéndose por completo al Testigo (divinidad), lo que significa que éstos son sólo medios. Lo que merece nuestra total atención es el resultado final. Lo mismo puede decirse de la meditación. A mi maestro, Roy Eugene Davis, le gusta decir que esta última es una técnica arbitraria desde el punto de vista del *Samadhi*. Es simplemente un medio hacia un final, pero la gente pone demasiado énfasis en la técnica. Es muy importante, pero no vale la pena discutir sobre esto con personas de otras tradiciones. Deberíamos simplemente encontrar cuáles estrategias funcionan mejor para nosotros y usarlas de la mejor manera posible.

Durante un *despertar del Kundalini* hay un néctar divino que se genera en nuestro cerebro al que los antiguos hindúes llaman *Soma*. Ha tenido muchos nombres a través de los años: el maná, la piedra filosofal, el aceite sagrado, etcétera. Incluso la palabra *Christos* o Cristo significa “ungido”, por lo que alguien que ha sido ungido con el óleo sagrado ha alcanzado el estado de “*Christos*”.

Mi cerebro segrega este *Soma* casi todas las veces que me siento a meditar. Acostumbrarme a esto ha sido un poco complicado, especialmente cuando me pasó por primera vez, puesto que no tenía idea lo que era. Esta es la razón por la cual es tan importante tener un guía calificado. En mi caso, lo que tuve que hacer fue enviarle un correo electrónico a Roy, quien me explicó el porqué estaba ocurriendo aquello, además, me dijo que sólo era una parte natural de la propia meditación. Puedo sentir este néctar goteando desde mi cerebro hasta mi boca, produciéndose una saliva de agradable sabor. Es importante tragarse este fluido porque tiene un efecto rejuvenecedor y purgante en el cuerpo. Durante un *despertar* energético, este *Soma* gotea por la columna hasta la base donde despierta la serpiente durmiente *Kundalini* y le arrebató al gran dragón el oro custodiado en la cueva. Yo definiría al *Kundalini* como la fuerza evolutiva de la conciencia. Es lo que nos impulsa hacia adelante y nos acerca a la unión con lo Divino.

Una vez que este *Soma* divino germina y despierta la energía *Kundalini* -enroscada y durmiente- hay una reacción alquímica que ocurre en nuestro cuerpo energético. La energía serpenteante sube por el *sushumna nadi* o autopista central de nuestro sistema astral y, a medida que va transitando, afina, limpia, purifica y energiza cada uno de los *chakras* a su paso. Cuando esto sucede, es común que las personas tengan visiones vívidas e intensas de naturaleza psicodélica, donde cada una está asociada con cada *chakra* y todo lo que representa. Una vez que el *Kundalini* llega al clímax en

el *chakra* de la coronilla, hay una explosión de energía divina, donde se es capaz de experimentar estados de éxtasis y dicha inimaginables. Sin embargo, si uno se queda "atrapado" en este sentimiento de dicha, no se experimentará la unificación de la conciencia. Se debe trascender la dicha de la comunión con Dios para experimentar la Unidad absoluta del todo.

En alguna oportunidad, Roy le preguntó a Yogananda cuántos de los santos y antiguos sabios que él había conocido a lo largo de su vida estaban totalmente liberados. Él le contestó: "¡Oh, no muchos!". Continuó diciendo que la mayoría estaban contentos con deleitarse en la dicha de la comunión con Dios y por eso nunca habían "transitado todo el camino". Luego, Yogananda le dijo que él "¡tenía que recorrer todo el camino en esta vida y que sí lo podía hacer!" Es importante no dar por sentado nuestra encarnación actual. Si bien es un regalo y su potencial debe ser maximizado, no sería sensato adherirse a la filosofía que dice que tenemos muchas encarnaciones para poder *despertar*, y pensar que por eso no hay apuro. Mientras antes despertemos, menor tiempo tendremos que sufrir y vivir en la ignorancia.

Los planos astrales difieren bastante de nuestra realidad normal. Yogananda los describe en el siguiente pasaje: "*Los planos astrales están compuestos por atmósferas diferenciadas o vibraciones y cada alma que deja esta tierra es atraída por la atmósfera que está en armonía con su propia y particular vibración. Así como un pez vive en el agua, un gusano bajo tierra, los hombres sobre la tierra y los pájaros en el aire, así las almas en el mundo astral viven en la esfera más adecuada a su propia vibración. Mientras más noble y espiritual sea una persona en la tierra, más alta será la esfera a la cual será atraída, y mayor será su libertad, alegría y experiencia de la belleza.*"

En los planetas astrales, los seres no son dependientes de aire o electricidad para poder existir, sino que viven en rayos de luz de diversos colores. Hay más libertad en el mundo astral que en el mundo físico. No hay huesos que quebrar porque no hay nada sólido, todo está compuesto por rayos de luz, todo se lleva a cabo por el poder del pensamiento. En este plano, cuando las almas quieren producir un jardín, ellas simplemente lo decretan y éste se manifiesta, durando el tiempo que se quiera que permanezca. Cuando un alma quiere que el jardín desaparezca, éste simplemente se desvanece.

Yogananda, describe cómo a través del proceso de *ascensión* se puede reencarnar en un plano astral más elevado. Es aquí, donde no tenemos ninguna necesidad de una forma física por el momento, donde podemos ir y venir entre varios planos o dimensiones como se nos plazca. En algún punto, la mayoría de las almas son atraídas de nuevo al mundo físico de las formas, pero es ciertamente posible ascender a planetas, dimensiones o planos más elevados a medida que evolucionamos espiritualmente.

Por mi parte, tuve la fortuna de experimentar directamente la realidad de la reencarnación mientras meditaba en un valle remoto del sur de Chile en el año 2015.

Por lo limitado del lenguaje, este tipo de experiencias que van más allá de simples palabras, son difíciles de explicar. Sin embargo, como nuestro rol espiritual es el tratar de entregar descripciones precisas de éstas, para así poder inspirar a otros a practicar técnicas espirituales profundas, lo haré de la siguiente manera: había estado meditando alrededor de dos horas mientras me encontraba en un estado sin pensamientos y en unión con la *Conciencia Infinita*. Sentí como si los átomos de mi cuerpo se disolvieran y mezclaran con los átomos de lo que me rodeaba a lo largo del arroyo en donde me encontraba. No había sentimiento de separación entre mi yo y el medio que me rodeaba. Después de disolverme dentro del Ser Universal, tuve una inesperada visión divina en la que me vi en un estado anterior al de nacer, entre encarnaciones en el plano astral. No tenía cuerpo físico, pero sí poseía uno astral o energético y una mente, pero no una que se crea por un cerebro físico, sino que completamente diferente de cómo uno la conoce. En este estado antes de nacer, pude recordar vívidamente cómo elegía a mis padres y a mi hermana. Las imágenes que tuve de ellos en el ojo de mi mente fueron como aparecieron en el momento en que fui concebido y no como lo son actualmente.

Es difícil de describir, pero la palabra "elección" quizás no sea la más precisa cuando hablo del proceso de reencarnación. Fue más como si hubiera sido atraído hacia ellos por una propulsión magnética y kármica. Durante esta visión, para mí fue evidente que tenemos algo de elección en cuanto a dónde y cuándo reencarnarnos; pero dicha "elección" se balancea en un factor limitado dentro de la disponibilidad de situaciones kármicas apropiadas, de acuerdo a nuestra constitución de *karma* en particular. En otras palabras, quizás en ese momento hubo sólo unas cuantas situaciones favorables disponibles para mí en esta reencarnación, y se me dio sólo un poco de autonomía en mi selección. Elegí a mis padres y a mi hermana, basado en lo que creí sería la oportunidad más noble para mi crecimiento espiritual y evolución. Durante esta visión, recordé mi huella energética y espiritual impregnando las moléculas de ADN del cigoto inmediatamente después de mi concepción. La experiencia fue como si mi nuevo ser estuviera envuelto alrededor de la doble hélice de la estructura molecular de mi nuevo ADN, descargando mi huella kármica dentro de esta nueva forma de vida, y resonando mi frecuencia vibratoria en la manifestación misma.

Al final de mi visión, recibí un mensaje de mi ser superior, el cual decía que todo estaba bien y que nunca se nos castiga por ningún error o falta cometida de una encarnación a otra. El universo se basa en leyes impersonales de causa y efecto. Cada vez que nacemos se nos da una nueva oportunidad para el crecimiento y la iluminación. Mi ser superior me dijo que no había en lo absoluto de qué preocuparse en mi encarnación actual. Desde que tuve esta experiencia, me he relajado aún más en la manera que ver la vida, sabiendo con certeza que Dios es un Ser que perdona y que se nos da un sin número de oportunidades para *despertar*.

Sin embargo, en la tradición del *Kriya Yoga* -de la cual soy parte- no reforzamos las creencias sobre reencarnación. Es por esto que Roy Eugene Davis, prefiere enfatizar el *despertar* en esta vida, *en el aquí y en el ahora*. Él cree que concentrarnos en la

reencarnación y cosas como recuerdos de vidas pasadas es una pérdida de tiempo. En lugar de eso, cree que deberíamos poner nuestra atención en nuestra encarnación actual y no esperar las futuras para el *despertar*.

Junto a mi esposa -en octubre del año 2012- cuando vivíamos en Estados Unidos, tuvimos la suerte de alojar por un par de semanas a un Lama Tibetano llamado Tenzin Lama Sherpa, quien es un maravilloso maestro de meditación nepalés que vivió por unos años en Chile. Como mi esposa es chilena, cuando se conocieron, nació entre ellos una rápida amistad y, por mi parte, tuve la bendición de tener conversaciones privadas con él sobre muchos temas, todas las tardes en nuestra casa.

En nuestras conversaciones, había un énfasis en el cuerpo astral y en otras energías y dimensiones metafísicas diferentes, lo que en la tradición del Tíbet se denomina *cuerpo arcoíris*. Cuando muere un Lama altamente iluminado o *Rinpoche*, ellos tienen la oportunidad de ascender y trasladarse del cuerpo físico al arcoíris. Tenzin Lama me mostró vídeos que fueron tomados en monasterios de la India y Nepal donde -usualmente- aparecen arcoíris gigantes de forma circular revoloteando en el cielo sobre sitios santos y templos tras la muerte de uno de ellos. En las imágenes vistas, no hay nubes en el cielo; en otras palabras, no hay causas naturales para estos arcoíris. Tenzin Lama me explicó que es una señal de que un gran maestro ha ascendido y alcanzado su cuerpo arcoíris.

El material de archivo en estos videos es notable, y puede ser evidencia de que en nuestro mundo los eventos milagrosos existen. He sido testigo de muchos a lo largo de mi vida, así como también los han visto otras millones de personas. Cualquier noción de que estamos en una era densa u oscura, en donde no se pueden experimentar milagros en el presente, es absurdo. Estoy de acuerdo con que en el planeta ha habido eras más iluminadas y que habrá más así nuevamente en el futuro, pero no significa que somos de alguna manera incapaces de experimentar milagros en el presente. Para tener una mirada esclarecedora sobre los ciclos de las eras, llamadas los *Yugas* de la tradición védica, recomiendo leer *La Ciencia Sagrada* de Sri Yukteswar, el gurú de Yogananda.

Para calmar y balancear nuestro *Kosha Pranamaya*, nosotros usamos pranayama, ciencia del control de la respiración y el *prana*, el que se define como la energía o fuerza de la vida. Es lo que nos da la vida y, por lo tanto, está intrínsecamente vinculado a la respiración. Nosotros ingerimos prana de las comidas, hierbas, agua, aire, del sol y de la tierra. A diferencia de la energía *Kundalini*, el *prana* es cinético y está en movimiento todo el tiempo. En cambio -el *Kundalini*- es energía potencial que se mantiene dormida en la base de la columna a la espera de ser despertada y engendrada. *Prana* es lo que da a la vida su vitalidad y animación. Morimos, porque nos quedamos sin *prana*.

La cantidad de *prana* en nuestro cuerpo puede aumentar o disminuir en cualquier momento; podemos aumentar nuestro nivel en base a una dieta apropiada y

ejercicio, asanas de yoga, pranayama, meditación y cánticos. Por el contrario, lo mermamos por medio del estrés, una mala alimentación, la falta de ejercicio y de sueño, mucha estimulación sensual, ira, miedo, preocupaciones, adicciones, depresión, etcétera. De hecho -en la actualidad- hay mucha gente que anda con niveles empobrecidos de *prana* y que ni siquiera están conscientes de ello hasta que toman su primera clase de yoga, llegando a sentirse más vitales, como nunca en mucho tiempo. Esto es porque -literalmente- han incrementado su nivel de fuerza vital en sus cuerpos energéticos, lo que también tiene un efecto positivo en el cuerpo físico y mental.

Hay muchos pranayamas maravillosos, los que tienen diferentes efectos en la práctica. Sin embargo, incluso los más simples, deben ser enseñados en persona por un yogui avanzado en la práctica de los mismos, ya que al ser técnicas muy poderosas, no debieran ser aprendidas a través de libros. Uno puede alcanzar cierto grado de experiencia aprendiendo pranayamas en vídeos, pero la enseñanza personalizada con un profesor calificado es mucho mejor. Todas las técnicas de pranayamas deben ser practicadas en calma, en un estado meditativo, con total foco centrado en la respiración. Así, cuando tenemos toda nuestra atención en ella, removemos los sentidos de lo externo y preparamos la mente para la práctica de mantras y meditación. Recuerda que hay un orden secuencial para una rutina de yoga completa y holística: parte balanceando el cuerpo físico a través de la práctica de asanas; luego, sigue equilibrando el cuerpo energético con pranayamas; la mente, con mantras; el cuerpo del ego/sabiduría, con meditación y el cuerpo de la dicha, con *Samadhi*, para que podamos develar nuestra esencia eterna.

El *Yoga Kundalini* es un método desarrollado por Yogui Bhajan, el cual consiste en muchos pranayamas intensos que tienen que ser obviamente enseñados por un yogui entrenado en esta tradición. Personalmente, puedo dar fe del poder de los pranayamas y sus efectos en la capa energética. La primera clase de *Kundalini* que tomé fue en el 2010 en Birmingham Alabama, con un estudiante de Yogui Bajhan. Fueron las dos horas de pranayama más intensas que he hecho en mi vida, seguidas de aproximadamente dos horas de cantos en sánscrito. Luego de esta clase, llegué a casa, me acosté y cuando me estaba quedando dormido, me volví consciente del estado entre dormir y estar despierto. Durante este estado intermedio mi mente se sentía muy “suelta”. De pronto, algo me instó a mirar fijamente hacia mi tercer ojo. Miré tan fuerte como pude dentro de éste por unos segundos y, de la nada, fue como si mirase dentro de la infinidad. Posteriormente, sentí como ésta colapsaba sobre sí misma, precipitándose nuevamente en mi tercer ojo, todo de una vez. Tan pronto como la infinidad se replegó sobre sí misma y se metió dentro de mi frente, mi columna se disparó hacia arriba. Nunca había sentido mi espalda moverse por voluntad propia, enderezarse y sonar como lo hizo. Honestamente, en ese momento, tuve un poco de miedo.

Seguido aquello, mi cuello crujió, se enderezó y, antes de saberlo, estaba sentado, erguido en la cama, medio dormido y no del todo por voluntad propia. Algo fuera de mi yo consciente estaba haciendo esto. Luego de que mi columna estuviera recta y

vertical, una oleada de energía se precipitó hacia arriba por mi *sushumna nadi*, saliendo por mi *Sahasrara chakra*. Era como si una explosión energética hubiese ocurrido en mi cuerpo astral. Después, algo que nunca hubiese esperado, sucedió: tuve un orgasmo en todo el cuerpo, pero sin ninguna erección o eyaculación; fue la primera vez que experimenté uno sin ninguna asociación sexual. De ahí que he llegado a comprender que la energía sexual es mucho más que sólo “sexual”. La experiencia entera duró aproximadamente entre dos y tres minutos, luego, cuando me sentí normal, me dormí inmediatamente. Sin embargo, cuando desperté me sentí diferente -de alguna manera alterado- como si mi código genético hubiese sido transmutado a un nivel mayor por algún tipo de fuerza invisible. He tenido más experiencias como ésta desde entonces, validando el movimiento de la energía *Kundalini* en el *sushumna nadi*, que es el camino energético central que corre a lo largo de la espina dorsal física.

Roy Eugene Davis y CSA (Center for Spiritual Awareness, traducido como *Centro para la Conciencia Espiritual*, del cual soy ministro) no promueven ni aprueban el método del *Yoga Kundalini*. Esto es porque a veces la gente se confunde, usando las técnicas de este tipo de yoga para “volarse” y alterar la conciencia, por lo que pueden volverse adictos a dichos estados cultivados a través de estas prácticas. Uno debería usar yoga, pranayama y cánticos con el fin de calmar el cuerpo y la mente para, de esa manera, poder ver su verdadera naturaleza. No debiera usar estas prácticas sólo para darse placer o quedar extasiado.

Después de las asanas como preparación para la meditación, recomiendo una ronda o dos de respiración del fuego (*Kapalabhati pranayama*), el cual ayuda a expulsar rápidamente las toxinas energéticas del cuerpo. Luego, se puede pasar a la respiración alternada para balancear los hemisferios del cerebro y, también, los *nadis Ida* y *Pingala* que corren paralelos al canal central del *nadi sushumna*. Finalmente, se puede practicar *Kriya Pranayama* si uno ha sido iniciado por un maestro calificado en esta tradición. De otra manera, se puede practicar una forma más simple de este pranayama, conocido como *Respiración Sushumna*, que consiste en mover el *prana* de arriba hacia abajo por el *nadi sushumna*. No me atrevo a describir ninguno de estos procesos en detalle, ya que el pranayama es potente y transformador, por lo que, tal como ya lo mencioné, debiese ser aprendido en persona con un profesor experto, quien a su vez, haya aprendido de otro profesor con experiencia, y así hacia atrás.

Los pranayamas, como preparación para la meditación, pueden realizarse de cinco a quince minutos más o menos. El practicante, debiera encontrarse en un ambiente libre de cualquier tipo de toxinas mientras los ejercita. Una vez que el cuerpo energético está calmo y equilibrado, es mucho más fácil que fluya la meditación. En cambio, si está fuera de balance o errático, uno encontrará difícil meditar, siendo imposible experimentar la superconciencia. Hay una razón por la cual Patanjali enunció un orden específico para la práctica de yoga en las ocho ramas descritas en los *Sutras*. Trabajamos nuestro camino a través de cada capa, una a la vez, relajando y armonizando cada una de ellas hasta que entramos en Unidad.

Nuestro sistema nervioso autónomo, el cual es el responsable del fenómeno “lucha o huida”, se ve muy afectado por una práctica constante de pranayamas. Este sistema está formado por dos partes, el simpático y el parasimpático. El primero, nos energiza y prepara para enfrentar los desafíos y las situaciones estresantes. El segundo, desenergiza el cuerpo, generando la respuesta de relajación. Obviamente, en nuestras vidas modernas y ocupadas, el sistema nervioso simpático está completamente sobrecargado, mientras que el otro, permanece falto de estímulo, por lo que con una práctica constante y diaria de pranayama, podemos balancear nuestras desarmonías en el sistema nervioso al estimular el parasimpático una y otra vez. De acuerdo a muchos estudios recientes, realizados en universidades, los pranayamas son -absolutamente- la mejor manera de estimularlo y nutrirlo. Uno puede fácilmente experimentar y darse cuenta inmediatamente de la reducción de los niveles de estrés y de un incremento de los niveles de relajación con el uso de éstos.

Con el fin de balancear y armonizar la capa energética de nuestro ser, es esencial estimular y activar el sistema nervioso parasimpático. Así, una vez que nuestro sistema nervioso está relajado, nuestro cuerpo energético, que está inextricablemente vinculado con nuestro sistema nervioso físico, es capaz de encontrar balance y armonía. El yoga, de alguna manera, es un proceso altamente fisiológico. Es por esto que es de suma importancia mantener el cuerpo físico saludable y funcional, teniendo un especial cuidado con el sistema nervioso propiamente tal.

Teniendo en consideración lo anterior, la base de este proceso fisiológico se producirá si se adopta un estilo de vida basado en el ayurveda y el yoga, es decir, manteniendo nuestro templo (cuerpo) limpio. Sin esta base, será imposible construir el ambiente interno necesario para experimentar estados de conciencia elevados, para lo cual el cuerpo debe encontrarse listo y preparado para manejarlos. Este es el problema que surge con el uso de sustancias psicodélicas para provocarlos. La mayoría de las personas que usan este tipo de alucinógenos no han preparado su templo para manejar experiencias de *Kundalini* y grandes cambios de conciencia. Por esta razón, es que muchas personas al probar este tipo de drogas, se ven altamente afectadas. En cambio, el proceso fisiológico del Yoga es un camino mucho más seguro para experimentar estados de conciencia elevados porque el templo del cuerpo está proactivamente preparado de antemano para manejarlos.

## Capítulo 6

### Kosha Manomaya, Pratyahara & Dharana

El *Kosha Manomaya* es nuestra capa mental o mente propiamente tal, la cual es una herramienta para ser usada y nada más. Sin embargo, estamos constantemente identificados con sus contenidos. Pasamos la vida entera pensando que somos nuestros recuerdos, miedos, ideas, gustos y disgustos, patrones mentales, tendencias, etcétera. Ninguna de estas cosas tiene algún tipo de permanencia. Son fugaces, están aquí un momento y se van al siguiente y, por lo tanto, no tienen ninguna duración real. No somos nuestros recuerdos, porque éstos cambian. No somos nuestras ideas, porque éstas cambian. No somos nuestros patrones mentales o tendencias subconscientes, porque éstos cambian. No somos nuestros gustos y disgustos, porque éstos cambian. Somos aquello que nunca se modifica, el alma eterna. En nuestra esencia, somos infinitos y nunca mutamos. Todo cambio es una realidad ilusoria, fluctuando constantemente; mientras que la esencia de nuestro ser es por siempre inmutable. Esta es la verdad más elevada y la Realidad absoluta.

Empero, no porque el mundo físico esté constantemente cambiando y sea impermanente, significa que no tiene ningún valor o propósito. Estamos aquí por alguna razón, tenemos la habilidad y libertad de existir y expresarnos en cada *Kosha*, en cada dimensión. Tenemos un papel específico que desempeñar en la realidad de Dios a través de la mente, el cuerpo y la personalidad. Incluso con sus cambios y fugacidad, el mundo todavía debe ser valorado y considerado como parte integral de la manifestación de Él y la *Conciencia Infinita*, que no es otra cosa que el sustrato de toda la existencia, en donde toda la creación se manifiesta a partir de Ella. Cada capa del plano físico es una manifestación de lo divino y, a su vez, todo forma parte del gran Plan Divino que vibra en diferentes frecuencias, por lo que debe ser considerado con la mayor reverencia.

En una oportunidad, experimenté la naturaleza vibratoria divina de toda la creación cantando durante dos días el *Sama Veda* en un taller con un *brahmin*, el cual había sido entrenado en la que es considerada la canción más antigua que existe en el mundo, y que ha sido entonada de igual manera por los brahmanes por más de tres mil años. Es por lejos lo más poderoso y transformador que he cantado en mi vida. Soy uno de los pocos cientos de occidentales que saben cómo cantar el *Sama Veda* y, por eso, me siento increíblemente bendecido y agradecido.

Estuvimos aprendiendo de este hombre, siendo iniciados en esta tradición secreta, cantando por -aproximadamente- doce horas al día, durante dos días seguidos. Al segundo día, a eso de la octava hora de cantos, comencé a tener visiones: era capaz de ver los sonidos y las vibraciones de las sílabas sánscritas, las cuales se presentaban frente a mí como hermosas olas de luz de arcoíris y patrones de geometría sagrada de perfecta forma y simetría. Tenía la idea de que el sonido era

todo y viceversa. Después de unos minutos, vi como todo a mi alrededor -personas y cosas- se convertían en sonido, el cual podía ser visto con el tercer ojo. Eran olas de sonido visibles, por las cuales fui capaz de experimentar las distintas frecuencias vibratorias de toda manifestación.

La creación es Dios cantando para que todo se manifieste a través de una armonía divina de diferentes tonos, acordes y vibraciones que se funden en las formas que experimentamos en la conciencia normal. El universo es una canción. Si aprendemos a escuchar atentamente, podremos escucharlo. Si pudiésemos entender todo como sonido o vibración, creo que nuestra ciencia cambiaría para siempre a medida que nos adentramos en territorio desconocido. Recientemente, ha habido muchos progresos al respecto, usando ondas de sonido para hacer levitar pequeños objetos. Creo que en los próximos años, las tecnologías de ondas de sonido cambiarán la manera que pensamos acerca del universo, al igual que nuestra relación energética y vibracional con él. Mi experiencia sólo duró hasta la noche de ese segundo día, volviéndome a sentir "normal" cuando desperté al día siguiente. No obstante, como todas estas experiencias, dejó un residuo duradero. Todavía puedo sentir la naturaleza vibracional y sonora de toda la existencia, tendiendo a "ver" las cosas como diferentes frecuencias de sonido que existen en un espectro de armonía divina, cantadas por el Señor para su manifestación.

Cada uno de nosotros puede ser testigo de sus pensamientos sentándose erguido y separando la conciencia de los contenidos de la mente, es decir, entrando en un estado sin reacción ni vibraciones de observación pura. De esta manera, podemos experimentar pensamientos como "separados" de nosotros mismos. Dividiendo la atención y la preocupación de los contenidos de la mente, podemos empezar a experimentar la conciencia del *Testigo*. Éste es el primer paso hacia una experiencia mucho más grande del universo y la conciencia. Puede que resulte fácil separarnos de nuestros pensamientos por un momento para tener una idea del Testigo, pero para la mayoría de nosotros, cultivar la conciencia del *Testigo*, requiere de una práctica diligente, a la vez que un poco de técnica.

Con el objetivo de trascender el *Manomaya Kosha*, los yoguis han usado por milenios las ramas de *pratyahara* y *dharana*. La primera puede definirse como la abstracción de los sentidos y la atención de lo externo y, la segunda, como la concentración enfocada de la mente. Con el fin de trascender la capa mental, es necesario usar ambas ramas.

*Pratyahara* es el puente que va entre la práctica externa e interna del yoga. Las primeras cuatro ramas son: *yama*, *niyama*, *asana* y *pranayama*, las que son consideradas prácticas externas de yoga, mientras que *pratyahara* nos guía hacia nuestra práctica interna de *dharana*, *dhyana* y *Samadhi*. Removiendo la atención de nuestros sentidos y de nuestra información sensorial, estamos preparándonos para bucear dentro del propio océano interior, alistándonos para experimentar las capas más profundas de nuestro ser.

*Pratyahara*, como yo lo entiendo y enseño, es muy simple. Todo lo que uno necesita hacer es cerrar los ojos y asegurarse de estar en un ambiente de absoluto silencio. Si los inciensos u olores de cualquier tipo tienden a molestar al practicante en el espacio de meditación, éstos debieran ser removidos. Lo ideal cuando uno se sienta a meditar es quedarse con la menor cantidad de elementos de distracción sensorial posible.

El tener los ojos cerrados durante *pranayama* ayuda porque nos prepara para *pratyahara* y *dharana*. Sin embargo, durante *pranayama*, la atención debe estar enfocada en la respiración y en el cuerpo energético, mientras que durante *pratyahara*, la atención debe ser removida incluso de la respiración; es simplemente, la abstracción de los sentidos. Una vez que ellos se han suavizado por el hecho de cerrar los ojos y estar en un ambiente tranquilo y sátvico, la haber removido la atención de los registros sensoriales, estamos listos para empezar a practicar *dharana*.

*Dharana* es el enfoque de la mente como preparación para la meditación. La manera más eficiente de lograr una atención focalizada es a través del uso de mantras. Éstos se han utilizado por miles de años como una manera de controlar la mente errante y unificarla en un punto de atención. Incluso cristianos, místicos y monjes usan oraciones repetitivas para centrar su foco hacia Dios. Es una técnica universal disponible para todos nosotros, en que su simplicidad le confiere una aplicación práctica. No creo que la *Conciencia Infinita* sea algo difícil de experimentar para el ser humano; nos han dejado una herramienta simple que, usada eficientemente, puede llevarnos a la unión con lo divino en *Samadhi*. El uso de mantras o *dharana* es preparación para *Dhyana* o meditación y, posteriormente, para *Samadhi*.

Hay otras tradiciones de meditación que no usan mantras; en lugar de esto, usan técnicas que llevan la atención a la respiración u otro tipo de estrategias. Yo he experimentado una diversidad de ellas, por lo que reconozco que el uso de mantras o -simplemente- escuchar la vibración del *Om* son lo mejor para enfocar la atención y la conciencia y, así, trascender las capas más bajas. El problema con el foco en la respiración es que el practicante está todavía atento a la capa física mientras medita. Los mantras nos permiten flotar por encima de ésta a medida que accedemos y trascendemos capas mentales altas y más altas por medio de ellos, moviéndonos cada vez más cerca de nuestro último destino a la *Conciencia Pura*.

Si para algunos practicantes los mantras no son efectivos o no los disfrutan, entonces deberían simplemente escuchar la vibración del *Om*. En los versos 1:27-1:29 de los Yoga Suttas, Patanjali afirma lo siguiente: "*El símbolo de la manifestación de Dios es Om. Se debe meditar sobre esta palabra, contemplando y rindiéndose a ella. La meditación en Om resulta en conciencia cósmica y la eliminación de todos los obstáculos físicos y mentales para el éxito en el camino espiritual*".

Para usar esta técnica, es de ayuda cantar un par de veces el *Om* en voz alta, para luego comenzar a recitar -en silencio- el *Om* en tu cabeza. Después de cantar

mentalmente *Om* por unos momentos, se debe parar y simplemente comenzar a escuchar frecuencias de sonido sutiles que ocurren en ella y en el propio campo de la conciencia. Uno debería sentirse como disolviéndose en la vibración del *Om* y saber que su fuente es Dios mismo, puesto que es la vibración de la cual todas las manifestaciones de Él emanan.

Los mantras corresponden a una de las llaves que pueden abrir la puerta a capas de la conciencia cada vez más profundas. Sin embargo, hay unos pocos, por decirlo de alguna forma, grandes meditadores, que no necesitan de técnicas o llaves para “sumergirse” en ellas. Esta es sin duda la excepción y no la regla. La mayoría de nosotros necesita algún tipo de estrategia para aquietar la mente, aunque sólo la usemos por unos pocos minutos. Una vez que la mente está aquietada y lista para la meditación, la técnica se vuelve irrelevante. He estado con maestros que realmente creen que las suyas son las mejores o corresponden al único camino, pero olvidan que una vez que uno está meditando, ésta no importa. Habiendo dicho esto, soy parcial con el uso de los mantras, ya que hay otras formas, con las cuales igual se puede tener éxito. Dentro de la tradición del *Kriya Yoga*, se enseñan mantras y se cree que el uso de éstos en sánscrito tendrían especialmente un efecto limpiador y equilibrante en nuestro *Manomaya Kosha*. Después de años de practicar un mantra en particular, hoy puedo afirmar el beneficio del uso de los mantras en sánscrito para el *Manomaya Kosha*. De todas formas, recomiendo recibir mantras de un profesor calificado y no elegir uno al azar. Además, para comenzar, un practicante debería usar el mantra “*so hum*”.

En la tradición del *Kriya Yoga*, para practicar meditación por medio de los mantras, uno simplemente dice silenciosamente en su cabeza “*so*” mientras inhala y, con la exhalación, se repite la vibración “*hum*”. El practicante repite la vibración en su conciencia una y otra vez hasta que la mente esté quieta y tranquila. Una vez que se encuentra así, se debe dejar el mantra de lado y quedarse en silencio. Si se comienza a tener pensamientos, podemos retomar el mantra nuevamente y comenzar a usarlo hasta que no lo necesitemos más.

El uso de mantras es un proceso orgánico y nunca se debe forzar. Utilizamos los mantras para calmar la mente, dejándolos de lado cuando ya no se les requiere, retomándolos si es necesario por unos pocos minutos y así sucesivamente. Cuando un pensamiento aparece, sólo volvemos nuestra atención al mantra, sin forzar el foco hacia el mismo, sino que usar el acto de voluntad más gentil posible para reenfocar nuestra atención: “*so*” en la inhalación y “*hum*” en la exhalación, eso es todo. El practicante no debería preocuparse sobre el significado o la traducción de las palabras o de intentar comprenderlas intelectualmente. En lugar de ello, debemos esforzarnos en sentir las vibraciones de cada una de éstas.

El uso diario de mantras en sánscrito dejará nuestra conciencia limpia y purificada, pudiendo así, ahondar más fácilmente en la meditación y estados elevados del ser. El mantra puede ser vinculado con la higiene diaria de nuestra mente. Así como

usamos el cepillo de dientes para asear nuestros dientes, de la misma manera usamos mantras todos los días para limpiar y pulir la mente.

Es importante siempre ser conscientes de lo que dejamos entrar en nuestras mentes a través de los sentidos. Podemos practicar *pratyahara* y *dharana* durante nuestra rutina normal del día a día, aún cuando no estamos sentados formalmente para meditar. En nuestra práctica de *pratyahara*, podemos ser conscientes de lo que permitimos a nuestros sentidos ver, probar, tocar, escuchar y oler. Por ejemplo, mirar películas violentas o de terror, no es una buena manera de practicar *pratyahara*. Al permitirnos experimentar ciertas cosas a través de la facultad de los sentidos, también estamos dejando a la mente y al sistema nervioso, incluso a nuestro yo energético, el experimentar esas cosas. La sobreestimulación de los sentidos, bajo cualquier circunstancia, es antiético para una práctica seria de yoga.

Podemos practicar *dharana*, a lo largo del día, manteniendo nuestra atención centrada en la tarea en cuestión en lugar de permitir que se desvíe hacia experiencias pasadas o preocupaciones futuras. La mejor manera hacerlo a diario es quedándonos totalmente presentes en todo lo que hacemos. El trastorno de déficit atencional es una afección moderna que aqueja a muchos niños y adultos. Es un resultado obvio de la sobrecarga sensorial de nuestra cultura, por lo que hoy en día, las prácticas de *pratyahara* y *dharana* son más importantes que nunca. Si nos volvemos serios en nuestra práctica de yoga, las distracciones sensoriales como el alcohol, las drogas, la televisión, los videojuegos, la pornografía y cosas por el estilo, comienzan a desaparecer de nuestro radar porque comenzamos a ver los atributos negativos de la sobrecarga sensorial en nuestras vidas. No hay nada malo con una indulgencia ocasional dentro del placer sensorial, pero volverse adicto a éste puede causar mayores obstáculos en nuestro camino de crecimiento espiritual. De igual forma, quedarse sentado sintiéndose culpable por una indulgencia ocasional en nuestro camino, es tan malo como la propia adicción.

*Pratyahara* y *dharana* permiten trascender la mente, balanceando y relajando el *Manomaya Kosha*. La abstracción de los sentidos y el enfoque de la atención de la mente son requisitos previos para la meditación, así como asanas y pranayama son necesarios para las dos ramas del yoga mencionadas recientemente. Siempre hay que tener presente que el proceso del yoga es como ir subiendo una escalera divina, un escalón a la vez, para ir acercándose cada vez más a la Unión o *Samadhi*. Si nos saltamos un escalón, debemos comenzar nuevamente todo el proceso y, así, probablemente nunca logremos alcanzar la punta de la escalera para luego abrir la puerta al Cielo. Patanjali nos dejó un manual de cómo movernos a través de las capas de nuestro ser, pero para ello debemos seguir las indicaciones previamente mencionadas. Una vez que la mente ha sido armonizada por el uso de los mantras, estamos listos para dirigirnos a la meditación. Teniendo en consideración que éstos no son tal, sino un precursor hacia ella, la que ocurrirá cuando la mente esté tranquila y en silencio, donde ya no existe la necesidad del uso de ellos.

## Capítulo 7

### Kosha Vijnanamaya y Dhyana

El *Kosha Vijnanamaya* es la capa del ego. A veces, también se le denomina como la capa de la sabiduría. Cuando menciono el ego, no me estoy refiriendo al egocentrismo, que es la idea de que soy superior a alguien más, sino que al egoísmo, que es el concepto de que yo soy Christopher Sartain, composición de cuerpo, mente y personalidad. Este *Kosha* nos da el sentido de diferenciación y singularidad, a la vez que nos permite la oportunidad de trascender este sentido de alineación por medio de la sabiduría, por eso a veces nos referimos a este *Kosha* como la capa de sabiduría. Sin él, no tendríamos ningún tipo de individualidad. Somos todos unidades de la *Única Conciencia Infinita*, así que estamos siempre en armonía con Dios, pero al mismo tiempo, somos *unidades* de la divinidad, por lo que también poseemos un poco de individualidad. La *Conciencia Infinita* o Dios, como queramos llamarla, es el océano y nosotros somos gotas de agua en él, con todas las características que este océano posee, pero al mismo tiempo, mantenemos cierto sentido de algo propio.

Con el fin de funcionar en este planeta, es muy necesario mantener nuestro sentido de individualidad. Sin embargo, en los momentos de meditación podemos dejarlo ir por un rato y unir nuestra conciencia con todo lo que es, fue y siempre será. A menos que estemos dispuestos a dejar de lado esa sensación de diferenciación y nos alineemos con la Unidad, nunca seremos capaces de experimentar niveles profundos de *Samadhi* y conciencia de Unidad. Es este sentido de separación de Dios o el Infinito, el que mantiene nuestra conciencia atrapada dentro de los confines de esta sensación de realidad delirante que llamamos *maya*. Éste puede ser uno de los pasos más difíciles en el proceso del Yoga, pero al final la rendición de nuestro limitado sentido de autoidentidad también puede ser el paso más simple. *Asana*, *pranayama*, *pratyahara* y *dharana* nos permiten estabilizar y relajar las capas más bajas como preparación para *dhyana* o meditación. *Dhyana* es lo que usamos para movernos y trascender el *Vijnanamaya Kosha*, de esta manera, podemos experimentar la dicha de *Anandamaya Kosha*.

La mayoría del sufrimiento ocurre porque creemos que somos algo que en verdad no somos. En mi esencia, no soy Christopher Sartain porque en algún momento él va a perecer y mi alma será reciclada en alguna otra forma. Identificarse demasiado con Christopher Sartain es sufrir. No podemos esperar obtener algún grado de libertad espiritual, a menos que estemos dispuestos a dejar ir nuestro sentido limitado de autoidentidad. Este paso es más importante que todas las asanas y pranayamas en el mundo. Uno puede practicar lo anterior y usar mantras por años, pero nunca tener ninguna experiencia transformadora, simplemente porque se está demasiado identificado con sus roles y personajes temporales.

*Dhyana* es un estado libre de pensamientos que ocurre mientras el mantra va y viene, experimentándose de manera más profunda cuando éste al final se desvanece por completo y el practicante simplemente “está ahí”. Este estado libre no es precisamente *Conciencia Pura*, pero puede estar mezclado con niveles bajos de él. Es aquí cuando las descripciones verbales se vuelven un poco inadecuadas. Es muy difícil describir el tránsito entre mantra, meditación y *Conciencia Pura*. Los pasos de *dharana*, *dhyana* y *Samadhi* se entremezclan el uno con el otro, hasta que se halla el camino hacia estados puros de conciencia. Uno puede notar que está recitando el mantra muy suavemente en un momento determinado y, en el siguiente, se puede encontrar en un estado libre de pensamiento y en paz, para luego experimentar estados de Unidad y sólo volver al mantra cuando se tiene un pensamiento. Este es el proceso orgánico de la meditación. Se debe dejar fluir naturalmente, sin ningún tipo de deseo de controlar los resultados de la práctica meditativa. Mientras más practiquemos y permitamos que el proceso ocurra naturalmente, sin interponer nuestro deseo en el camino, más fácil será aquietar la mente y experimentar estados profundos de superconciencia, resultando finalmente en la conciencia de Unidad.

Cuando el practicante logra un estado de *dhyana*, libre de pensamientos y con la mente enfocada, debería dejar que el proceso fluya por su cuenta. A veces, cuando se experimentan estos estados por primera vez, se puede sentir incomodidad y la mente encuentra muchos caminos para volver a tener corrientes de pensamientos. Si esto ocurre, debemos volver a nuestro mantra hasta que tengamos otra brecha libre de ellos. Es muy importante que durante estos períodos de libertad, nos relajemos y permitamos a nuestra mente disfrutar de este profundo descanso. Es aquí cuando la magia comienza a ocurrir, pero no debemos volvernos ansiosos en este punto, porque esto es sólo el principio.

Una vez que hayamos calmado la mente, a través del mantra y la meditación, cualquier cosa es posible. A partir de ese momento, hemos entrado a lo que los físicos modernos llaman el estado del vacío. A nivel cuántico, en este estado, cualquier cosa es posible. Aquí es donde todas las posibilidades se manifiestan, y si uno se siente con disposición, éste es un buen momento para recitar algunas afirmaciones positivas o visualizar situaciones y relaciones beneficiosas que a uno le gustaría manifestar en sus vidas. Está bien hacer este tipo de cosas ocasionalmente, pero la mayoría de las veces, simplemente deberíamos disfrutar de nuestro tiempo en el silencio profundo y quedarnos aquí en preparación para *Samadhi*.

La meditación es la clave para la ruptura de nuestra identidad con el ego o “yo” (con “y” minúscula) y quien nos da la oportunidad de identificarnos con un sentido mucho más grande del Yo. Sin *dhyana* o meditación no podemos trascender la capa del ego de nuestro ser. Dejar ir nuestro sentido limitado de autoidentidad es uno de los pasos más importantes en el camino del Yoga, si es que no el de mayor importancia. Sin este sacrificio, no podemos recorrer el camino hasta el final.

El miedo a la muerte es la última barricada que nos bloquea la entrada a las puertas del cielo. La razón por la que muchas personas que han estado practicando

meditación por años, no han podido experimentar *Samadhi*, tiene un poco que ver con su técnica de meditación, pero tiene mucho más relación con su adhesión al compuesto cuerpo, mente y personalidad. El miedo a la muerte es irracional, ya que para nosotros es imposible morir. Somos infinitos, siempre lo hemos sido y siempre lo seremos. El cuerpo es un vehículo divino que usamos por un tiempo corto, lo descartamos y regresamos cuando estamos listos para tener más experiencias en este plano. No debemos temer más a la muerte de lo que deberíamos temer perder nuestro automóvil actual y tener que adquirir otro. Es la misma cosa desde el punto de vista espiritual. Estamos acá sólo por un tiempo corto, para jugar un rol para el Señor, quemar algo de *karma*, y tener nuevas experiencias mientras evolucionamos espiritualmente.

Cuando morimos, nuestro cuerpo astral migra junto con nuestra conciencia, residiendo en el plano astral por un tiempo. Cuando estamos listos y cuando nos sentimos atraídos a una nueva forma, nuestra conciencia entra en la estructura de un nuevo cuerpo físico y el ciclo comienza de nuevo. No necesitamos temer a la muerte de ningún tipo de forma física porque es una mera transición energética de una apariencia a otra, tan natural como cualquier otro proceso o ciclo en la naturaleza. La energía no puede ser creada ni destruida.

La razón por la cual la mayoría de la gente no tiene memoria de sus vidas pasadas es porque no tiene la conciencia completamente limpia y, para ser honesto, porque los recuerdos no son tan importantes. Desde un punto de vista espiritual, las remembranzas son mundanas. Existen para que podamos funcionar en el tiempo y espacio acá en la Tierra y para mantener un sentido de personalidad e individualidad, pero en el gran esquema de las cosas, no son importantes para nada. Entonces, la próxima vez que nos encontremos a nosotros mismos sintiéndonos mal por un recuerdo negativo o un evento del pasado, debemos tener en consideración que es como un archivo temporal almacenado en el banco de datos de nuestra computadora para su posterior consulta, por si necesitamos acceder a él y nada más. Siempre debemos mantenernos objetivos y nunca dejar que las reminiscencias del pasado afecten nuestro estado actual de conciencia. Es de ayuda evocar que somos *el Testigo* de los recuerdos y no éstos en sí.

Usamos mantra y *dharana* para relajar y equilibrar nuestro *Manomaya Kosha* y como preparación para *dhyana* o meditación. Una vez que la mente se encuentra en estado relajado libre de pensamientos, entonces se dice que estamos practicando *dhyana*. No es tanto una praxis, ya que se rinde ante el proceso del Yoga. No forzamos la meditación, en su lugar sólo dejamos que ocurra por su cuenta. Una vez que logramos este estado, nuestra fisiología está programada para hacer el resto por nosotros. El programa está listo tan pronto como estamos preparados para usarlo. Cuando nos rendimos al proceso, permitimos que las capas de nuestro ser realicen lo que hacen naturalmente. Dentro de nuestro ser está todo el conocimiento del universo; por lo que, cuando nos alineamos con la Unidad, nuestro ser está de cierta forma programado para operar como una máquina divina. Todo lo que tenemos que

hacer es apretar el botón “encender” a través de la meditación. Dios se encarga del resto...

## Capítulo 8

### *Kosha Anandamaya y Samadhi*

El *Kosha Anandamaya* es la capa de la dicha. Es aquí donde la experimentamos, junto con el éxtasis de la práctica del yoga. La felicidad experimentada en este nivel, va más allá de lo que normalmente consideraríamos dicha o alegría. Este *Kosha* es extremadamente ligero, casi sin densidad. La dicha experimentada en el nivel de *ananda* es totalmente diferente a la forma que tiene ésta a nivel de las emociones. En este plano superior es el éxtasis más dulce que uno puede imaginarse y aún más. Si el lenguaje resulta pobre en la descripción de la meditación, seguramente lo será aún más en la explicación de dicha y/o *Samadhi* en este capítulo.

En sus libros y presentaciones, Roy Eugene Davis ha afirmado con frecuencia que uno debería ir más allá de la dicha y el éxtasis, hasta llegar directamente a la *Conciencia Infinita*. Es muy fácil quedarnos atrapados por la dicha del *Anandamaya Kosha*. Muchos practicantes de asanas experimentan un poco de este estado en su organismo, cuando salen de *savasana* y van por un momento hacia posición fetal en uno de los lados del cuerpo. Muchos profesores de yoga no se dan el tiempo suficiente en esta posición y hacen que sus estudiantes se sienten inmediatamente después de *savasana*. A mí me gusta permitir un minuto o más en posición fetal para absorber y asimilar la práctica y la energía que ha sido cultivada durante la sesión de asanas, para después dar la indicación de sentarse lentamente, con la espalda erguida. Definitivamente, ocurre un cambio energético al momento de sentarse. En este momento, se puede experimentar un instante de dicha y saborear la felicidad del cuerpo o *Anandamaya Kosha*. En esta fase, pueden fluir por el cuerpo olas de energía pránica y, una vez que el practicante las ha experimentado, comienzan a ocurrir durante la práctica entera, no sólo en el momento de la relajación final. Conozco yoguis que son muy sensibles y pueden sentir dichas olas de dicha con cada movimiento de su cuerpo durante el día entero.

La dicha es agradable, pero para alcanzar nuestro último destino de *Samadhi* y Unidad, tenemos que liberar todo apego a experiencias de elevación y éxtasis. La meditación o *dhyana* nos pueden llevar a experiencias de dicha, pero tenemos que “usar” *Samadhi* como el paso final del proceso del yoga para trascender el cuerpo de ésta. Una vez que hemos trascendido el cuerpo de la dicha, hemos alcanzado la capa sin capas, por así decirlo. *Samadhi* existe fuera de los límites físicos de tiempo y espacio. Va más allá de las palabras. Esta experiencia nos lleva a un estado que sólo puedo describir como Unidad de la conciencia.

Podemos experimentar niveles más bajos de superconciencia mientras estamos practicando mantra y/o entrando y saliendo de estados sin de pensamiento, pero los niveles más profundos de Unidad son experimentados en estados totalmente libres de éstos, estando conscientes y con acentuada atención. *Samadhi* es unir nuestra

atención y conciencia con la esencia de nuestro ser, con la *Conciencia Pura e Infinita*. Se puede comenzar a sentir efectos de superconciencia cuando se tiene la sensación de que se es otra cosa y no la mente, el cuerpo o la personalidad. *Samadhi* es la expresión pura de la Unión. Aquí tenemos un sentimiento de que somos infinitos. Después de esta experiencia, no creemos que somos infinitos, *sabemos* que lo somos, se borran todos los miedos y dudas. Durante *Samadhi*, nos experimentamos como somos realmente: eternos y sin límites. Sin embargo, no debemos confundir el *Conciencia Pura* con la autorrealización o iluminación.

Con el tiempo, la experiencia repetida de este estado, dejará una huella duradera y residuos dentro del practicante que podrán guiarlo a la autorrealización. Usualmente, una sola experiencia de *Samadhi* no es suficiente para llegar a ella. La iluminación sólo es la consecuencia natural del conocimiento espiritual inherente que ocurre cuando uno bucea dentro del océano de *Conciencia Pura* continuamente. Muchos yoguis comenten el error de asumir que ellos están iluminados o autorrealizados porque han experimentado *Samadhi* una o dos veces. Uno puede incluso formar un ego espiritual, basado en el conocimiento de que se ha experimentado *Samadhi* y los demás no. Lo que no se dan cuenta es que no hay persona ni cosa que realmente lo pueda experimentar, ya que sólo ocurre cuando el "experimentador" se desvanece y sólo hay Unidad, la cual se vivencia cuando *Shiva* y *Shakti*, el *Yin & Yang*, el sol y la luna, lo masculino y lo femenino se unifican y -simultáneamente- se dan cuenta de su unidad con el otro. Es indescriptible con palabras, considerando lo limitado del lenguaje, pero es necesario indicar que es el último objetivo de los pasos establecidos por Patanjali en el *Yoga Sutras*. También, es el propósito final de balancear y armonizar los cinco *Koshas*. Aunque pensar en la Unidad como un objetivo o una meta no nos conduce a un *despertar espiritual*, ésta es omnitemporal y omnipresente; solamente hay de descubrirla. En nuestra esencia, somos todos uno y ya estamos todos iluminados. Todo es posible en este momento. No hay necesidad de complicar más las cosas. Todo es uno y somos el Amor Divino, esa Luz Divina y esa Unidad Divina aquí mismo y ¡ahora! ¡Disfruta!

## Capítulo 9

### Experiencias con un Maestro

No fue hasta que encontré mi primer gurú espiritual o maestro, Roy Eugene Davis, que comencé a experimentar un auténtico crecimiento espiritual. Cuando estaba casi llegando a los treinta años, ansiaba un conocimiento espiritual más profundo y le pedí a la Creación que me entregara un maestro que me pudiese mostrar el camino hacia una mayor comprensión y como pasa frecuentemente, el Universo escuchó.

Todavía recuerdo cuando entré a la librería local de metafísica en Dahlonega, Georgia (USA), y buscando en el estante de los libros vi los ojos de Paramahansa Yogananda brillando como diamantes en la tapa de *Autobiografía de un Yogui*. Dios me habló de una manera muy sutil que sólo hoy en día puedo entender por completo, me dijo que tomara el libro y lo comprara. Lo leí entero en una semana e -inmediatamente- se volvió en uno de mis textos favoritos.

En el minuto en que leí el libro, supe que tenía una profunda conexión con Yogananda y la práctica del *Kriya Yoga*. Me maravillé con las historias de los yoguis místicos y sus habilidades sobrenaturales. Asimismo, me deleité con el pensamiento de que yo también podía alcanzar experiencias de *Samadhi* y lograr un estado de iluminación, similar al de los yoguis mencionados en el texto. Después de haber leído el libro, comencé a buscar a un maestro iluminado quien pudiera guiarme por el mismo camino que Yogananda llevó a sus discípulos. Como lo quiso el destino, el último maestro vivo y discípulo de Yogananda, vivía a una hora de mi casa en el norte de Georgia.

A pocas semanas de haber terminado mi lectura, y decidido a que necesitaba un gurú real, vi una publicidad en el diario local de un retiro espiritual en un lugar llamado *Center for Spiritual Awareness (CSA/Centro para la Conciencia Espiritual)* en el lago Rabun, cerca de Clayton, Georgia. Le pregunté a Carolina -mi señora- si a ella le gustaría asistir conmigo a un fin de semana de meditación que se estaba ofreciendo. Ella estuvo de acuerdo, pues ambos estábamos buscando profundizar nuestra práctica de meditación y Roy era la persona perfecta para enseñarnos.

La primera vez que entré en el salón de meditación en CSA, fui golpeado por un sentimiento de intensa nostalgia y familiaridad, como si hubiese estado en algún lugar similar, con una energía parecida y conocida con anterioridad. Tomé esto como una señal positiva de que estaba en el lugar que necesitaba estar. El salón de meditación tenía una "jugosidad" difícil de describir en palabras. Cuando Roy entró en la habitación para la primera meditación del retiro, pude sentir su presencia inmediatamente. Nunca había sentido una presencia como esa en mi vida. Es difícil de describir, pero es como que si todo a su entorno se aliviara y el aire a su alrededor diera una sacudida extra de fuerza y vitalidad, iluminando todo y a todos en su

camino. Aunque mis ojos estaban cerrados y la habitación estaba oscura, porque ya eran las 7 p.m., podía sentir una luz sutil o un brillo alrededor mío. Me sentí con una calma en su presencia, como nunca antes me había sentido. Supe en ese momento, durante la primera meditación con Roy, que habíamos encontrado a nuestro maestro.

Roy guía una meditación simple, sin mucha ceremonia o ritual. Silenciosamente entra en la habitación, prende una vela y un incienso, usualmente de sándalo. Se sienta en su trono, como en broma lo llama, y le dice a la audiencia “*abran su mente y su ser al infinito*”. En ocasiones, guía un par de cantos como *Om Namah Shivaya* o *Sri Ram Jai Ram*. Después, ofrece una o dos técnicas de pranayama y meditación a los practicantes, diciéndoles que la dejen cuando no la necesiten más, para quedarse en silencio. Pasada media hora, Davis les dice a los presentes que visualicen el planeta con todas sus formas de vida y les deseen lo mejor a todos. Para finalizar, entona un *Om* y listo. He aprendido a apreciar la simplicidad de su meditación y a guiar a los meditadores de una manera similar.

Estudié religión oriental en la Universidad de Georgia, donde obtuve un título un tanto inútil en ciencias políticas. A pesar de esto, tuve suficientes clases para entender los principios básicos de las religiones más populares en el oriente. Antes de conocer a Roy e incluso antes de tomar mi primera clase de yoga, ya estaba informado de la literatura del budismo, taoísmo e hinduismo. De hecho, había estado leyendo textos budistas desde que tenía quince años. Aunque no sea necesario decirlo, he leído todo sobre el pensamiento oriental, por lo que tengo conocimiento sobre la idea de iluminación y maestros iluminados como el Buddha. No obstante hasta que conocí a Roy, los maestros eran sólo una historia en un viejo libro. No me había dado cuenta hasta ese momento que había en la Tierra gente viva que estaba iluminada. Por decirlo de alguna manera, estaba viendo lo divino manifestado en carne propia. Ese fue uno de los momentos más importantes de mi vida. Cualquiera que se haya sentado con Roy y resonado con su vibración, sabe exactamente lo que estoy describiendo.

El resto de nuestro primer fin de semana de retiro lo pasamos meditando y paseando por los jardines del CSA. La biblioteca de Roy es impresionante, es un tesoro de textos místicos y espiritualidad única. He pasado horas ahí ojeando su colección y almacén de conocimiento. También, hay un pequeño templo llamado *de todas las fes*, el cual tiene vitrales representando a las principales religiones del mundo. He experimentado muchas meditaciones profundas en todas las residencias que he visitado durante mis retiros en CSA, puesto que todo el lugar está permeado con la gracia del linaje de los gurús de *Kriya Yoga* y uno de sus maestros sucesores, Roy Eugene Davis.

Cuando nos fuimos de CSA, luego de nuestra primera visita, estaba en un estado de dicha. No podía creer cuan automáticas parecían ser mis meditaciones estando cerca de Roy. No era capaz de comprender cómo la presencia de una persona podía alterar mi estado de conciencia. Me descolocó el hecho de que estar cerca de alguien me

podiera cambiar a estados más elevados de existencia y ser. Esto, fue sólo para que después me diera cuenta de que era capaz de tener estas experiencias principalmente por el *shakti* de Roy, una energía divina y sanadora. Meditar con Roy fue como bucear en el océano, mientras que meditar solo en casa, durante esta primera etapa, fue como sumergirse en una bañera. Antes de mis meditaciones con Roy, la única cosa capaz de elevar mi conciencia de esa manera eran las drogas psicodélicas. Mi interés por el Yoga tomó por completo otro significado. Me di cuenta de que podía ir más lejos, que podía elevar mi conciencia sin el uso de sustancias que alteraran mi mente.

Después de nuestro primer encuentro con Roy, dentro de los meses siguientes, compré todos los libros que él había escrito. Me devoré todos los escritos que me pude conseguir y comencé a practicar técnicas de meditación de *Kriya Yoga* expuestas en ellos, ya que tuve que esperar un año completo, luego de nuestro primer encuentro, para ser iniciado dentro de la poderosa y transformadora técnica del *Kriya Pranayama*, por la cual el *Kriya Yoga* es principalmente conocido. Aunque en ese momento todavía estaba enseñando en una escuela pública, aprendí a tener disciplina con mis meditaciones. Me levantaba todas las mañanas, alrededor de las seis, de esa manera podía pasar mis "*treinta minutos con Dios*", como a Roy le gusta decir.

Esta rutina mañanera, iniciada por la enseñanzas de Davis, se había convertido en algo que -genuinamente- yo esperaba hacer cada uno y todos los días. La duración, los detalles exactos y la secuencia de mis meditaciones mañaneras han cambiado con los años, pero comenzaron con las técnicas básicas de meditación expuestas en la tradición del *Kriya Yoga*, las cuales siguen siendo las mismas que enseñé a nuevos meditadores.

Las técnicas que con mayor frecuencia usé en esos momentos fueron: el mantra, la conciencia de la respiración y escuchar la vibración del *Om*. Al principio, no tenía mucho éxito y nunca podía duplicar la meditación que tenía cuando podía visitar a Roy en CSA. Fui paciente, aunque a veces la meditación era bastante penosa al principio. Algo dentro de mí ansiaba meditaciones más y más profundas, por lo que perseveré con las técnicas laboriosamente cada mañana antes de un largo día de estrés, enseñando a estudiantes de enseñanza básica.

Aproximadamente dos meses después de nuestro primer retiro con Roy, decidimos asistir a otro. A este punto habíamos establecido correspondencia vía correo electrónico, consultándole cosas simples sobre la ruta espiritual. En uno de mis correos le pregunté si sería posible tener un encuentro privado con él después del próximo retiro, sorprendentemente él aceptó. Cuando leí su respuesta, recuerdo que casi tuve un ataque de pánico. ¿Qué me proponía con tener un encuentro privado con un maestro iluminado? ¿Quién era yo de todos modos? Después de todo, ¿qué tipo de preguntas le hace uno a una persona iluminada? Ahora que tenía la oportunidad, no tenía idea de qué exactamente quería hablar con Roy. Para ser muy

honesto, solamente quería estar en su presencia para beber un poco más de su *shakti*.

Luego de una temprana meditación en el salón de meditación, Roy se sentó al lado mío y me preguntó: ¿Qué puedo hacer por ti? Tan pronto como comenzamos nuestra conversación, él miró el mala en mi muñeca, lo agarró, tiró del elástico y me dió una pequeña sonrisa... Le respondí diciendo algo realmente estúpido: "*son para traer conciencia*".

Comenzamos hablando sobre qué hacía y dónde vivía. Le dije que vivía en Dahlonge y que ambos, mi esposa y yo, éramos profesores en una escuela. Le comenté que en ese momento estaba enseñando clases avanzadas a niños de una escuela básica. Él me preguntó sobre Dahlonge; le dije que fue el sitio de la primera y más importante fiebre del oro en los Estados Unidos. Él se acordó que había estado ahí unos veinte años atrás. Me preguntó cómo había escuchado sobre el centro, a lo cual respondí que por medio de una publicidad en la revista local a causa del congreso internacional de *Kriya Yoga* y que, luego de verla, comencé a investigar sobre él. Encontré información sobre el centro y vi que había un retiro en junio al cual decidí asistir. Me dijo que no hacía mucha publicidad a nivel local, sino que usualmente en publicaciones a nivel nacional. Me comentó que en los últimos años, personas del área habían comenzado a asistir a los retiros y que contaba con el apoyo del gobierno local, vecinos y también de algunas iglesias.

Me preguntó si yo era un meditador regular, por lo que le contesté que había estado practicando desde que era joven, pero que se me habían presentado por primera vez las religiones orientales en la escuela media, a través de los escritos de trascendentalistas como Emerson y Thoreau. Él me dijo que había llegado a ellos de la misma manera (en la escuela media, pero que no supo que estaban involucrados con religiones orientales hasta después) y que había leído el *Bhagavad Gita* y otros textos de la India, los cuales le habían ayudado a exponer los pensamientos orientales en los Estados Unidos.

Yo le dije que me había desviado del camino en muchas oportunidades y que no siempre me había aferrado a la ruta, pero que estaba comenzando a experimentar resultados positivos con la meditación. Cuando le mencioné que había dejado de lado el camino espiritual para impresionar a las chicas, encajar y acumular cosas, él me dijo que eso estaba bien y que quería saber lo que podía hacer por mí. Le contesté que estaba resuelto en seguir el camino y que realmente quería saber cuál sería el siguiente paso.

Él me dijo: "*sólo sigue, aléjate de los problemas, sigue meditando, mantén una dieta saludable, haz bastante ejercicio y sé bueno con las demás personas*".

Le conté la idea de comenzar con retiros de meditación en Chile con mi esposa en los próximos años, por lo que él me preguntó si estaba planeado irme pronto, porque si era así, teníamos mucho trabajo por hacer.

Él pensó que un centro de retiros para meditación en Chile era una buena idea; quería saber más al respecto. Nos invitó a asistir a retiros privados cuando quisiéramos, con tan sólo llamar a la oficina primero y agendar la visita. Incluso me dijo que le gustaría hablar más seguido conmigo y que tuviéramos encuentros más frecuentes. Luego de la reunión, él se levantó para irse. Le mencioné que iríamos a ver unas cascadas, a lo que me respondió: *“que se verían muy bien con la cantidad de lluvia que habían tenido recientemente”*.

De manera constante, sentía una paz completa cuando estaba en su presencia. Él siempre fue muy acogedor y nunca me sentí extraño o como si le estuviese haciendo perder su tiempo. Roy siempre ha sido sincero y honesto en nuestras conversaciones. Cada vez que tuve una pregunta, sin importar que tan mundana fuera, siempre me ofreció una respuesta cordial, genuina y paciente.

Después de este encuentro, yo estaba inspirado y ¡energizado! Comencé a meditar más a conciencia y a leer casi sin parar, incluso en los días en que estaba trabajando en la escuela. Llegué al punto de darles trabajo duro a mis estudiantes para mantenerlos ocupados y yo poder sentarme y leer los libros de Roy.

Con Roy comenzamos a escribirnos más frecuentemente. Yo comencé a dedicarme profundamente al camino del *Kriya Yoga* y del linaje de sus gurús. Este camino es un método de Yoga muy antiguo derivado de los Himalayas. Su fundador, Mahavatar Babaji, es una figura mística, a la manera de Cristo, pero que vivió en una cueva en los Himalayas. Se dice que él es un gran avatar y es capaz de manifestarse en un cuerpo físico a su voluntad. Cristo, Buddha, Mahavir, entre otros, han sido considerados grandes avatares en la tradición de la India. Este conjunto de múltiples maestros es una de las características de las filosofías de Vedanta y de Yoga que respeto mucho.

Mahavatar Babaji fue descubierto un día por su más prominente discípulo, Lahiri Mahasaya, mientras excursionaba en las montañas durante un viaje de negocios. Lahiri se dio cuenta de que Babaji era su gurú, por lo que se quedó y estudió con él por un tiempo muy corto, para luego retomar su vida cotidiana. Babaji instruyó a Lahiri para que le enseñara a la gente las técnicas de *Kriya Yoga* que a él le habían sido enseñadas y para iniciar a otros con el fin de que hicieran lo mismo. Lahiri lo hizo, atrayendo a muchos nuevos discípulos. Uno de ellos fue Sri Yukteswar, quien se convertiría en el gurú de Yogananda, gracias a cuyos escritos la mayoría de las personas suele conocer el *Kriya Yoga*. Paramahansa Yogananda es el personaje más importante y responsable de traer el Yoga a occidente. Su trabajo más famoso es *Autobiografía de un Yogui*. Sin su influencia divina, hubiese tomado muchos más años que el Yoga floreciera en América.

Las antiguas técnicas de *Kriya Yoga*, revividas por Babaji, incluyen técnicas de pranayamas, meditación y algunos otros kriyas o acciones. Estos métodos son muy antiguos y han sido practicados por miles de años, pero fueron reintroducidos por Babaji. *Kriya Yoga* es una ciencia en el sentido que uno puede experimentar libremente las estrategias y decidir uno mismo según su eficacia basada en los resultados; no hay trucos ni estafas. Cualquiera que haya practicado *Kriya Yoga* diligentemente por unos pocos años, puede testificar su efectividad.

No tienes que cambiar tu religión para practicar *Kriya Yoga* o cualquier tipo de Yoga. Sólo basta agregar estos métodos a cualquier práctica que ya realices y verás cómo pronto te volverás un mejor judío, cristiano, musulmán o cualquier tipo de religión que practiques. Es una práctica que puede acompañar a cualquier tipo de religión, de modo que el practicante pueda obtener las mismas experiencias religiosas que se hablan en sus sagradas escrituras, en vez de sólo adorar a otros que han tenido dichas experiencias.

Esto es lo que el Yoga promete: ¡una experiencia religiosa! Recuerdo que cuando era niño, estaba sentado en una de las bancas de la iglesia Bautista del Sur, anhelando una experiencia religiosa, pero fue en ese instante que me di cuenta que era algo que nunca iba a suceder ahí. Lo sabía tal como lo supo Roy Eugene Davis a una muy temprana edad, que la teología y filosofía expuesta por los ministros protestantes estaba equivocada y desinformada. Con frecuencia me preguntaba por qué nosotros no éramos capaces de experimentar lo que algunos santos y profetas habían vivido en el pasado.

Cuando era muy joven, Roy fue un poco más allá de las ideas fundamentalistas cristianas. Siendo un adolescente comenzó a leer libros de Yoga y de filosofía oriental al igual que yo. Leyó el libro de Yogananda, *Autobiografía de un Yogui* cuando tenía dieciocho años e hizo dedo desde Ohio hasta California para encontrar a su futuro gurú. El pasó unos años aprendiendo directamente de Yogananda hasta su muerte en 1952. Casualmente, Roy comenzó su propio ministerio, terminando en CSA en las montañas de Georgia del norte, lo cual me hizo estar a una hora en auto desde donde yo estaba viviendo en el momento que leí *Autobiografía de un Yogui*, y precisamente cuando buscaba a alguien que me enseñara sobre meditación.

En los últimos sesenta años, Roy ha enseñado los principios fundamentales del *Kriya Yoga* y meditación como le fueron traspasados a él por su gurú. Su dedicación por el *despertar* de la raza humana es una inspiración para todos aquellos buscadores en la ruta, sin importar su tradición o su pasado. Él es la verdadera encarnación de todo aquello que es hablado en los textos de yoga antiguos, lo cual no se puede saber mirándolo en su típico traje rural del sur, pero Roy Eugene Davis es un verdadero yogui de pies a cabeza. Dijo una vez, en una muestra en la cual yo estaba presente, que desde pequeño, cuando comenzó a saber acerca de los maestros iluminados, que a él no le importó si efectivamente alguno de estos ellos alguna vez habían sido tales. Sólo se dijo a sí mismo: “yo lo voy a hacer de todos modos”, éste es el tipo de confianza que Roy transmite.

No le importó si alguna vez había existido alguna persona iluminada en la historia, él iba a hacerlo de todos modos. Supo desde temprana edad que sería espiritualmente iluminado y que viajaría por el mundo enseñando el camino de Dios, actividad a la que se ha dedicado casi de manera exclusiva toda su vida.

No puedo expresar lo afortunado y bendecido que me siento de haber estudiado bajo la tutoría de Roy todos estos años, donde me expuse a la meditación y espiritualidad real. Él ejemplifica el rol de cabeza de familia. En muchas tradiciones orientales, se dice que hay solamente dos caminos de espiritualidad: renunciando o cabezas de familia. O eres un monje o estas casado con hijos. Yo estoy casado y -por lo tanto- soy un cabeza de familia como Roy, quien me dió un ejemplo de modelo a seguir. Para mí todavía es un poco difícil de comprender cómo un maestro iluminado puede estar casado y llevar una vida normal. Él ha encontrado la forma de hacerlo de manera exitosa por décadas y nunca mirando hacia atrás. Para él es muy fácil balancear estados de superconciencia en día a día.

Mi entrenamiento bajo la tutoría de Roy fue completamente informal. Fui a aproximadamente veinte retiros en el lapso de cinco años. Carolina y yo nos hemos quedado en CSA muchas veces para tener encuentros privados con él, aunque no hubiera ningún retiro planificado. Incluso, hemos tenido la oportunidad de enseñar práctica de asanas en sus retiros espirituales.

Después de un año de practicar *Kriya Pranayama* y las otras técnicas expuestas en el sistema de *Kriya Yoga*, comencé a tener meditaciones más profundas. Empecé a sentir como si mi cuerpo estuviera hecho completamente de luz, una sensación de que mi cerebro había sido limpiado por las manos de Dios y que podía percibir este evento a medida que acontecía. Podía -literalmente- sentir como si mi cerebro fuera recableado y reorganizado mientras meditaba, situación que a veces aún me sucede. Incluso, a medida que practicaba más el *Kriya Pranayama*, comencé a sentir mucho más mi espina dorsal, la energía sutil que recorre los canales a lo largo de ella y a sentir un fluido que se formaba en mi cerebro, el cual goteaba hacia abajo por dentro de mi boca. Este es el verdadero *soma* o néctar del que se habla en los textos esotéricos de yoga.

Mi gurú me mostró el verdadero Yoga. Antes de leer *Autobiografía de un Yogui* y de encontrarlo a él, todo lo que sabía de Yoga era asana. No sabía que la meditación, el pranayama, el estilo de vida y otros medios, eran todos términos que cabían debajo del gran término del Yoga. Yo realmente pensaba que significaba solamente asana. Es increíblemente asombroso cuán poco educados son los practicantes en los Estados Unidos sobre la verdadera historia del Yoga y el verdadero significado del término mismo. De hecho, aquí la mayoría de los instructores de Yoga están igualmente desinformados como sus estudiantes sobre la verdadera naturaleza de esta antigua práctica, que en la antigüedad sólo involucraba un poco de asana. La supresión de la ciencia sagrada del yoga por el cristianismo occidental es desafortunada, pero casi ha llegado a su fin, puesto que la verdad sólo puede estar bajo la oscuridad hasta que la luz comienza a rasgar el velo de la ignorancia. Incluso

en los estándares del *Yoga Alliance* (institución que certifica a instructores y a escuelas de yoga alrededor del mundo) uno requiere enseñar filosofía del Yoga, que incluye las ocho ramas enseñadas por Patanjali.

El 5 de julio del 2012, mi esposa y yo fuimos ordenados ministros/maestros en la tradición del *Kriya Yoga*. Habíamos decidido que cuando nos mudáramos a Colorado estableceríamos un pequeño centro de meditación como CSA en Crestone, entonces Roy nos ordenó a los dos tal como él había sido ordenado sesenta años atrás por su gurú. No puedo explicar lo afortunados que somos -Carolina y yo- de ser parte de este linaje espiritual y de tener la oportunidad de aprender de un discípulo directo de Paramahansa Yogananda.

Con Carolina nos mudamos a Chile en febrero del 2014. En la actualidad, ofrezco iniciaciones en *Kriya Yoga*, teniendo la oportunidad de enseñar a distintas personas a lo largo del país. Tenemos planes de establecer un centro de *Kriya Yoga* en el sur de Chile en un futuro próximo, basado en las enseñanzas de los maestros del linaje de nuestra tradición.

No hay necesidad de diosificar o adorar a los gurús en una práctica equilibrada de Yoga. Es importante recordar que incluso ellos son humanos. No hay nada malo con demostrar devoción hacia un maestro, pero esto debe ser dentro de lo razonable. Los cultos basados en adoración a una persona o a un maestro están obsoletos. El mensaje es mucho más importante que el mensajero y esto cada practicante de yoga debe tenerlo presente.

De acuerdo a Roy, Yogananda les decía con frecuencia a sus devotos: "*Dios es el verdadero Gurú*" y que él sólo era un mensajero de Dios. Para ser honesto, he estado en presencia de maestros muy poderosos, pero siempre he mantenido un sentimiento de objetividad desapasionada hacia ellos para poder aprender sin restricciones. Amo a Roy Eugene Davis con todo mi corazón, pero también entiendo que él no debe ser adorado; tampoco lo desea. Roy entiende la relación entre gurú y discípulo mejor que nadie, sabiendo educar a muchos buenos profesores y ministros a lo largo de los últimos sesenta años sin fanfarronear u ostentar ningún tipo de glamour. Él tiene su propio estilo y lo encuentro auténtico y entrañable. Cualquiera que haya tenido el privilegio de estudiar con él, debe considerarse realmente bendecido.

## **Christopher Sartain**

El autor ha estado practicando yoga y meditación desde el año 2001. Junto a su esposa, ofrecen instructorados en yoga con su escuela de *Yoga Vinyasa El Centro de tu Corazón* en Norteamérica y Sudamérica. Christopher recibió su certificación como instructor de yoga en el *Peachtree Yoga Center* de Atlanta, Georgia (USA). También, posee un certificado en Ayurveda, entregado por el *Instituto Americano de Estudios Védicos de Santa Fe*, Nuevo México (USA).

Posee un grado académico en Ciencias Políticas de la *Universidad de Georgia* y un máster en Educación.

En la actualidad, ofrece iniciaciones en *Kriya Yoga*, tradición en la que fue ordenado en EE.UU. en el año 2012.

## LINKS

- ॐ *Centro para la Conciencia Espiritual:* [www.spanish.csa-davis.org](http://www.spanish.csa-davis.org)
- ॐ Canal Youtube de Christopher Sartain:  
[www.youtube.com/user/carosartain](http://www.youtube.com/user/carosartain)
- ॐ Escuela de Yoga Vinyasa: [www.vinyasayogachile.cl](http://www.vinyasayogachile.cl)
- ॐ Kriya Yoga Chile: [www.kriyayogachile.weebly.com](http://www.kriyayogachile.weebly.com)