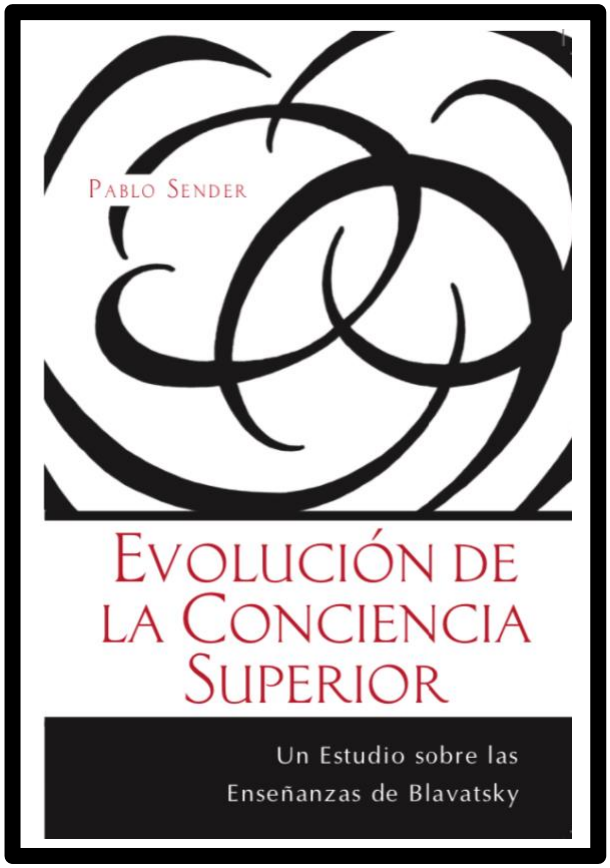
EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA SUPERIOR

Un Estudio sobre las Enseñanzas de Blavatsky



UNA GUÍA DE ESTUDIO

por Michele Sender
traducida por Alejandro Daniele

© Editorial Teosófica en Español
editorial@sociedadteosofica.org.ar
www.sociedadteosofica.org.ar

CONTENIDOS

Prefacio e Introducción		5

Parte I. Teoría

Capítulo I	Visión Teosófica de la Evolución	9
Capítulo II	Ātman – El Ser Superior	14
Capítulo III	La Mónada	17
Capítulo IV	Manas – El Ego	22
Capítulo V	Kama – El Alma Animal	27
Capítulo VI	Comunicación con la Conciencia Superior	32
Capítulo VII	Evolución de la Conciencia Superior	36

Parte II. Práctica

Capítulo VIII	El Estado de Manas Taijasa	41
Capítulo IX	Estados de Conciencia	47
Capítulo X	El Generador de Pensamientos	53
Capítulo XI	El Sentido de Espacio	60

Prefacio e Introducción

Palabras claves

Religión de sabiduría: uno de los objetivos de la Teosofía es mostrar la existencia de una antigua 'Religión de sabiduría' a partir de la cual comenzaron todas las tradiciones espirituales, pasadas y presentes. Esta idea no es nueva en la historia de la humanidad, ha sido propuesta en diferentes épocas por filósofos y místicos. Sin embargo, había sido olvidada en la sociedad occidental del siglo XIX. Esta influencia occidental también había comenzado a afectar a Oriente, calificando sus antiguas enseñanzas como meras supersticiones. Hoy en día, se reconoce ampliamente que hubo sabiduría en culturas y religiones pasadas. Oriente revalorizó sus antiguas enseñanzas, y la existencia de una 'filosofía perenne' es aceptada por muchos en Occidente. Abarca la religión de sabiduría, la filosofía esotérica y la ciencia oculta. (*La Doctrina Secreta*, *pasado y futuro*, Pablo Sender. http://pablosender.com/the-secret-doctrine-past-and-future/)

Sabiduría antigua: es un término más general, usado para el conocimiento que ha estado con la humanidad desde el principio de los tiempos. Esta es la sabiduría en las enseñanzas de los Vedas, los egipcios, Pitágoras, entre muchos otros. En el siglo IXX el pensamiento occidental tendía a considerar el pasado como sólo una época de ignorancia. Madame Blavatsky sostuvo que esta sabiduría siempre ha existido y se expresaba en diferentes formas filosóficas, científicas o religiosas.

Tríada superior: la tríada está formada por los tres Principios superiores, *ātma-buddhi-manas*, el fruto de este último asimilado por los dos primeros después de cada vida terrestre. Este es la Individualidad perenne que reencarna en diferentes personalidades.

Tríada Inferior y / o Cuaternaria:

(a) *sthula-sarira* - cuerpo físico - el vehículo de todos los demás Principios durante la vida.

(b) *prana*- vida o principio vital - necesario solo para a, c, d, y las funciones de *manas inferior*, que abarca a todos aquellos limitados al cerebro (físico).

(c) *linga-sarira* - cuerpo astral - el doble, el cuerpo fantasma.

(d) *kāma* - base de los deseos y pasiones animales - el centro del hombre animal, donde se encuentra la línea de demarcación que separa al hombre mortal de la entidad inmortal.

Individualidad - El ego superior, que refleja la mónada dual - *ātma-buddhi* en mayor o menor medida según su evolución. El principio de reencarnación permanente en los humanos. (*Evolución de la Conciencia Superior*, glosario)

Jnana Yoga - (conocimiento espiritual o sabiduría) un sendero para alcanzar el estado de unión de lo superior y lo inferior. En este sendero, el aspirante estudia las enseñanzas espirituales de una manera especial, buscando elevar la conciencia para que se puedan comprender las verdades, en lugar de simplemente conocer el lado conceptual de las enseñanzas. (*Jnana Yoga y "La Doctrina Secreta,"* Pablo Sender - https://www.theosophy.world/es/resource/videos/el-sendero-teosofico-de-meditacion-pablo-sender)

Puntos para reflexionar

El estudio espiritual implica una dinámica doble:

1. Una comprensión conceptual de la información ofrecida, y

2. Una cuidadosa consideración de esta información de manera meditativa y concentrada, buscando captar lo que las palabras solo pueden indicar.

El estilo desconcertante de los escritos de Blavatsky, que parecen confusos y fragmentarios, tienen el propósito específico de inducir el esfuerzo necesario para alcanzar esos conocimientos que nos ayudarán a obtener una experiencia más directa de lo que estamos estudiando.

Siéntate con un bloc de notas, listo para dibujar diagramas, anota las palabras claves y, de ser necesario, consulta otros textos. Como es de esperarse, rara vez entenderás la idea principal en la primera lectura.

Si el estudio ha de realizarse como una forma de yoga, debemos evitar la tendencia común a seleccionar solo las ideas que encajan en nuestra estructura preconcebida. ... La seria consideración de las contradicciones aportará la necesaria "molestia" para que no nos estanquemos en puntos de vista fijos y estemos preparados para percibir algo nuevo.

Ejercicios para explorar

HP Blavatsky escribió:

La actitud de la mente para recibir las enseñanzas es esa que tenderá a desarrollar la facultad de la intuición. La ciencia esotérica práctica requiere que todos los poderes mentales y psíquicos del estudiante se utilicen en examinar lo que se da, para que se pueda descubrir el verdadero significado del Instructor, en la medida en que el alumno pueda entenderlo (*Blavatsky Collected Writings, vol. 12, pp.492-3)*

Practique el estudio como forma de meditación. Toma un texto del libro y sigue estas sugerencias:

1. Establece un momento en el que no serás interrumpido, como cuando decides meditar.

2. Si es necesario, prepara un ambiente propicio para el estudio meditativo (quema incienso, siéntate en un lugar especial, apaga el teléfono, explora qué creará este entorno para ti).

3. Dedica unos minutos a dejar que la mente se calme. Deja ir cualquier pensamiento que no pertenezca al estudio.

4. Comienza a leer el texto con total atención. En este punto, no es importante lo que pienses sobre lo que dice el autor. El primer paso es asegurarse de que entiendes con precisión la idea del autor.

5. Estudia lentamente: haz una breve pausa después de los pasajes con un significado profundo. Hazte una imagen en tu mente de lo que está diciendo el autor. Relee el párrafo unas cuantas veces hasta que sientas que has entendido totalmente el significado.

Preguntas para responder

Discute algunas de las diferencias entre las tradiciones esotéricas occidentales, tales como: Alquimia, Cabalá, Hermetismo, Rosacrucismo, Masonería; y filosofías orientales, como Budismo, Hinduismo, Taoísmo, Yoga. ¿Y qué aspectos de ambas tradiciones ves en las enseñanzas teosóficas?

Pablo nos dice: La educación moderna estimula principalmente el cultivo de la memoria y la acumulación de contenido conceptual, los llamados "hechos". Desde el punto de vista esotérico, sin embargo, la memoria y los conceptos, aunque necesarios, tienen una importancia secundaria. Como explicamos en la Introducción, el objetivo de los instructores de esta filosofía es estimular una comprensión "transconceptual" de las realidades descritas por las enseñanzas. La forma en que Blavatsky escribió anima al estudiante a hacer un esfuerzo por percibir los patrones y realidades que se encuentran más allá de las palabras. Este tipo de esfuerzo estimula la facultad de la intuición espiritual en el alumno.

1. Discute el propósito de la misión de Blavatsky.

2. ¿Cuál es la mejor manera de utilizar el estudio para obtener una comprensión más "transconceptual" de las realidades descritas en este libro o en cualquier otro?

3. Discute de qué manera es importante llegar a nuestras propias percepciones en lugar de simplemente memorizar las palabras de otra persona.

Diagramas

<table>
<tr><th>Región</th><th>Aspecto</th><th>Vehículos de conciencia</th><th>Principios (sánscrito)</th><th>Principios (español)</th><th>N.°</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Espiritual</td><td rowspan="3">Individualidad (permanente)</td><td rowspan="2">Mónada</td><td>Ātman</td><td>Espíritu</td><td>7</td></tr>
<tr><td>Buddhi</td><td>Alma espiritual</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Intelectual</td><td>Ego superior</td><td>Manas superior</td><td rowspan="2">Alma humana</td><td rowspan="2">5</td></tr>
<tr><td>Psíquica</td><td rowspan="3">Personalidad (transitoria)</td><td rowspan="2">Ego inferior (psiquis)</td><td>Manas inferior</td></tr>
<tr><td></td><td>Kama</td><td>Alma animal</td><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Física</td><td rowspan="3">Cuerpo</td><td>Prāṇa</td><td>Vitalidad</td><td>3</td></tr>
<tr><td></td><td>Liṅga-śarīra</td><td>Doble astral</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>Sthūla-śarīra</td><td>Cuerpo</td><td>1</td></tr>
</table>

Lectura complementaria

Notas de Bowen - HPB - *Cómo estudiar Teosofía* - https://arjunabarcelona.files.wordpress.com/2015/08/art-bowen-como-estudiar-teosofia.pdf

Los siete principios por Annie Besant

Las Siete Dimensiones del Ser por Pablo Sender

Recursos para investigación

Teosofía Wiki - https://theosophy.wiki/es

Capítulo I
Visión Teosófica de la Evolución

Palabras claves

ātman – espíritu universal.

buddhi – alma espiritual.

manas – alma humana.

mónada – chispa divina.

Individualidad – en las enseñanzas teosóficas, el término se usa para referirse a la fuente de nuestra existencia como centro diferenciado de conciencia dentro de la vida universal.

Principio de individualización – es *manas* superior, que sirve como vehículo (*upādhi*) para los Principios universales de *ātman* y *buddhi*.

psique – la totalidad de las actividades mentales y emocionales de una persona.

naturaleza pasional – alma animal, *kāma*.

intelecto – en la literatura teosófica generalmente significa la mente superior.

Teosofía moderna – las enseñanzas que provinieron de los líderes y miembros de la Sociedad Teosófica, a diferencia de la teosofía universal, que provino de sabios de diferentes épocas y tradiciones. (En el idioma inglés se escribe con mayúscula Teosofía moderna, no así teosofía universal.)

unidad – todo en el cosmos es la expresión de una sola fuente o Principio: todo el cosmos es un ser.

upādhi – vehículo de conciencia.

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas o intuiciones surgen que te ayuden a comprender el contenido de este capítulo?

A continuación, resumimos algunas de las listas o clasificaciones que Pablo ha usado para recopilar las enseñanzas de H.P.B. Al leer esta sección y a lo largo del libro, es importante recordar:

"Antes de continuar, es necesario señalar que cualquier clasificación es una división artificial de algo que finalmente es una unidad." (p.5)

1. En sus comienzos el cristianismo postulaba que cada persona consistía en:

Cuerpo – que representa todo lo relacionado con nuestra naturaleza física, incluidas las necesidades biológicas y los instintos asociados a esta.

Alma – nuestro aspecto psicológico, el elemento responsable de nuestra conducta, cuyas actividades son deseo, voluntad, memoria y pensamiento.

Espíritu – es la chispa eterna e incorruptible en nuestro interior; la presencia de lo divino en cada uno de nosotros, de la cual se originan cualidades espirituales como amor, paz, alegría, compasión y sabiduría. (p.4)

2. En el modelo que examinamos en este capítulo, hay tres planos superiores del cosmos que son considerados divinos. Debido a que están más allá de nuestra comprensión, no se enumeran aquí. El ser humano septenario habita los cuatro reinos cósmicos inferiores, de los cuales podemos llegar a comprender algo.

Región Espiritual – hogar de la chispa divina, la mónada. Consiste de los dos Principios más elevados en los seres humanos: el espíritu universal (*ātman*) y el alma espiritual (*buddhi*).

Región Intelectual – plano de nuestra Individualidad espiritual (*manas*), la que a menudo se denomina "ego superior." Es la chispa divina cuando se individualiza, también llamada alma humana.

Región Psíquica – un "rayo" de *manas* "desciende" a este plano y se entrelaza con el cuarto Principio humano, el alma animal (*kāma*), que es la naturaleza pasional heredada del reino animal. El "rayo" es *manas* inferior: nuestra mente cotidiana que funciona bajo la influencia de las emociones y recuerdos personales. Este complejo pensamiento / emoción (*kāma-manas*) es el "ego inferior."

Región Física – morada del aspecto más denso de los seres humanos; el cuerpo, que incluye los tres Principios inferiores: la materia física y la forma (*sthūla-śarīra*), una contraparte etérea o doble (*liṅga-śarīra*), y el Principio vital que mantiene vivo al cuerpo (*prāṇa*). (p.7)

3. Hay dos aspectos del ser humano, uno permanente y otro transitorio.

Tríada Superior – la Individualidad permanente más allá de la vida y la muerte (*ātman, buddhi*, y *manas* superior).

Cuaternario Inferior – complejo mente-cuerpo, la Personalidad transitoria, que cambia de encarnación a encarnación (*kāma-manas, prāṇa, liṅga-śarīra, sthūla-śarīra*) (p.7)

4. Según la filosofía esotérica, la evolución no solo tiene lugar en el plano físico conocido por la ciencia, sino en tres niveles diferentes. Estas son las Corrientes de Evolución.

Evolución Espiritual – se ocupa del crecimiento y desarrollo hacia fases aún más elevadas de actividad de la mónada (*ātman y buddhi*).

Evolución Intelectual – relacionada con el ego superior (*manas* superior), la fuente de inteligencia y conciencia en los seres humanos.

Evolución Física – abarca al cuerpo y su energía vital (*sthūla-śarīra, liṅga-śarīra*, y *prāṇa*). "Este cuerpo sirve como vehículo para el 'crecimiento' y las transformaciones a través de *manas* y, debido a la acumulación de experiencias, de lo finito a lo INFINITO, de lo transitorio a lo eterno y lo absoluto." (p.8)

Preguntas para debatir

1. ¿Cuál es la importancia de *manas* inferior en la evolución de *manas* superior? (p.9)

2. “El éxito final de la corriente Intelectual de evolución depende de la 'muerte' progresiva del ego personal (*kāma-manas*) como centro de conciencia.” (p.9) Discutir ...

En primer lugar, ¿de qué manera esta afirmación es paradójica, considerando que *manas* inferior claramente tiene importancia en la evolución de lo superior?

En segundo lugar, ¿qué formas prácticas hay para que logremos esta “muerte” o, en otras palabras, desidentificación con el ego personal?

3. La mónada universal viaja a través de los diferentes reinos: ¿qué sucede al finalizar el reino animal, antes de llegar a la etapa humana de evolución? (p.9)

4. Continuando con la pregunta anterior, en este punto de la evolución, las mónadas recientemente individualizadas tienen un nuevo desafío ... ¿Cuál es ese desafío? (p.10)

5. ¿Cuál es el objetivo final de la evolución humana? (p.10)

6. ¿Cuál es el objetivo de la evolución Física? (p.10)

7. ¿Por qué las formas que llamamos “humanos” desarrollaron su inteligencia tan rápidamente mientras que otras formas animales con buenos cerebros no lo hicieron? (p.11)

8. ¿Cuál es el objetivo del presente libro? (p.12)

Ejercicios para explorar

Annie Besant escribió:

En los libros orientales no se presenta una doctrina en su conjunto de forma clara, se hallan dispersas por el texto. En la antigüedad el hombre tenía que buscar por sí mismo los conocimientos y por ello existieron grandes pensadores, pues se veían obligados a ejercitar su mente. Esta característica hace que algunas personas se resistan a estudiar esta literatura porque implica un tipo especial de esfuerzo y, al desconocer el verdadero objetivo, el y la estudiante cree que no vale la pena hacerlo. Además, esperan comprender con claridad el estudio y cuando no lo logran, sienten que su esfuerzo fue desperdiciado.

Dedique algún tiempo todos los días a leer la última parte de este capítulo.

El objetivo de la primera parte del viaje del Ego es despertar gradualmente su conciencia dormida, algo que ocurre al atravesar los ciclos de reencarnación. Mediante este proceso, el Ego pasa “a través de cada experiencia y sentimiento que existe en el universo múltiple o diferenciado” (C.T.) y gradualmente se da cuenta de que (el Ego) es una entidad Individual. Debido a que, en la primera parte de su viaje evolutivo, el Ego no es capaz de guiar la forma humana, esta última, fuertemente influida por el alma animal (*kāma*), utiliza los poderes del pensamiento y la autoconciencia principalmente para gratificar la naturaleza inferior. A medida que avanza el ciclo de encarnación, las experiencias obtenidas en los planos inferiores despiertan gradualmente al Ego a la plena conciencia en su propio plano.

El siguiente objetivo del Ego en el viaje evolutivo es doble: llegar a dominar los Principios inferiores y fusionarse con la mónada espiritual. En otras palabras, el Ego debe esforzarse por trascender su identificación con la personalidad (a través de la cual despertó a la vida autoconsciente) y procurar comprender su verdadera identidad: una chispa divina (mónada) que habita en la región Intelectual y se expresa en los planos inferiores. Con el logro de este objetivo,

la mónada se torna autoconsciente en todos los niveles del cosmos y se alcanza el objetivo de la evolución humana. (p.13)

Lee de manera meditativa, lentamente, haciendo una breve pausa después de cada oración. Haz una imagen mental de lo que Pablo está diciendo aquí. Usa diagramas y escritos para hacer que tu pensamiento e ideas se enfoquen más.

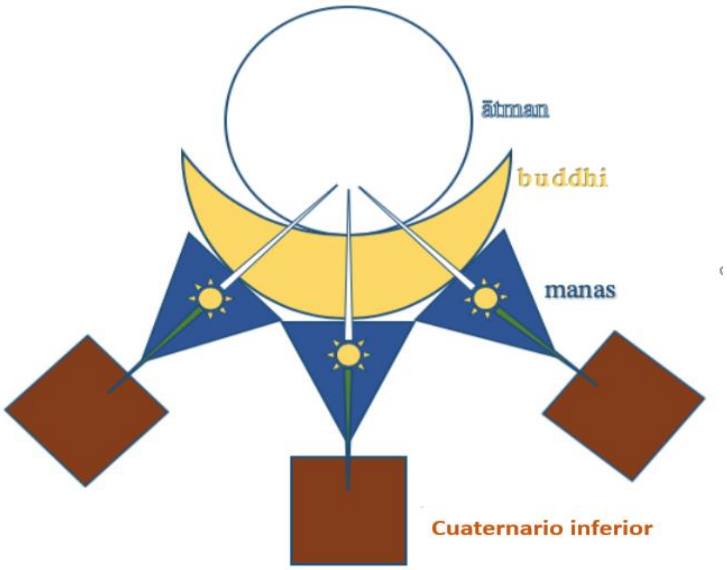
Más simientes para meditar

Dividimos al Hombre en siete Principios, pero esto no significa que tenga, por así decirlo, siete pieles, o entidades, o almas. Estos principios son todos aspectos de un único principio, y aún este principio no es sino un rayo temporal y periódico de la Llama o Fuego Uno, eterno e infinito.

Los "siete Principios" son, por supuesto, la manifestación de un espíritu indivisible.

Diagramas

Este diagrama es una ilustración de cómo la chispa divina (mónada*: ātma-buddhi*) que es esencialmente Universal, se individualiza en diferentes almas humanas (*manas*). Luego, cada *manas* individualizado envía un "rayo" (*manas* inferior) para animar a sus respectivos cuaternarios inferiores (las personalidades separadas).)



El siguiente diagrama muestra cómo de un elemento unificado (*ātman*) con 3 aspectos no separados (conciencia - materia - energía) surge una manifestación septenaria (7 Principios).

ASPECTOS	PRINCIPIOS
C E M	*ātman* – espíritu
C – E – M	*buddhi* – alma espiritual
C – M – E	*manas* – alma humana
E – C – M	*kāma* – alma animal, naturaleza pasional
E – M – C	*prāṇa* – vitalidad
M – C – E	*liṅga-śarīra* – doble etérico
M – E – C	*sthūla-śarīra* – cuerpo físico

Lectura complementaria

Los Siete Principios por Annie Besant

Las Siete Dimensiones del Ser por Pablo Sender

Capítulo II
Ātman – El Ser Superior

Palabras claves

ātman – significa "yo." En la literatura teosófica, la palabra se usa de manera más restringida para referirse al Principio más elevado en los seres humanos, así como en todas partes del cosmos, porque es un "Principio divino universalmente difundido."

Absoluto – eterna realidad última; ni sujeto ni objeto ...

puruṣa – el principio espiritual en el cosmos, en oposición al material (*prakṛti*).

anātman – literalmente "no-yo".

Individualidad – el Principio reencárnate permanente en los seres humanos: el ego superior. Refleja la mónada dual *ātma-buddhi* en mayor o menor medida según su evolución.

skandha – En el budismo, los cinco componentes de un ser humano, a saber: forma material, sensación, percepción conceptual, hábitos mentales y conciencia. En la literatura teosófica, este término normalmente se refiere a los hábitos y tendencias mentales.

Espacio – no es solo la extensión tridimensional ilimitada en la que los objetos y eventos tienen una posición y dirección relativas, sino el contenedor de una serie de dimensiones no percibidas o "planos" constituidos por diferentes tipos de materia. Todos estos planos tienen lugar dentro del espacio cósmico, que es una manifestación temporal del eterno espacio abstracto absoluto pre-cósmico. (Theosophy Wiki)

conciencia – La capacidad de ser consciente.

"La conciencia implica limitaciones y calificaciones; algo [el objeto] de que ser consciente, y alguien [el sujeto] que sea consciente de ello. Pero la conciencia absoluta contiene al conocedor, la cosa conocida y la cognición, los tres en sí mismas y los tres uno." (DS, vol. I versión ingles)

Sentido de yo – El sentido de ser una persona en particular, el sentido de "yo."

Juego de nombres

Ātman ... espíritu universal ... todo indivisible ... yo superior ... Principio divino ... esencia misma de todo ... el yo universal ... rayo de lo absoluto ... no consciencia consciente ... Ninguna cosa ... Conciencia absoluta inconsciente ... seidad ... eterno no-ser ...

Espacio ... realidad absoluta ... Uno Todo ... Espacio Abstracto Absoluto ... el elemento único...

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas o intuiciones surgen que te ayuden a comprender el contenido de este capítulo?

"El proceso de evolución genera muchas Individualidades dentro de la unidad." (p.17)

[*Ātman*] es simplemente aquello en lo que estamos, [aunque] no solo… *nosotros* vivimos y respiramos y tenemos nuestro ser, sino que [también] todo el Universo. (p.18)

"Dado que *ātman* "no puede estar ausente ni siquiera del punto geométrico o matemático más pequeño del universo", no es realmente posible que esté 'fuera' de nosotros, ni tampoco dentro. Entonces, ¿cuál es el significado de estas definiciones? Tenemos que recordar que toda descripción es solo simbólica, y esto es especialmente cierto en el caso de los principios últimos. Si no somos conscientes de este hecho y tomamos las cosas muy literalmente, seremos inducidos al error fácilmente." (p.18)

"*Ātman* en su universalidad es este 'océano de espíritu.' Pero al referirnos a éste como el séptimo Principio de una persona en particular, el Mahatma lo define como el espacio que esta persona ocupa dentro del Principio divino universalmente difundido." (p.19)

"El punto importante a tener en cuenta es que la conciencia, tal como la conocemos, no es el estado más elevado posible en el universo. La conciencia individual es posible solo como resultado de una limitación o fragmentación dentro de la conciencia absoluta única. Solo algo que es una parte puede ser consciente de otras partes." (p.26)

"Lo Absoluto abarca y trasciende cualquier cualidad relativa, tales como consciente o inconsciente, pleno o vacío, material o espiritual, ser o no ser, mutable o inmutable, etc. Probablemente, la actitud más segura es decir que la realidad última no es esto ni aquello." (p.30)

Esto es similar al *neti-neti* del Vedanta y la *vía negativa* del misticismo cristiano.

"*Ātman* actúa como el "yo superior" de un Individuo cuando el ego superior se torna consciente *en* éste. Como examinaremos en este libro, cuando nuestra conciencia espiritual es iluminada por *ātman*, la sensación de *yo* asume la forma más elevada que podemos experimentar en un cuerpo humano: un sentimiento consciente de ser uno con el todo." (p.31)

Preguntas para debatir

1. ¿De qué manera nuestra mente tiende a proyectar nuestro yo personal y separado a conceptos espirituales cuya esencia es siempre eterna y completa (por ejemplo, la idea de Dios, los placeres en el cielo, la conciencia de los ángeles, etc.) Si observas, ¿puedes ver cómo tu mente hace esto? (p.16)

2. ¿Por qué dijo Blavatsky que no tenemos *ātman*? (p.18)

3. Pablo usa muchas analogías en este capítulo para describir *ātman* como un Principio universal: rayo de sol y luz solar, aire fuera y dentro de los pulmones, conciencia personal y el yo universal separados como la ilusión de la serpiente y la cuerda, luz blanca, aunque las partes están contenidas en el todo, el todo trasciende cualquiera de las partes separadas, espacio dentro y fuera de un recipiente, que representa la ilusión de la separación y el oro, que puede ser moldeado en una variedad infinita de formas y, sin embargo, no se ve afectado. ¿De qué manera el uso de analogías nos ayuda a percibir vagamente lo imperceptible?

¿Puedes pensar en otras analogías y metáforas para describir *ātman* y lo Absoluto?

4. ¿Cuáles son los dos "Principios superiores eternos en los seres humanos"? (p.19)

5. ¿Cuál es el objetivo de nuestro trabajo espiritual? (p.21)

6. ¿Cómo se aplica este concepto de *ātman* como espacio cósmico en el nivel microcósmico, el de un individuo? (p.23)

7. ¿Qué quiere decir Blavatsky con "conciencia absoluta"? ¿Y por qué *ātman* no puede ser consciente? (p.25)

8. ¿Qué razones da Pablo en cuanto a por qué *seidad* es un buen término? (p.29)

Ejercicios para explorar

Madame Blavatsky les recomendó a los estudiantes de su Grupo Interno:

"Intenta imaginar algo que trascienda tu poder de pensamiento; por ejemplo, la naturaleza de ... [*ātman*]. Luego haz que el cerebro se torne pasivo y ve más allá."

Para ayudar en esta tarea, veamos un extracto de este capítulo sobre *ātman* y el Absoluto, donde Pablo discute algunos aspectos de su naturaleza.

En la visión teosófica, *ātman* es el espíritu universal en el cual "vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser". (Hechos, 17:28) Toda persona y toda cosa, participan en él. Es la "radiación" de la realidad absoluta (que Blavatsky llama aquí "meta-espíritu") y penetra todo el cosmos. De hecho, encontraremos que en la literatura teosófica ātman y lo Absoluto son frecuentemente indistinguibles, porque son inseparables." (p.16)

Dedica un tiempo a leer el texto y reflexionar sobre esto. Hazlo con el propósito específico de entender algo que está más allá del pensamiento. En lugar de pensar, como a veces lo hacemos, "sobre el *ātman* de una persona en particular ..." haz un esfuerzo para percibir que "hay un solo Principio universal, que se refleja en cada ser separado". Para esto, lee lentamente, reflexiona sobre las palabras, visualízalas y luego permanece en silencio con un sutil esfuerzo por "sentir" lo que el texto describe.

Más simientes para meditar

"el espacio es lo más abstracto, y el espacio que contiene todo es solo esa deidad desconocida que es invisible y que no podemos comprender, la cual podemos solo concebir intelectualmente." (DS)

"Se podría decir que hollar el sendero espiritual, en verdad implica la capacidad de dejar de lado lo condicionado, de morir a lo conocido" (p.28) ¿Qué te parece esto?

Material de lectura complementario

Espacio – Theosophy Wiki - https://theosophy.wiki/es/Espacio

Capítulo III

La Mónada

Palabras claves

ātman – es una Presencia no localizada, no personal, no dual, que constituye la base unitiva de todo lo que existe. *Seidad.*

seidad – la fuente de todos los diferentes tipos de ser y conciencia que se manifiestan en el cosmos.

buddhi – metafóricamente considerado el "vehículo" (*upādhi*) de *ātman*. La intuición espiritual.
intuición espiritual – una facultad búdica mediante la cual se puede adquirir cierto conocimiento (en el sentido de verdadero). El tipo de cognición que no es posible a través del pensamiento. Un conocimiento que no es mediado por procesos intelectuales.

mónada – del griego *monas*, que significa Uno, una unidad.

mónada dual – *ātma-buddhi* ... la chispa divina o "unidad" que emerge de su condición de espiritualidad pura y "desciende en la materia" para pasar por un proceso de evolución cósmica. (CM, n° 104)

mónada triple – *ātma-buddhi-manas*.

conciencia – la capacidad de responder al entorno.

ser consciente – uno que es capaz de percibir el entorno y responder a este.

cosmos – un sistema ordenado, generalmente denominado universo.

forma lunar – *kāma*, la naturaleza pasional o alma animal.

Juego de nombres

Ātman … seidad … espíritu divino ... perfecto ... rayo del séptimo Principio universal ... realidad absoluta ... conciencia universal ... elemento Uno ... sustancia espiritual …

Buddhi ... sabiduría, iluminación ... Principio impersonal ... más allá de la región de la mente ... alma divina ... vehículo de *ātman* ... molde de las vestiduras de *ātman* ... primer reflejo de *ātman* ... simiente universal de la conciencia ... rayo del sexto Principio cósmico …

Kuṇḍalinī-śakti ... el aspecto energía de *buddhi* ... fuego de fricción ... fuego eléctrico ... Poder ... Madre del Mundo ... serpentino ... fuerza en espiral …

Preguntas para debatir

1. Compara y contrasta el significado hindú de *buddhi* y la visión teosófica. (p.33) Ver además "Buddhi" en Theosophy Wiki (español) https://theosophy.wiki/es/Buddhi

2. ¿Qué sucede cuando *ātman* se manifiesta en el cosmos condicionado? (p.33)

3. Localiza los dos aspectos de la Realidad Última (*ātman*) en el diagrama de la p.34.

4. *Buddhi* es la primera forma en que *ātman* aparece en el cosmos ... ¿cuáles son las sutiles diferenciaciones de *buddhi*? ¿Y qué problema plantea este punto de vista? (p.34)

5. Si nos limitamos a considerar la existencia humana, ¿cuál podemos decir que es el objetivo principal de la evolución de la mónada? ¿Y por qué tenemos que limitarlo a este nivel? (p.36)

6. *Ātman* se describe como "no-conciencia consciente," *buddhi* es "simplemente la primera diferenciación [de la realidad más elevada] "... ¿de qué manera es la descripción de *buddhi* distinta en la región espiritual en relación con "este plano de conciencia finita"? (pp.36-7)

7. ¿Cuál es un objetivo importante durante la etapa humana de evolución? (p.7)

8. ¿Qué Principio se necesita para que la mónada dual genere conciencia individual en el plano inferior? (p.37)

9. Defina las diferencias entre conciencia y autoconciencia. (p.38)

10. ¿Cuándo comienza la etapa humana de evolución? (p.39)

11. ¿Cuál es la diferencia entre intuición espiritual y psíquica? (p.41)

12. Según Blavatsky, qué Principio es la fuente de "todas las bellas inspiraciones del arte, la poesía y la música, los grandes sueños, destellos de genialidad". (p.42)

13. ¿Cuál es la advertencia que da HPB sobre cuando uno intenta "despertar [*kuṇḍalinī*] para que actúe"? (p.43)

14. ¿Qué debe ser "destruido" específicamente antes de intentar despertar *kuṇḍalinī*? ¿Por qué? (p.44)

15. "Aunque la activación de *buddhi* tiene como resultado el despertar del poder ígneo, lo contrario no es necesariamente cierto". Explique esta afirmación. (p.44)

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas intuitivas surgen que te ayuden a comprender este capítulo?

"Cuando la realidad última se refleja en el reino del tiempo y el espacio, aparece como una dualidad básica: conciencia y sustancia [o espíritu y materia]. Aunque en apariencia distintas, son solo dos aspectos de una Realidad." (p.34)

"La diversidad que vemos en el cosmos se genera gradualmente, en un movimiento progresivo de diferenciación y densificación. La primera forma en la que *ātman* aparece en el cosmos se denomina *buddhi*. Por lo tanto, se puede pensar en *buddhi* como un condicionamiento sutil del aspecto conciencia de *ātman*, una transformación sutil de su aspecto energía y una diferenciación sutil de su aspecto sustancia." (p.34)

“Buddhi es el molde de las “vestiduras” de *ātman*, pues *ātman* no es cuerpo alguno, ni forma, ni cosa, y *buddhi* es su vehículo sólo en sentido figurado.” (p.35)

“Mientras que la imagen de *buddhi* como una transformación de *ātman* retiene la idea de unidad, la de *buddhi* como su reflejo ejemplifica mejor el concepto de la inmutabilidad de *ātman*.” (p.35)

“El hombre, siendo la realidad última, es perfecto en sí mismo, más allá de cualquier posibilidad de crecimiento o desarrollo. Lo que evoluciona es su reflejo en *buddhi*”. (P. 36)

“Lo más elevado ve a través del ojo de lo más inferior”; en las esferas materiales, *puruṣa* (espíritu) permanece ciego sin la ayuda de *prakṛti* (materia); y lo mismo sucede con *ātma-buddhi* sin *manas*.” (p.38)

“Lo que podemos llamar conciencia humana tiene su fundamento en *ātman* pero, como tal, se origina en *buddhi* más *manas*.” (p.39)

“Por un lado, la mónada se puede expresar en los planos inferiores por medio del Principio de la mente. Por otro lado, *manas* es asimilado por la chispa divina, y adquiere así un sentido espiritual de individualidad.” (p.40)

La intuición espiritual (*buddhi*) es ... “es la única facultad mediante la cual los hombres y las cosas son vistos en sus verdaderos colores. Es un *instinto del alma*, ...” (p.41)

“Otro aspecto importante a tener en cuenta es que este conocimiento no se basa en la percepción de un objeto por parte de un sujeto que está separado de éste. Dado que el ‘búdico [es] el sentido de ser uno con el Universo’ este tipo superior de conocimiento proviene de experimentar una unión con el objeto del conocimiento. (p.42)

Ejercicios para explorar

H.P. Blavatsky escribió:

“*A medida que avanzamos en Jnana Yoga, encontramos que surgen conceptos que formarán imágenes mentales. Niégate a ser engañado con la idea de que lo nuevo que has encontrado y la imagen maravillosa deben representar la realidad. No es así. A medida que progresamos, encontramos que la imagen que una vez admiramos se torna aburrida e insatisfactoria, y finalmente se desvanece o la dejamos de lado. Este es otro punto peligroso, ya que por el momento uno se queda en un vacío y puede estar tentado a revivir la imagen desechada. El verdadero estudiante, sin embargo, continuará trabajando sin preocuparse hasta que finalmente la mente y sus imágenes se trasciendan y el aprendiz entra y mora en el mundo SIN FORMA, del cual todas las formas se reflejos reducidos*”.

A medida que lees este libro, en algún momento en cada capítulo ... trabaja en los tres pasos del estudio espiritual: 1) leer o escuchar el texto, 2) reflexionar y 3) meditar.

a) Toma una parte del capítulo que te inspira y dedica un tiempo a leerlo en profundidad. Ten un diccionario a mano y busca los términos que no conozcas. Asegúrate de *comprender todos los significados de las palabras* y específicamente el significado utilizado en el texto.

b) Una vez hecho esto, comienza a leer el texto lentamente, dejando suficiente tiempo para la reflexión. El objetivo aquí es *comprender los conceptos* de una manera más profunda que simplemente saber el significado de las palabras.

c) Finalmente, comienza a meditar en el texto elegido, utilizando los conceptos como un trampolín para *percibir* la realidad a la que apuntan.

Más simientes para meditar

"dado que este Principio es el único elemento metafísico o sustancia espiritual a partir de la cual se desarrolla todo, también es la base material de todos los planos, incluso el más bajo de ellos: el físico. En última instancia, todo emana de (o, mejor dicho, dentro de) ātman." (P. 34) Usa el Diagrama en esa página como ayuda para meditar.

"Todos los principios son la única realidad en sus diversos aspectos" (p.35)

"…cuando este largo proceso de evolución humana llega a su fin, la mónada se convierte en "triple". La totalidad de sus Principios (*ātma-buddhi-manas*), que al comienzo del viaje evolutivo estaban latentes, ahora están despiertas. La chispa divina se vuelve consciente de sí misma en todos los planos del sistema y está lista para pasar a la siguiente etapa evolutiva: la de un ser celestial." (p.44)

Diagramas

Como complemento de la lectura de la página 37, en este diagrama están las correspondencias entre las Principios cósmicos y humanos.

Principios Cósmicos	Principios Humanos
PARABRAHMAN – realidad absoluta	ATMAN - yo superior
ALAYA – alma universal	BUDDHI – alma espiritual
MAHAT – mente universal	MANAS – mente superior
KAMA-DEVA amor universal	KAMA – naturaleza pasional

En el siguiente diagrama podemos ver la “luz” de la mónada “cobijando” los diferentes reinos de la Naturaleza. Nótese el reflejo de la mónada tornándose cada vez más diferenciada y separada en cada reino. De la lectura en página 39.

Principio Desarrollado	Reino	Diferenciación de la Mónada	Cobijamiento	Presencia de la Mónada
físico etérico vital	mineral		Iluminación distribuida uniformemente	La totalidad del reino
	vegetal		Áreas de luz brillante	La totalidad de las especies
kama	animal		Reflejos casi separados	Grupos de animales individuales
manas	humano		Reflejos separados y brillantes	Seres humanos individuales

Lectura complementaria

La Mónada por Charles Leadbeater

CAPÍTULO IV
MANAS – EL EGO

Palabras claves

manas: mente, pensar ... la facultad mental que hace del Hombre un ser inteligente y moral, y lo distingue del mero animal.

manu: hombre, el pensador.

Principios: los "elementos" o "esencias" básicos sobre los cuales se forma todo.

Individualidad: *manas* superior, que individualiza la mónada dual (*ātma-buddhi*).

egoidad: la "Individualidad" superior.

egotismo: el sentido más elevado de *yo* desde la Individualidad.

egoísmo: el sentido inferior de *yo* desde la "personalidad"; lo opuesto a egoidad.

cuerpo causal - (*kāraṇa-śarīra*) es el vehículo de la conciencia del ego superior.

omnisciencia inherente - la facultad de conocer o comprender la esencia de aquello en lo que se enfoca la conciencia.

percepción intuitiva intelectual - un destello de comprensión que proviene de la mente superior.

Juego de nombres

Manas en general ... quinto Principio ... el Principio de la mente ... principio de autoconciencia ... una entidad distinta, un "yo" ... alma humana ...

Manas superior ... Ego ... ego superior ... Individualidad ... Principio reencarnante sensitivo en el hombre ... ego reencarnante ... el Principio noético ... el Dios manifestado dentro de cada ser racional ... "Yo soy yo" ... mente espiritual ... pensamiento suprasensible ... mente abstracta …

Manas inferior ... ego ... ego inferior ... personal ... "Yo soy John Smith" ... pensamiento sensible ... mente concreta …

Mónada dual ... *ātma-buddhi* …

Mónada Triple ... *ātma-buddhi-manas* ... *manas* superior unida a *buddhi* ... mónada humana ... el hombre divino …

Preguntas para debatir

1. ¿Cuál es la primera dualidad de *manas*?

2. Al explorar *manas* como un Principio, ¿cómo se denomina a *manas* generalmente?

3. Compara el uso de la palabra "ego" – en su uso moderno según Freud; en la espiritualidad moderna; y en los inicios de la literatura teosófica.

4. Haz un diagrama de tu interpretación de la analogía que Pablo usa sobre el sol (*ātman*) y la "lupa" que representa a *manas.* (p.50)

5. Durante el período inicial de la evolución, los humanos primitivos permanecieron sin comprensión, ¿por qué?

6. Mientras que *ātman* es _____ _____ y *buddhi* es un_____ y _____ _____; *manas* es el _____ de _____ ... el sentido de "Yo soy yo", que nos da la capacidad de hacer qué cosa. (p.52)

7. Los animales tienen conciencia, pero carecen de autoconciencia. ¿Qué significa esto? Haz la diferencia entre esto y la autoconciencia de los humanos. (p.52)

8. ¿Cuál es el resultado de que del rayo de *manas* se entrelace con los vehículos personales de la conciencia? (p.53)

9. ¿Cuál es el resultado natural de la identificación de la conciencia impersonal con los *vehículos* personales de la conciencia? (p.53)

10. ¿Cuál es la segunda cualidad de *manas*? (p.55)

11. ¿Cuál es el significado de "incondicionalmente omnisciente en su propio plano, y solo lo es en potencia en nuestra esfera terrestre"? (p.55)

12. ¿En qué se diferencia la omnisciencia inherente del Ego de la intuición espiritual que proviene de *buddhi*? (N al P.p.55)

13. Relee las dos citas de la página 56: piensa en ejemplos en los que el pensamiento de la mente inferior provocó un conflicto o malentendido debido a su incapacidad para percibir más allá de lo que los sentidos traen al pensamiento.

14. "Nuestra mente, aunque es una herramienta poderosa, todavía es bastante limitada" ... ¿Cómo podemos descubrir mejor lo que es relativamente verdadero? (p.56)

15. Si la mente inferior no es la fuente de esa percepción más verdadera ... ¿por qué es necesaria? (p.57)

16. ¿Cuál es la característica clave de *manas*? (p.57)

17. Según la ciencia oculta, ¿cuál es el verdadero "cerebro"? (N al P., p.58)

18. Compara y contrasta *manas* superior con *manas* inferior - teniendo en cuenta que, aunque de naturaleza dual, son realmente un solo principio.

19. ¿Cuál es uno de los objetivos del viaje evolutivo del ego superior? (p.61)

20. En los seres iluminados, ¿cuál es la distinción entre la mente inferior y el ego inferior? ¿Con qué están identificados y con qué no? (p.61)

21. Discute o reflexiona sobre la analogía del automóvil utilizada en la página 62 como un ejemplo de la diferencia entre nuestra mente superior e inferior.

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas intuitivas surgen que te ayuden a comprender este capítulo?

"*Ātman* y *buddhi* son los dos Principios universales compartidos por todas los seres vivos, al igual que los objetos 'inanimados'." (p.47)

"Recordemos que, así como *ātman* es el reflejo de la realidad absoluta (*parabrahman*), y *buddhi* el del alma universal (*alaya*), *manas* es la expresión de la mente universal (*mahat*) en los seres humanos." (p.47)

"Misterioso, proteico, fuera de toda comprensión, casi indefinido en sus correlaciones con los demás principios, es muy difícil de entender y más aún de explicar… ." (p.47)

Reflexiona sobre las diferenciaciones del uso de "ego" de acuerdo con la literatura teosófica, usa la tabla en la página 49, y agrega las descripciones de los párrafos que están antes de esta. (p.49)

"*Ātman* y *buddhi* son principios impersonales y universales, que se compenetran con todo. Pero una vez conectada a *manas*, la mónada dual se focaliza en una Individualidad." (p.49)

"El ego superior es demasiado espiritual para "descender" totalmente a los planos inferiores, ya que la personalidad material solo puede expresar un "fragmento" muy limitado de éste. Por esta razón, se dice que el quinto Principio emana solo un "rayo" de sí mismo para encarnar." (p.51)

"Finalmente, en lugar del sentimiento simple y no definido de "Yo soy yo" tenemos "yo soy Juan". Es a través de este proceso que el sentido de ser, impersonal y puro, del yo superior, que es independiente de cualquier personalidad en particular, se convierte en el ser personal, frecuentemente llamado en Teosofía el "ego inferior." (P. 53)

"La mónada dual (*ātma-buddhi*), que es universal y está más allá de cualquier sentido de individualidad, al descender al plano manásico desarrolla un Yo espiritual e impersonal (ego superior). Entonces, este último emana un Rayo dentro de la materia más densa y produce el 'espejismo' del ego personal." (p.54)

"Sin embargo, no debemos imaginar que esta mente superior está completamente desconectada de nuestra vida diaria. A medida que trabajamos en una dirección espiritual, incluso nuestro pensamiento regular comienza a verse afectado por la mente superior." (p.59)

Ejercicios para explorar

En el artículo *Algunas sugerencias prácticas para la vida diaria* publicado por H.P. Blavatsky, leemos:

Esfuérzate, concentrando toda la fuerza de tu alma, para cerrar la puerta de tu mente a todos los pensamientos erráticos, y no permitas que entren, excepto aquellos que sirvan para revelarte la irrealidad de la vida sensorial, y la Paz del Mundo Interior. Reflexiona día y noche sobre la irrealidad de todo tu entorno y de ti mismo. ... Los pensamientos indiferentes, sin embargo, sirven simplemente para distraer la atención y desperdiciar energía. La primera gran ilusión *básica que tienes que superar es la identificación de ti mismo con lo físico.*

La cultura espiritual se alcanza a través de la concentración. Debe continuarse diariamente y cada momento para que sea útil. La meditación se ha definido como "el cese del pensamiento

externo activo". La concentración es la tendencia de toda la vida a un fin determinado. ... De ahí que el místico adquiera conocimiento sobre cualquier objeto del cual piensa constantemente en contemplación fija.

A lo largo del día debemos esforzarnos por mantener una vigilancia constante sobre nuestros pensamientos al mismo tiempo que nos damos cuenta de cómo estos pensamientos condicionan nuestra respuesta a la vida.

a) "El pensamiento tiene un poder de autoreproducción ", una energía y una dirección propia. El primero paso es tomar conciencia de este ritmo y movimiento. Fíjate en los momentos del día en que tu mente está en piloto automático o cuando aparece un pensamiento en la memoria y ese produce cada vez más pensamientos relacionados. Date cuenta de cómo esto tiñe tus estados de ánimo, acciones y sensaciones a partir de este modelo particular de pensamiento.

b) Una vez que te tornas más consciente del proceso de pensamiento y los patrones de la mente condicionada, puedes comenzar a mover tus pensamientos en una dirección diferente ... primero por medio de una distracción de una naturaleza benigna: prestando atención a algo que te aleja de este estado mental inferior y creando así el terreno para la recepción de lo superior. Después de que esto se torna un nuevo hábito o patrón de pensamiento, puedes utilizar cada momento posible para dirigir tus pensamientos hacia lo superior mediante la dirección hacia donde enfocas tu mente durante el día, y luego mediante el estudio de textos espirituales.

c) Crea algo que te recuerde a lo largo del día que debes alcanzar aspiraciones más elevadas. Por ejemplo, cuando las campanadas del reloj suenan a cada hora; o una aplicación configurada en tu teléfono; o notas adhesivas con citas inspiradoras; o un talismán que veas o toques a menudo, etc.— algo que llame tu atención y te recuerde que debes mirar hacia lo que es real, abstracto y eterno.

Simientes para meditar

"Buddhi sólo sería un espíritu impersonal sin este elemento prestado por el alma humana [manas] que lo condiciona y hace de él, en este universo ilusorio, como si fuese algo separado del alma universal, durante todo el período del ciclo de encarnación." (p.49)

"Cuando el proceso evolutivo alcanza la etapa humana, la mónada universal se conecta con *manas*, que "concentra" la radiación de la primera. Este "rayo individualizado" se convierte en la Individualidad reencarnante o Ego, el alma humana." (p.50)

"En su propia naturaleza inherente, o esencia, [la mente espiritual] es omnisciente, ya que es parte de la mente divina. Pero una vez que ha sido llevada a la reencarnación en la tierra, ocupa toda la materialidad y todos los atributos finitos, por así decirlo, y las cualidades de las personalidades en las que se encarna." (p.55)

"La verdadera inteligencia, sin embargo, no proviene de la acumulación de hechos: es la capacidad de ver más profundamente y percibir patrones y relaciones holísticos que la mente superficial no reconoce. Una vez que la mente superior comienza a despertar, ejerce una influencia mucho mayor en el desarrollo de la sabiduría que cualquier actividad nacida en el seno del pensamiento y la memoria." (p.57)

Diagramas

Usa el diagrama de la página 62, lee el resumen y medita tanto en lo horizontal como en lo vertical. Agrega tus propias palabras y expresiones al diagrama. (p.62)

Lecturas complementarias

Los Siete Principios por Annie Besant - **Principio V, "Manas, El pensador, La mente"**

Capítulo V

KAMA – EL ALMA ANIMAL

Palabras claves

kāma - deseo egoísta, lujuria, volición; el apego a la existencia.

kāma-rūpa - "*rūpa*" significa cuerpo o forma; "*kāma-rūpa*" significa entonces cuerpo de deseo o forma de deseo. Durante la encarnación es el vehículo de *manas*.

psique - la totalidad de los pensamientos, emociones, deseos y memoria. El ego inferior o personal.

ahaṃkāra - el sentido de ser un "yo" separado del yo universal.

kāma-manas - la mente que actúa bajo la influencia de la naturaleza pasional. A veces se utiliza como sinónimo del ego inferior y *manas* inferior.

kāma-prāṇa - representa el Principio kámico cuando actúa a ciegas, sin influencia manásica, pero solo aliado al Principio vital [*prāṇa*].

voluntad universal - El principio de "Voluntad" que se expresa a través de *ātma-buddhi* - no consciente, impersonal.

voluntad espiritual - El principio de "Voluntad" que se expresa a través de *buddhi-manas* - autoconsciente, impersonal.

voluntad egocéntrica - el principio de "Voluntad" que se expresa a través de *kāma-manas* (deseo humano) autoconsciente, personal.

deseo instintivo - el principio de "Voluntad" que se expresa a través del *kāma-prāṇa* (deseo ciego) - inconsciente, personal.

voluntad manásica - incluye la voluntad espiritual y la voluntad egocéntrica.

manas-antaḥkaraṇa - el origen de sentimientos más sutiles. (amor, inspiración, compasión, empatía, aspiración espiritual, etc.)

Juego de nombres

Kāma ... alma animal ... deseo sexual ... deseo ... pasión ... placer sensorial ... deseo animal ... cuarto Principio ...

Preguntas para debatir

1. Cuando el rayo manásico emana del ego superior, en su "descenso" el Rayo se entrelaza con el Principio kamico, ¿formando qué? (p.65)

2. *Manas* inferior, al ser un rayo o emanación de un Principio espiritual (*manas* superior), no puede relacionarse directamente al cuerpo físico. ¿Cómo se cierra esa brecha? (p.65)

3. ¿Qué forma la psique? (p.65)

4. Según afirma Patanjali en su *Yogasūtra,* ¿cuál es la causa básica del sufrimiento? (p.66)

5. El Principio kámico no tiene una forma o cuerpo durante la vida, ¿cuándo asume uno? ¿Y cómo se denomina a esta forma o cuerpo? (p.66)

6. Los deseos y pensamientos materialistas o egoístas no son meros productos de nuestro cerebro y actividad hormonal. ¿Son expresiones de qué? (p.66)

7. La asociación de *kāma* con el término "animal" tiene que ver con la etapa evolutiva en la que ese principio se vuelve activo. ¿En qué reino es "germinal"? ¿Y su despertar conduce al desarrollo de qué? (pp.66-7)

8. ¿Qué alimenta *kāma* en los animales? ¿Y se manifiesta en ellos como el deseo de qué? (p.67)

9. En los humanos, la situación es diferente., ¿qué les confiere la presencia activa de *manas*? (p.67)

10. *Kāma* no constituye la totalidad de la naturaleza emocional en los humanos. Menciona las emociones inferiores y los tipos superiores. (p.68)

11. ¿Qué da lugar a una "batalla" en el campo de la conciencia? (p.69)

12. La tensión entre las influencias espirituales y animales en el campo de la conciencia manásica es un factor inevitable en la vida humana. ¿Qué sucede cuando la influencia del Ego se hace más fuerte? (p.70)

13. ¿Qué dirige los Principios 1 y 2? (p.70)

14. ¿Es *kāma* la fuente del deseo y de la voluntad? (p.71)

15. ¿Hay alguna diferencia entre deseo y voluntad? (p.71)

16. Podemos pensar que el deseo personal es un "_____ _____", y la voluntad de la naturaleza superior es "_____ _____". (p.71)

17. El término "voluntad manásica" representa la volición que se expresa a través del Principio de *manas*, ¿qué debe hacer? ¿Y por qué? (p.73)

18. ¿Cómo podemos identificar la verdadera voluntad? (p.73)

19. La mayoría de las personas, en general, desconocen esta voluntad espiritual e impersonal, por lo tanto ... se encuentra "latente" en ellos. Pero para aquellos en quienes se despierta esta voluntad, ¿qué manifiesta? (p.74)

20. La voluntad espiritual comienza a manifestarse solo cuando se purifica el deseo, lo cual se hace centrándolo gradualmente en fines y objetos impersonales. ¿Cómo explica HPB estos pasos? (p.74)

21. Experimentamos la presencia de una _____ _____ en nosotros mismos. Por un lado, está la espiritualidad. La influencia que viene de nuestra _____ _____. Por otro lado, está la tendencia materialista del _____ _____. (p.76)

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas intuitivas surgen que le ayuden comprender este capítulo?

"El Principio kámico no es un vehículo pasivo de expresión. Tiene su propio movimiento, el que siempre tiende hacia los objetos de los sentidos, y se manifiesta como pasiones y deseos." (p.65)

La *śloka* 24 del segundo volumen de La Doctrina Secreta afirma que, cuando los egos superiores encarnaron en el hombre-animal primitivo por primera vez, "desde su propia esencia llenaron (intensificaron) el *kāma.*" (N al P., p.67)

"Ira, lujuria, envidia, venganza, son pasiones "intelectualizadas", que requieren la capacidad de pensar y recordar. Por lo tanto, son tendencias que, siendo adecuadas para el reino animal (ya que sirven para asegurar la supervivencia del cuerpo y no pueden ser objeto de abuso), se convierten en una fuente de maldad en los seres humanos." (p.67)

"El Principio kámico es el límite entre la herencia evolutiva animal y la divina en los humanos." (p.68)

"Según Blavatsky, todos estos sentimientos más sutiles tienen su origen en *manas-antaḥkaraṇa* (que examinaremos más adelante). Así, las emociones espirituales son un reflejo de los Principios superiores en la personalidad, mientras que los egoístas se originan en el alma animal." (p.69)

"*Kāma* (el deseo) siempre está arrastrando a manas hacia la región de las pasiones y deseos materiales. Si el Hombre mejor o manas trata de escapar de la atracción fatal y dirige sus aspiraciones hacia *ātman* (el espíritu), entonces *buddhi*… triunfa, y lleva consigo a *manas* a la región del espíritu eterno." (p 70)

"En metafísica y filosofía oculta, la Voluntad es lo que gobierna los universos manifestados en la eternidad. La Voluntad es el único principio del movimiento eterno abstracto, es decir, la esencia que lo anima … ." (p.71)

"Así, la Voluntad es la descendencia de lo divino, el Dios en el Hombre; el deseo, la fuerza motriz de la vida animal." (p.73)

"Para deshacerte de kāma, debes aplastar todos tus instintos materiales: 'aplastar la materia'. Pero al mismo tiempo debes recordar que *kāma*, aunque contiene pasiones y emociones negativas, instintos animales, te ayuda a evolucionar, proveyendo también el deseo y el impulso necesarios para el ascenso. Porque en *kāma-prāṇa*, los elementos físicos impulsan el crecimiento tanto físico como psíquico, y sin estos elementos energéticos y turbulentos no se podría progresar… Por lo tanto, el estudiante debe aprender a dominar y purificar *kāma*, hasta que solo quede su energía como potencia motora, y esa energía sea dirigida completamente por la Voluntad manásica." (p.75)

Ejercicios para explorar

En su libro *Las Siete Dimensiones del Ser*, Pablo escribe: *Enfocarse en lo Eterno es una forma de disolver la raíz del deseo egoísta, no solo sus diversas manifestaciones.*

A continuación, se presentan tres formas de llevar a cabo esta práctica:

a) *Enfocar la mente en cosas de importancia universal e impersonal.*

El mejor remedio para el mal no es la supresión, sino la eliminación del deseo, y la mejor manera de lograrlo es manteniendo la mente constantemente impregnada de cosas divinas.

Parte del entrenamiento espiritual consiste en aprender a considerar la vida desde el punto de vista más elevado e impersonal que podamos. La capacidad de percibir algo depende de la práctica. Un artista, acostumbrado a trabajar con colores, desarrolla la capacidad de distinguir diversos tonos que la persona promedio desconoce. De la misma manera, cuando nos esforzamos por percibir la vida desde un punto de vista espiritual, adquirimos la sensibilidad necesaria para captar el aspecto más elevado de la existencia y de las circunstancias en las que vivimos, un aspecto que normalmente permanece oculto porque la conciencia no está entrenada.

b) Reflexionar sobre lo transitorio desde el aspecto superior de lo eterno.

En el libro *Ocultismo práctico* se recomienda: "*Reflexiona día y noche sobre la irrealidad de todo tu entorno y de ti mismo*". Cuando la Teosofía dice que algo es irreal, lo hace desde un punto de vista metafísico, no empírico. Así, en la frase citada, la existencia de la personalidad no se cuestiona, sino que se reconoce su carácter temporal.

Vivir siendo consciente de la naturaleza transitoria de las cosas es una práctica espiritual importante. Aunque esta idea puede producir una sensación de vacío, miedo o tristeza en algunas personas, la práctica propuesta aquí no implica la adopción de una actitud pesimista o nihilista, como puede parecer a primera vista. Uno debe considerar que todo es impermanente *en este plano*, pero que nuestro verdadero Yo, que está más allá del cuerpo, las emociones y los pensamientos, es uno con lo Real.

c) Enfocar la conciencia por encima del pensamiento.

Los ejercicios anteriores nos ayudan a entender nuestros deseos y apegos y a purificar nuestra naturaleza, preparándonos para percibir realidades más sutiles. Pero en cierto punto, debemos trascender incluso el proceso de pensar. J. Krishnamurti, un exponente contemporáneo de lo que podría llamarse *misticismo teosófico*, hizo una gran tarea en este aspecto de la vida espiritual. En una ocasión dijo: "*Hemos usado el pensamiento para descubrir la Verdad. Pero la Verdad solo puede descubrirse cuando la mente está completamente en silencio*."

La mente inferior funciona en el campo de lo concreto, objetivo y condicionado. Por esto, para poder captar lo que es Eterno, esta mente debe permanecer en silencio. Según Krishnamurti, " *Una mente que es silenciosa, que está calma y absorta, descubre un estado que no está limitado por el tiempo o el espacio*."

La forma de abrir la puerta a este tipo de percepción es a través de la atención: "*El pensamiento es tiempo, pero si estás prestando completa atención a algo, entonces el pensamiento no interviene y, por lo tanto, puedes tener una percepción directa, instantánea.*" De esta manera, Krishnamurti explica que cuando estamos completamente atentos, el pensamiento está en silencio, y entonces podemos tener una percepción espiritual. Esto tiene un efecto purificador sobre la personalidad y sus deseos, porque lo que actúa no es el *yo*, sino lo Eterno, que "*no está limitado por el tiempo o el espacio*".

Simientes para meditar

"Así, la unión de la mentalidad humana con las tendencias kámicas intensifica a estas últimas, lo que crea en él una variedad de emociones negativas que son desconocidas para los animales." (p.67)

"*Kāma-rūpa* … es el centro del hombre animal, donde se encuentra la línea de demarcación que separa al hombre mortal de la entidad inmortal." (p.68)

"Una vez que [los egos superiores están] prisioneros, o encarnados, su esencia se vuelve dual: es decir… asume un atributo doble que es (a) su característica inherente esencial, la mente que aspira al cielo (*manas* superior), y (b) la cualidad humana del pensamiento, o reflexión animal, racionalizada debido a la superioridad del cerebro humano, con tendencia hacia *kāma* o *manas* inferior. Uno gravita hacia *buddhi*, el otro tiende hacia abajo, hacia la base de las pasiones y los deseos animales." (p.69)

"La 'voluntad' del *ajnani* [espiritualmente ignorante] lo lleva del espíritu a la materia (arco descendente del ciclo), mientras que la 'Voluntad' de la *jnani* [espiritualmente sabio] lo libera de la materia y lo eleva hacia el "espíritu" y fuera de toda existencia." (p.74)

Diagramas

Descenso a la materia ... p.75

Usa las siguientes palabras y crea un diagrama o ilustración que te ayude a comprender mejor lo que se escribe aquí.

Base de todo ... no-conciencia consciente ... presencia más allá de la dualidad ... no localizada y no personal ... *ātman* ... seidad ... no ser, el único ser

Primera etapa de diferenciación ... conciencia universal ... *buddhi* ... unitivo, omnipresente ... inconsciente de sí mismo ... sin contrastes entre sujeto y objeto ... solo sentido de unidad

Próxima etapa ... autoconciencia individual y no restringida ... *manas* superior ... sentido de ser, de existir, puro e impersonal... más allá de cualquier definición o demarcación.

A través de la encarnación ... vehículos de conciencia limitados y separados ... autoconciencia personal ... *manas* inferior ... "Yo soy esto"

La existencia como un centro separado ... produce gustos y disgustos ... *kāma* ... las consiguientes atracciones y aversiones

Como resultado ... esfuerzos conscientes para mantener un cuerpo vivo ... *sthūla śarīra* - *liṅga śarīra* - *prāṇa* ... a través de los cuales se pueden satisfacer los deseos

Lectura complementaria

Los Siete Principios por Annie Besant - **Principio IV, "El cuerpo del deseo"**

Capítulo VI

COMUNICACIÓN CON LA CONCIENCIA SUPERIOR

Palabras claves

antaḥkaraṇa - se describe "como el *sendero* o puente entre *manas* superior e inferior." (p.79)

kāma-manas - la mente que actúa bajo la influencia de la naturaleza pasional. (p.80)

ego kámico - el *sentido de yo* que se identifica con los deseos y las pasiones. (p.79)

kāma-loka - la región astral donde las almas sin cuerpo permanecen hasta que los elementos kámicos se purifican; tiene cierta semejanza con el concepto de purgatorio en el cristianismo. (p.79)

manas-antaḥkaraṇa - el origen de sentimientos más sutiles. (amor, inspiración, compasión, empatía, aspiración espiritual, etc.) (p.80)

devachán - una etapa en los procesos *post-mortem* donde la esencia de la experiencia de la vida terrenal es asimilada por los Principios superiores. Suele compararse en términos generales con el "cielo" cristiano. (N al P., P. 80)

conciencia - "la voz calma y pequeña," es la conciencia de un sentimiento sutil sobre que una cierta acción o actitud no es la correcta. (p.81)

razón - lo que normalmente llamamos *razón* es el pensamiento sensorial, y es limitado; generalmente condicionado por el conocimiento adquirido, la memoria, experiencia. (p.84).

Razón - en la literatura teosófica, a veces cuando se escribe con "R" mayúscula ... se refiere a *buddhi-manas.* (p.83)

entidad sin alma - una persona depravada que posee la capacidad de pensar pero que no posee influencia espiritual ni moral para guiar sus acciones debido a una ruptura en la conexión con el ego superior. (p.87)

kāma-prāṇa - el elemento vital - mantiene vivo al organismo; la personalidad puede vivir sin *manas* superior si *kāma-prāṇa* todavía está activo. (pág. 87)

avīci - en la literatura teosófica designa una o más reencarnaciones del cuaternario inferior como una entidad sin alma, experimentando vidas llenas de sufrimiento. (p.88)

morador del umbral - el "fantasma" de la anterior personalidad depravada, atraído por la nuevo encarnación del ego. (p.90)

Juego de nombres

Antaḥkaraṇa ... la conexión con lo superior ... aquí están impresas todas las buenas y nobles aspiraciones ... función de la mente inferior ... activa solo cuando *manas* inferior aspira hacia su mitad superior ... voluntad y capacidad para responder a la influencia superior ... cuando está activa, la capacidad de elegir siempre estará disponible en la conciencia ... cuando se rompe, *kāma-manas* pierde su conexión con lo superior ...

Preguntas para debatir

1. ¿Cómo puede la naturaleza superior influir en el *kāma-manasico* espiritualmente sordo? (p.79)

2. Pensar en *antaḥkaraṇa* como un puente o sendero entre los aspectos superior e inferior de *manas* puede generar la idea de que sea una estructura fija. ¿de qué otra forma se lo podría definir? (p.80)

3. ¿Cómo puede volverse cada vez más activa esta "función" (de la mente)? (p.81)

4. ¿Cómo se presenta la conciencia? ¿Y cómo la desarrollas? (p.81)

5. ¿Cuál es la limitación intrínseca en la acción de la conciencia? (p.82)

6. Al determinar la acción correcta en una situación previamente inexplorada, se necesita algo más alto que la conciencia, ¿qué es eso? (p.82)

7. Al principio, esta intuición será débil y confusa, pero con el esfuerzo correcto se puede desarrollar una intuición más segura. ¿Qué dos respuestas nos da HPB para fortalecernos en esta área? (p.82)

8. Al examinar el libre albedrío, hay dos elementos involucrados, ¿cuáles son? (p.83)

9. Las enseñanzas teosóficas no apoyan la visión determinista. ¿En cambio, qué afirman esas enseñanzas? (p.83)

10. Es cierto que en esta etapa de la evolución, *manas* siempre está condicionado por *kāma*, en mayor o menor grado; sin embargo, ¿qué, cuando está activo, le da la capacidad de elegir? (p.85)

11. Elegir constantemente el mejor curso de acción que se pueda percibir ... continuará abriendo la puerta a la acción de la conciencia manásica superior. Ahora, ¿qué pasa si una persona descarta sistemáticamente la voz de su conciencia? (p.86)

12. Cuando una persona ignora sistemáticamente la voz de su conciencia, el campo de elección disminuye gradualmente y el proceso de pensar se vuelve más ¿qué? (p.86)

13. ¿Qué sucede con el ego superior en el caso de una personalidad sin alma cuando su vitalidad se ha agotado y finalmente se desvanece? (p.89)

14. Las entidades sin alma y los moradores del umbral son casos raros porque en la naturaleza pocas personas pueden acercarse demasiado al mal absoluto o al bien absoluto. ¿Qué nos ilustra esto? (p.90)

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas intuitivas surgen que te ayuden a comprender este capítulo?

"Por lo tanto, el Rayo reencarnante se puede separar, por conveniencia, en dos partes: el ego kámico inferior se disipa en *kāma-loka*; la parte manásica cumple su ciclo y regresa al ego superior." (p.79)

"Este puente metafórico es el medio a través del cual el rayo de conciencia manásica puede romper su identificación con la personalidad y se reúne con su fuente original. Hablando de

manera alegórica, se podría considerar *antaḥkaraṇa* como el representante de la Verdad en la región de la ilusión." (p.80)

"El Corazón es el centro de la conciencia espiritual… Los remordimientos por el mal hecho, el cargo de conciencia, el reproche del mal, incitando al bien. Estos vienen del Corazón, no de la cabeza." (p.81)

"La conciencia es una manifestación de la experiencia ya adquirida por el Ego en su viaje evolutivo." (p.82)

"La conciencia es el medio por el cual la naturaleza superior puede advertir a la psique de no seguir a ciegas impulsos kamicos, permitiendo así la posibilidad de elección." (p.83)

"No debemos perder de vista un hecho muy importante: la influencia de nuestra naturaleza superior a través del *antaḥkaraṇa*, que puede abrirse paso a través del condicionamiento en el que está atrapada nuestra razón o pensamiento sensorial." (p.84)

"Mientras exista la presencia de lo superior a través de *antaḥkaraṇa*, no importa cuán oscurecido esté por la influencia de *kāma*, existirá la posibilidad de una elección consciente entre lo correcto y lo incorrecto en algún nivel." (p.85)

Ejercicios para explorar

En su libro *Las Siete Dimensiones del Ser*, Pablo nos da dos enfoques para despertar la autoconciencia pura:

Enfoque 1: el objetivo de este ejercicio es lograr la autoconciencia espiritual, mediante la cual Nisargadatta Maharaj dijo: *Todo lo que uno tiene que hacer es aferrarse al sentido de Yo soy*". Debido a que todas las posibilidades espirituales están presentes en nuestra conciencia superior, no necesitamos agregar o adquirir algo de fuera. Lo que debemos hacer, esencialmente, es desenmarañar nuestro sentido puro de *ser*, de su identificación con la personalidad, es decir, trascender el sentido de "*Yo soy este nombre, este cuerpo, etc*.". El énfasis aquí no está en *hacer* algo (porque quien *hace* es el yo personal), sino simplemente en permitirnos *ser*, ser con una clara autoconciencia. Esta actitud purifica gradualmente los elementos personales de nuestra conciencia.

Para realizar este ejercicio, siéntate completamente relajado (física, emocional y mentalmente) y simplemente descansa en la sensación de ser, de existir. Esta es una sensación abstracta y puede tardar un tiempo hasta que se percibe, pero con cada intento la percepción se hará más clara. Una vez que puedas mantenerte en contacto con este puro *sentido de yo-soy*, permanece allí, siendo consciente de ello, sin preocuparte de si hay pensamientos, emociones, sensaciones, etc.

Enfoque 2: Por lo tanto, para aquellos "*adictos al pensamiento*" (como dijo Ramana Maharshi) hay un enfoque alternativo que es más activo, pero que en definitiva conduce al mismo estado. Él recomienda usar la pregunta "¿Quién soy yo?" como simiente para la meditación:

Aquí estamos usando pensamientos para trascender el pensamiento ya que, según Ramana Maharshi, la pregunta "¿Quién soy yo?" se destruirá al final, junto con todos los demás pensamientos. Esta pregunta no se hace con la intención de producir una respuesta conceptual sobre quienes somos. Es simplemente un medio para centrarse en este sentido de ser, del que

hemos estado hablando, y de permanecer allí. En este estado, *manas* puede entrar contacto con *buddhi*.

"*Cuando surgen otros pensamientos, uno no debe perseguirlos, sino que debe preguntar: '¿A quién le surgen? No importa cuántos pensamientos surjan. A medida que surge cada pensamiento, uno debe preguntar, con diligencia, '¿A quién le ha surgido este pensamiento?'. La respuesta será 'A mí'. Entonces, si uno pregunta '¿Quién soy yo?', la mente volverá a su origen; y el pensamiento que surgió se volverá inactivo. Con la práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su fuente".* (Ramana Maharshi," ¿Quién soy yo?" - p.4)

Simientes para meditar

"... No solo debemos ser desinteresados, sino que debemos cumplir todos los deberes que el *karma* nos ha dado, y así la intuición nos señalará el camino del deber y el verdadero sendero de la vida." (p.82)

Manas inferior, tomado en su conjunto, es, en cada vida en la Tierra, lo que hace de sí mismo. Es posible que actúe de manera diferente en distintas ocasiones, aunque esté rodeado cada vez por condiciones similares, ya que posee Razón y conocimiento consciente de lo correcto y lo incorrecto, del bien y del mal que se le otorga. (p.83)

Diagramas

Del ejemplo del propietario esclavo, Pablo ilustra cómo el campo del libre albedrío puede expandirse o contraerse dependiendo de las elecciones que hagamos, incluso a pesar de nuestro condicionamiento. Piensa sobre esto y crea tu propia ilustración o ejemplo de este principio. (p.85)

Capítulo VII

EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA SUPERIOR

Palabras claves

omnisciencia - el estado de conocer todo.

omnisciencia inherente: la capacidad de conocer todo lo que uno elige conocer. En el caso del ego superior, su omnisciencia inherente está limitada a su propio plano: la región intelectual o el plano mental superior.

AUM universal - la sílaba sagrada; la unidad de tres letras; de ahí la trinidad en uno; es una invocación, una bendición, una afirmación y una promesa.

involución - la mónada que "desciende" a través de los diferentes planos, cayendo en la materia; de la unidad a la multiplicidad.

evolución - el "ascenso" de regreso de los planos más materiales a los planos espirituales; de la diversidad a la unidad.

devachán - un dichoso estado post mortem entre dos vidas terrenales en las que el ego superior entra después de su separación del *kāma-rūpa*. Es un período de descanso, recompensa por los esfuerzos espirituales y la asimilación de la experiencia adquirida durante la vida.

Adepto - uno en quien la unión de *manas* con *buddhi* es permanente.

buddhi - fuente de sabiduría, germen de iluminación presente en cada ser humano desde el principio.

chispa divina - mónada, *ātma-buddhi*, ya que es demasiada espiritual para poder afectar directamente la conciencia de la personalidad inferior, esta sabiduría permanece latente en la mayoría de las personas.

razón - importante herramienta de la conciencia en el mundo material, inadecuada cuando se trata de la percepción de las realidades espirituales. Distingue y define; funciona dentro del dominio de los argumentos y la dialéctica.

intuición espiritual - la expresión de *buddhi* a través de la mente, una facultad superior a nuestra razón, siempre puede concebir la idea abstracta; eso que nunca se percibe por medio de los sentidos.

pensamiento sensorial - lo que normalmente llamamos "pensamiento", que funciona desde nuestra mente inferior; pensamiento basado en lo que llegamos a conocer a través de nuestros sentidos.

pensamiento suprasensual - una forma trascendental de pensar desde el ego superior, no basada en la información recogida por medio de los sentidos.

sabiduría divina - más allá del pensamiento suprasensual, funciona desde el plano búdico; no es el pensamiento como un proceso para alcanzar la verdad, sino una percepción inmediata de la verdad, que es transmental.

Juego de nombres

Antaḥkaraṇa ... ayuda a la personalidad proporcionando un medio de influencia espiritual desde la naturaleza superior ... no solo la fuente de "todas las aspiraciones buenas y nobles" que se expresan a través de la naturaleza inferior, sino también el puente para transferir cualquier experiencia personal valiosa al ego superior ... representa "las energías más elevadas de *manas* inferior, las energías y las tendencias que se convierten en experiencias devachánicas …

Devachán ... en él, todas los recuerdos y cualidades desinteresadas y espirituales de una encarnación particular son integrados en la mónada en desarrollo ... se convierten en parte de lo que podríamos llamar "la experiencia evolutiva" del Ego ... sobrevive al olvido en el que inevitablemente cae todo lo que era puramente personal …

Preguntas para debatir

1. Cuando se habla de la *omnisciencia inherente* del ego superior, ¿qué es lo primero que hay que tener en cuenta? (p.93)

2. ¿Por qué se dice que las facultades espirituales del ego superior están adormecidas? (p.93)

3. ¿Cuál es el segundo objetivo del ego? Con este desarrollo, ¿qué hace el Ego? (p.94)

4. Los Egos (seres divinos), para volverse uno con el todo, necesitan purificarse. Para esto, deben experimentar el universo diferenciado en dos niveles, ¿cuáles son esos dos niveles? (p.94)

5. ¿Cómo despierta el ego superior a la autoconciencia en las regiones psíquica y física? (p.95)

6. La mayoría de las enseñanzas espirituales tienen que ver con avanzar más allá del ego inferior; Blavatsky señala, que además existe_____ (p.95)

7. ¿Cuál es la "vida real" para el verdadero Ego? (p.96)

8. ¿Cuál es el objetivo de esta etapa de evolución [el aspecto individual de la evolución del Ego que tiene lugar en los planos superiores]? (p.96)

9. ¿Cuáles son los aspectos de nuestra vida diaria que ayudarán a la evolución del Ego? ¿Qué actividades son irrelevante para el ego? (p.98)

10. ¿Cuál es el efecto de la asimilación en la mónada durante el devachán? ¿Qué se asimila? ¿Y qué se vuelve consciente? (p.100-101)

11. Una vez que se termina una encarnación, ¿qué se clasifica y se desecha? ¿Y que se convierte en autoconsciente? (p.101)

12. Cuando *buddhi* desarrolla un sentido espiritual de *Yo*, ¿qué sucede? (p.101)

13. ¿En qué consiste la última etapa en el proceso de desarrollo? (p.102)

14. ¿Cuál es el propósito final de la etapa humana de evolución? (p.102)

15. La autoconciencia de *manas* superior es un sentido puro de ser, que no es personal ni egoísta. Sin embargo, ¿qué es todavía? (p.105)

16. ¿Cuál es la diferencia entre "acumular información sobre asuntos espirituales" y "crecimiento en el conocimiento espiritual? (p.106)

Puntos para reflexionar

Al reflexionar sobre estos puntos, ¿qué ideas intuitivas surgen que te ayuden a comprender este capítulo?

"Al comienzo de su evolución, el Ego es como un niño nacido en la región intelectual. Al estar dotado solo con la semilla de la conciencia individual, no es consciente de los planos superiores ni de los inferiores. En el curso de la evolución, comienza a despertar a las realidades de su propia región, pero pasa un largo tiempo antes de que el Ego salga de su estado pasivo y sea capaz de actuar en relación con los planos inferiores." (p.93)

"[El ego superior] es altamente espiritual, y está muy estrechamente ligado a los Principios superiores, *buddhi* y *ātman*. Estos Principios superiores están completamente inactivos en nuestro plano, y el ego superior (*manas*) está más o menos adormecido durante el despertar del Hombre físico." (p.93)

"Poco a poco, la experiencia acumulada a través de manas inferior despierta al Ego a la existencia de los planos inferiores. Con el tiempo, comienza a aprender sobre ellos y gradualmente se vuelve capaz de ejercer su influencia en la personalidad a través del *antaḥkaraṇa*." (p.94)

"Los egos divinos, para volver a convertirse en la Esencia Única, o para ser absorbidos nuevamente dentro del *Aum* universal, deben purificarse en el fuego del sufrimiento y la experiencia individual." (p.94)

Usa el diagrama de la página 96 para entender el objetivo de la evolución humana. (p.96)

"Los asuntos del día a día, cuando se viven con una actitud mundana, son de poca utilidad para el Ego. Sin embargo, si se los aborda con una intención espiritual, se convierten en el camino hacia lo superior." (p.99)

"*Manas* es autoconciencia espiritual, en sí misma, y conciencia divina cuando se une con *buddhi*." (p.104)

"... el contraste entre el conocimiento laboriosamente adquirido de los sentidos y la mente (*manas*), y la omnisciencia intuitiva del alma divina espiritual: *buddhi*." (p.107)

Los Maestros

"La "gestación" del ego espiritual se produce gradualmente, una encarnación tras otra, a través de la asimilación que se produce en el vientre del devachán. Finalmente, el ego espiritual nace, en lo que a veces se describe como el "segundo nacimiento", y comienza la última etapa en el viaje evolutivo humano. En este punto ya no hay necesidad de devachán. Para adquirir la sabiduría absoluta, la unión de estos dos Principios debe expresarse mientras el Adepto está encarnado en el cuerpo físico." (p.102)

"Aunque los Adeptos son capaces de elevar su conciencia más allá del plano búdico, aún conservan el ego espiritual como un vehículo de conciencia. Si lo dejaran y simplemente habitaran en el vehículo átmico (llamado *dharmakāya* en el budismo Mahayana), entrarían al *nirvāṇa* y perderían su capacidad de expresarse en los planos inferiores." (p.103)

"Para poder ayudar a la humanidad, los Maestros de Sabiduría se niegan a recibir el merecido premio por sus esfuerzos: la dicha pura del *nirvāṇa* en el plano átmico, pero en cambio hacen de *buddhi* el hogar de su conciencia iluminada. Cuando *buddhi* evoluciona para convertirse en la

base de la conciencia, refleja el poder de *ātman*, pero ahora con el elemento agregado de la pura autoconciencia. El ego espiritual es, por lo tanto, un vehículo autoconsciente de *ātman*, lo real en nosotros, y este último se convierte en el yo superior de esa Individualidad." (p.103)

Ejercicios para explorar

En su libro *Las Siete Dimensiones del Ser*, Pablo nos da un enfoque para despertar la mente abstracta:

Este ejercicio implica una práctica sistemática del estudio de la literatura espiritual abstracta como un medio de elevar nuestra conciencia. La Dra. Besant lo explicó de la siguiente manera:

"Si, al estudiar al hombre en su etapa actual de evolución, buscamos conocer la base de esta Autoconciencia, descubrimos que en la mayoría de nosotros su trono es la mente inferior. ... Desde esta vida de la mente inferior, en la que las sensaciones aún desempeñan un papel tan importante, el hombre se eleva a la vida del intelecto [mente superior] y la mente inferior se convierte en su instrumento, dejando de ser él mismo. Desde la vida del intelecto debe elevarse a la vida del Espíritu, y conocerse a sí mismo como el Uno. La base de la autoconciencia avanza desde la mente inferior a la superior por medio del pensamiento extenuante, por el esfuerzo intelectual del estudiante, el filósofo, el hombre de ciencia: si este último cambia sus pensamientos de los objetos a los principios, de los fenómenos a las leyes." (Annie Besant, *"The Reality of the Invisible and the Actuality of the Unseen Worlds,"* p.13-16)

El intelecto (en el sentido filosófico en que la Dra. Besant usa esta palabra) es un aspecto superior de nuestra mente, a veces se denomina "la mente abstracta" y tiene intereses que no están relacionados con el mundo material. Así, nuestro primer paso es elevar el enfoque de la autoconciencia desde la mente concreta a la abstracta, es decir, descubrir que la vida es mucho más que lo concreto y lo material, y así comenzar a experimentar esta dimensión más sutil de nuestra conciencia. La Dra. Besant dice que esto se logra adoptando una actitud filosófica hacia la vida, es decir, tratando de comprender los principios abstractos y las leyes que rigen nuestra existencia. Con tal esfuerzo, la mente se vuelve refinada y preparada para percibir el mundo sin forma del espíritu. Esto, y no simplemente la acumulación de información, es uno de los principales objetivos del estudio de Teosofía.

Por lo tanto, debemos ser conscientes de dos cosas: primero, que el estudio espiritual no debe convertirse en un mero ejercicio de adquirir información y repetirla. Sólo el verdadero esfuerzo por alcanzar algo que está más allá de nuestra concepción tiende a activar la mente abstracta. Cuando simplemente repetimos algo que hemos aprendido, el efecto en la mente abstracta es prácticamente nulo. La literatura teosófica es tan profunda que, si uno lo intenta, siempre puede descubrir aspectos más sutiles y espirituales, incluso en temas examinados anteriormente muchas veces. Además de este esfuerzo, para que el estudio no se convierta en una mera actividad intelectual, debe ir acompañado de un genuino esfuerzo para vivir de acuerdo a lo aprendido. Cuando existe un sincero esfuerzo por vivir de acuerdo con lo estudiado, estamos estimulando el desarrollo de *manas-antaḥkaraṇa*, que nos conecta con manas superior.

Simientes para meditar

“Trate de imaginar un “espíritu”, un ser celestial, llamémoslo como queramos, divino en su naturaleza esencial, pero no lo suficientemente puro como para ser uno con el Todo, y debe, para lograr esto, purificar su naturaleza para lograr finalmente ese objetivo. Solo puede hacerlo pasando individual y personalmente, es decir, espiritual y físicamente, a través de cada experiencia y sentimiento que existe en el universo múltiple o diferenciado.” (p.94)

“La misión del ego superior es lanzar un Rayo para que sea un alma en un niño. Solo así puede manifestarse el ego superior, pues así se manifiesta a través de sus atributos [personales]. Sólo así también puede acumular experiencia; y el significado del pasaje en los Upanishads, donde dice que los Dioses se alimentan de los hombres, es que el ego superior obtiene su experiencia en la Tierra a través del inferior.” (p.97)

“¿Le parece a usted poca cosa haber dedicado el año pasado sólo a sus “obligaciones familiares”? Más aun, ¿qué mejor causa digna de recompensa, qué mejor disciplina, que el cumplimiento del deber de cada día y de cada hora? Créame, “discípulo” mío, la mujer o el hombre a quien el Karma coloca en medio de pequeñas y sencillas obligaciones, sacrificios y bondades, se elevará por medio de ellas —si las lleva a cabo con fidelidad— hacia el mejor cumplimiento del Deber, Sacrificio y Caridad en beneficio de toda la humanidad; —¿qué mejor sendero hacia la iluminación que usted busca que la diaria conquista del Yo, que la perseverancia a pesar de la falta visible de progreso psíquico, que sobrellevar la desgracia con esa serena fortaleza que se convierte en ventaja espiritual?” (p.99)

Diagramas

Repasa el viaje de la mónada ... comenzando en la parte inferior de la página 96, usa las siguientes afirmaciones para construir tu propio diagrama.

mónada universal, fuente de toda conciencia ... para “desarrollar” conciencia individual, tiene que limitarse y separarse ... convirtiéndose en muchas chispas dentro del fuego ... (recuerda que la conciencia requiere diferenciación) ... la mónada evoluciona a través de todos los reinos inferiores de la naturaleza ... despertando gradualmente al medioambiente externo ... la autoconciencia (reino humano) pertenece a Principio mental en el cosmos ... la mónada universal se “Individualiza” como un ego superior (“Yo soy yo”) ... se necesita un sentido de separación más profundo ... se expresa en los planos inferiores como un elemento separado de la personalidad ... comienza a ponerse en contacto con el sentimiento ilusorio de “Yo soy John Smith” ... separado y distinto ... saca a la mónada de su unidad natural a la comprensión de su propia individualidad

Lectura complementaria

El Cuerpo Causal y El Ego por A.E. Powell (capítulo 18, “Desarrollo y facultades del cuerpo causal”) http://www.sturuguay.org/libros/BibliotVirtual/Arthur%20Powell%20-%20El%20cuerpo%20causal.pdf

Auto-Cultura por I.K. Taimni (capítulo 11, “Desarrollo de la Mente Superior”)

Capítulo VIII

EL ESTADO DE MANAS TAIJASA

I. INTRODUCCIÓN

Palabras claves

conciencia espiritual - la mente manásica iluminada por la luz de *buddhi.*

manas - el alma humana.

taijasa - "lo radiante" como consecuencia de su unión [*manas*] con *buddhi.*

manas taijasa - la mente radiante; la razón humana iluminada por la luz del espíritu.

buddhi taijasa - el alma humana iluminada por el brillo del alma divina.

Juego de nombres

Conciencia Espiritual ... *manas taijasa ... buddhi taijasa ... taijasi* …

Preguntas para debatir

1. No hemos podido crear un mundo de igualdad en el que las necesidades básicas de todos se cumplan y no existan guerras ¿Cuál es la razón de esto? (p.113)

2. Existe una conciencia espiritual que percibe las abstracciones… Mientras más se conviertan en realidad estas "abstracciones", más influirán en nuestras acciones. Solo así... ¿que será posible? (p.114)

3. ¿La psique es el resultado de la unión de qué? ¿Y cómo se lo denomina? (p.115)

4. El objetivo general de la etapa humana de la evolución es producir [en lugar de lo anterior] la unión de _____ ¿Y cómo se lo denomina? (p.115)

5. Para avanzar en esta dirección debemos tratar de _____ (p.115)

Puntos a reflexionar

"Debido a que el mundo interno le da forma al mundo externo, tanto desde un punto de vista psicológico como metafísico, un cambio fundamental solo puede lograrse mediante el conocimiento y el dominio del mundo interior." (p.113)

"La verdad absoluta es el símbolo de la eternidad, y ninguna mente finita puede llegar a captar lo eterno, por lo tanto, ninguna plena verdad puede surgir en esta. Para alcanzar el estado en que el Hombre lo vea y lo sienta, tenemos que paralizar los sentidos del Hombre de barro externo." (p.114)

"Cuando la mente está iluminada por *buddhi*, los principios que aparecen como abstracciones para la mente inferior (como la virtud, el altruismo, la unidad, etc.), se perciben ahora como realidades." (p.114)

"La vida espiritual no es simplemente una repetición mecánica de una técnica o disciplina en particular. Implica una transformación gradual y natural que abarca todos los aspectos de nuestro ser." (p.116)

Ejercicios para explorar

"El aspirante debe trabajar en varios campos, como pureza de la vida, estudio reflexivo de la literatura espiritual seria, sacrificio y servicio, atención, autoconocimiento y meditación." (p.116)

II. BASES

Palabras claves

antaḥkaraṇa - línea de comunicación entre *manas* inferior y superior. (p.117)

atención silenciosa - un estado de autopercepción no condicionado por las actividades del yo personal. (p.118)

Preguntas para debatir

1. Hay dos principios generales necesarios para adquirir este conocimiento interno: uno negativo y otro positivo. ¿Qué se entiende por "negativo" y "positivo"? (p.116)

2. ¿Cuál es el objetivo en la práctica de la meditación? Lo que necesitamos es _____ lo inferior mientras con entusiasmo _____ de lo más elevado. (p.118)

3. Para tener éxito en nuestros esfuerzos en la meditación, debemos sentar las bases de esto durante nuestra vida diaria. ¿Qué define Mahatma K.H. como la "calificación principal y constante"? (p.118)

4. Debemos darnos cuenta de que todo lo que entra en nuestro campo de conciencia crea _____ Y esto, entonces ¿cómo nos afecta? (p.119)

5. En este capítulo, lo que se ha discutido como el primer principio general para lograr el estado de *manas taijasa*, ... ¿cómo se describe? ¿Y cuál es su objetivo? (p.120)

6. El segundo principio general … ¿qué implica? (p.120)

Puntos para reflexionar

"Como se señaló repetidamente, nuestra naturaleza superior ya es espiritual. La dificultad es que, debido a que la naturaleza inferior es "turbia", lo real dentro de nosotros no puede alcanzar nuestra conciencia de vigilia. Por lo tanto, un factor importante para lograr una mayor percepción es la purificación del cuerpo y, más importante aun, las emociones y los pensamientos:" (p.116)

“Lo superior e inferior están separados, con solo una línea de comunicación (*antaḥkaraṇa*) entre ellos. El objetivo de la vida espiritual, como afirma Blavatsky, es “introducir el Cuadrado dentro del Triángulo”, de modo que lo inferior siempre esté actuando dentro del contexto de lo superior.” (p.117)

“Es sobre la superficie serena y plácida de la mente imperturbable que las visiones recogidas desde lo invisible encuentran una representación en el mundo visible. De lo contrario, buscaría usted en vano esas visiones, esos destellos de repentina luz que ya han ayudado a resolver tantos problemas menores y que por sí solos pueden llevar la verdad ante el ojo del alma. Debemos proteger con celoso cuidado nuestro plano mental de todas las influencias adversas que surgen diariamente en nuestro paso a través de la vida en la Tierra.” (p.119)

“Las dificultades personales son experiencias necesarias en el proceso de despertar, y el sufrimiento de los demás es una llamada de ayuda cuando su alivio cae dentro del campo de nuestras posibilidades.” (p.120)

“… para adquirir conocimiento interno, el primer paso es dirigir nuestra atención en la dirección opuesta. Como señala Blavatsky, al dirigir nuestra conciencia mental sobre sí misma, se produce naturalmente una unión temporal con el Principio búdico, la fuente de la sabiduría. En otras palabras, la introversión de nuestra conciencia induce el estado de *manas taijasa*.” (p.120)

Ejercicios para explorar

Necesitamos tener una actitud receptiva con respecto a la conciencia superior, lo logramos a través de la meditación. (p.117) ... La práctica de la meditación brinda la oportunidad de dirigir nuestra atención hacia adentro (o “hacia arriba”) en una situación creada “artificialmente”, en la que nos retiramos por un momento del mundo y evitamos participar en actividades externas y sus desafíos. Esto puede proporcionar la oportunidad de percibir las cosas de una manera que, al principio, sería difícil en nuestra vida diaria. (p.118)

… la vida siempre traerá desafíos que agitan nuestra naturaleza inferior, pero con un esfuerzo ferviente, gradualmente se puede reducir el nivel de agitación. En esta tarea, no es necesario comenzar por abordar los sentimientos o pensamientos negativos más fuertes. Nuestra vida diaria proporciona muchas ocasiones en las que los “visitantes” relativamente superficiales e indignos tratan de inmiscuirse en nuestro campo de conciencia. Una vez que comenzamos a prestar atención a este hecho, nos daremos cuenta de la frecuencia con la que nos abrimos a negatividades innecesarias. Es con estas situaciones que debemos comenzar y afinar nuestras habilidades. A medida que reduzcamos el entusiasmo por situaciones superficiales en la vida, ganaremos fuerza y podremos enfrentarnos a situaciones más difíciles. (p.119)

La forma de proteger el “Templo” es estar alerta, lidiar con las situaciones presentes lo mejor posible, vigilar qué tipo de pensamientos y emociones albergamos durante el día y reducir nuestra intervención en actividades negativas en la medida de lo posible. (p.120)

III. AUTOEXAMEN

Palabras claves

autoexamen - método en el que nuestra conciencia examina los contenidos y el funcionamiento de la psique, desde una perspectiva superior.

Preguntas para debatir

1. Cuando se examina la actividad del ego inferior, ¿quién está haciendo este examen? (p.121)

2. Cuando la mente se examina a sí misma, ¿qué sucede? (p.121)

3. Si el autoexamen se realiza analizando la actividad mental desde un punto de vista personal, ¿qué ocurrirá? ¿Y cuál es el ejemplo que se da? (p.121)

4. Todas las virtudes son ya parte de nuestra naturaleza superior. Si no se manifiestan en el plano físico ¿a qué se debe? (p.122)

5. El segundo requisito que menciona Blavatsky tiene que ver con los parámetros que vamos a utilizar para este autoexamen ¿Cuáles son los parámetros que menciona? (p.123)

Puntos para reflexionar

"De manera un tanto paradójica, es nuestra conciencia de ellos lo que nos llevará más allá de ellos, porque esta percepción no crítica es, en sí misma, una actividad de la conciencia superior." (p.122)

"Una genuina concentración y meditación, consciente y cautelosa, sobre nuestro ser inferior a la luz del Hombre divino interno y las *pāramitā*-s, es algo excelente." (p.122)

"Primero, el examen debe realizarse 'a la luz del Hombre divino interno.' Esto significa que debemos mirar a la personalidad teniendo en cuenta que nuestra verdadera naturaleza es la tríada superior. Esto permitirá que el examen sea objetivo: sin sentimientos de culpa, falta de autoestima, etc. Lo que percibamos no es nuestro verdadero ser, sino nuestra vestimenta exterior. Por lo tanto, podemos comenzar la investigación meditando brevemente sobre el hecho de que quienes realmente somos es el ser universal (*ātman*), perfecto desde el principio, cuyas cualidades, mientras se expresan en el universo manifestado, son sabiduría innata (*buddhi*) y autoconciencia pura (*manas*)." (p.122)

Ejercicios para explorar

A. Autoexamen: Al principio… comenzar desde un nivel personal… gradualmente más allá de esto si somos conscientes de lo que en realidad está haciendo la mente... se realiza con ambición o temor, simplemente notamos y reconocemos este hecho… necesitamos honestidad imparcial completa y absoluta … debemos darnos cuenta de que la influencia de los elementos personales se esconde detrás de nuestra incapacidad para reconocer su presencia. (p.121)

B. Luego deberíamos examinar cómo reacciona nuestra personalidad ante diferentes situaciones de la vida, sus puntos fuertes y débiles, sus atracciones y repulsiones, sus miedos y deseos, etc. El diario meditativo puede ser una buena herramienta para esta tarea. La escritura con consciencia plena es una forma de pensamiento concentrado. (p.122 y N al P)

C. El autoexamen a la luz de las *pāramitā-s* budistas ... Existen múltiples listas de virtudes entre las diferentes tradiciones espirituales serias. Si los aspirantes se sienten atraídos por cualquier otra presentación, podrían usar esa en su lugar. (p.123 y N al P.)

D. Lo que sigue es una práctica propuesta según los parámetros recién descritos. Podemos tomar una virtud por semana (o por mes) y hacer lo siguiente:

1- A diario, preferiblemente por la mañana, medita por unos minutos de la siguiente manera:

a) Comienza por reflexionar sobre la cualidad esencial de la virtud escogida.

b) Luego recuerda el hecho de que, si se eliminaran todos los obstáculos, mostrarías espontáneamente esta virtud, ya que es parte de tu verdadera naturaleza.

c) Examina el yo inferior a la luz de esta virtud. Recuerda situaciones en las que la personalidad necesitó expresar esa virtud. Si no pudo hacerlo, trata de ver por qué. Familiarízate completamente con los sentimientos, pensamientos o circunstancias que se interpusieron en el camino.

d) Recrea en la imaginación esta situación o similares, y visualízate respondiendo de la manera ideal.

e) Al terminar la meditación, toma la determinación de hacer lo mejor que puedas para actuar más a tono con esta virtud.

2- Durante el día presta especial atención a cómo se comporta la personalidad a este respecto. Haz un esfuerzo gradual para actuar de una manera que esté más en sintonía con la virtud, comenzando con situaciones que sean menos desafiantes.

3- Por la noche, antes de acostarte, repasa brevemente las actividades del día y escribe en tu diario cómo te relacionaste con las situaciones que involucraron la virtud elegida. Esto servirá como simiente para tu meditación a la mañana siguiente. (p.125-6)

IV. AUTO-OBSERVACIÓN

Palabras claves

auto-observación - una profundización de la propia conciencia, el despertar a la conciencia de la naturaleza divina del hombre.

theos-sophia - sabiduría divina.

ego espiritual - *buddhi-manas.*

manas-taijasa - unión entre *manas* y *buddhi.*

Preguntas para debatir

1. Aunque la práctica de la autoobservación estimula la actividad de *buddhi* en este plano, ¿qué no puede hacer? ¿Y qué requiere “esto”? (p.126)

2. En el estado unitivo ¿hay una fusión de qué? (p.127)

3. A medida que la personalidad atraviesa los diferentes estados de conciencia en su viaje por la vida (placer, dolor, deseo, esperanza, miedo, ira, etc.), ¿qué se convierte en un "refugio"? (p.127)

Puntos a considerar

El autoconocimiento de este tipo es inalcanzable por lo que los hombres usualmente llaman "autoanálisis". No se alcanza mediante el razonamiento o cualquier proceso cerebral; porque es el despertar a la conciencia de la naturaleza divina del Hombre.

"El autoconocimiento espiritual es tener conciencia de lo real en nosotros, y no puede producirlo ningún proceso cerebral que involucre la actividad del pensamiento, la memoria, etc." (p.126)

"Mientras dure el contraste entre sujeto y objeto… será imposible que el yo personal rompa la barrera que lo separa el conocimiento de "las cosas en sí." (p.127)

"El verdadero Conocimiento que aquí se menciona no es un estado mental sino espiritual, lo que implica una unión total entre el conocedor y lo conocido." (p.127)

Ejercicios para explorar

A. "En sus horas de meditación silenciosa, el estudiante encontrará que hay un espacio de silencio dentro de él donde puede refugiarse de los pensamientos y deseos, de la confusión de los sentidos y las falsas ilusiones de la mente. Al sumergir su conciencia [*manas*] profundamente en su corazón [*buddhi*], puede llegar a este lugar, al principio solamente cuando está solo en silencio y en la oscuridad. Pero cuando la necesidad de silencio haya crecido bastante, la buscará incluso en medio de la lucha con el yo [inferior], y la encontrará. Solo que no debe desprenderse de su yo externo, o su cuerpo; debe aprender a retirarse a esta fortaleza cuando la batalla se torna feroz, pero hacerlo sin perder de vista la batalla." (p.127)

B. "El estado de conciencia silenciosa es un refugio seguro donde el aspirante reside más allá del alcance de la ilusión. Al principio, es más fácil encontrar este lugar en el "silencio y la oscuridad" de nuestra meditación, cuando estamos solos y sin el desafío de demasiados estímulos externos. Por lo tanto, debemos tratar de pasar algún tiempo en un estado de conciencia silenciosa todos los días. Esto se puede lograr por diferentes medios, algunos de los cuales exploraremos en los siguientes capítulos. Al familiarizarnos con este tipo de conciencia en la meditación, se debe hacer un esfuerzo para transferirlo a nuestra vida diaria." (P. 127)

Lectura complementaria

Meditación sobre la Conciencia Taijasa – Artículo por Pablo Sender http://revista-el-teosofo.com.ar/teosofocas/201006/revteos20100609.html

Capítulo IX

ESTADOS DE CONCIENCIA

I. INTRODUCCIÓN

Tratemos ahora de dibujar un "mapa" de los diferentes estados de conciencia manásica que uno debe escalar en el camino hacia *buddhi*. Familiarizarse con las principales características de estos estados y con cómo trabajar en cada uno puede ayudar a proporcionarnos un sentido de dirección y guía en nuestro viaje espiritual. (p.131)

II. ESCALAS DE CONCIENCIA

Palabras claves

Escala- La palabra "escala" se usa aquí con el significado de "serie o esquema graduados de rango u orden."

apercepción - autopercepción, acción consciente ... cuando la atención se fija en la percepción.

Reinos- campos o dimensiones: físico, psíquico, intelectual, espiritual.

Juego de nombres

5ta escala - pensamiento sensorial - *manas* inferior - egocentrismo - identificación - reacción mecánica …

6ta escala - volición [voluntad] - *manas* - *antaḥkaraṇa* - autocontrol - dualidad - lucha interna …

7ma escala - conciencia - *manas* superior - autoconciencia - no dualidad - acción espontánea …

Preguntas para debatir

1. Nuestro pensamiento sensorial, e incluso nuestra percepción de las cosas, están fuertemente condicionados por ... ¿qué? (p.132)

2. Esta [sexta] escala de conciencia no es necesariamente ... ¿qué? sino más bien _____ Entonces eso ¿en qué se convierte? (p.133)

3. De esta [séptima escala de conciencia] ¿qué surge? Este es un estado de libertad, donde _____ fluye _____ porque _____ la conciencia no está influida por _____ (p.133)

4. Tanto la quinta como la séptima escalas parecen compartir algunas características. ¿Cuáles son esas características? (p.133)

5. Ambas [quinta y séptima] muestran una ausencia de conflicto interno y dualidad. Sin embargo, hay una diferencia radical entre los dos. En el primer caso, la voluntad está identificada

y dominada por _____ Y en el segundo, la voluntad personal purificada se alinea con _____. (p.133)

6. ¿Cuál es el error común entre los seguidores de las filosofías no duales? (p.134)

7. ¿Cuál es una de las razones por las que los enfoques no dualistas en el pasado con frecuencia se mantuvieron en secreto y se enseñaron sólo a aquellos que habían seguido las prácticas regulares recomendadas en sus religiones? (p.134)

Puntos a considerar

"En algunas instrucciones orales destinadas a sus alumnos más cercanos, Blavatsky describió una serie de siete "escalas de conciencia". Las cuatro inferiores son psicofisiológicas, las que pertenecen a la conciencia del cuerpo y al mecanismo para transmitir impresiones a la mente. Las tres escalas superiores se relacionan con nuestra conciencia manásica que funciona en las regiones superiores psíquica e intelectual. Más allá de la más elevada de estas escalas se encuentra *buddhi*." (p.131)

"Cuando funcionamos en la quinta escala, nos enmarañamos con nuestras sensaciones, emociones, miedos, deseos y recuerdos, y respondemos al medio ambiente de forma más bien mecánica. Debido a la fuerte identificación con la psique, no hay acción, sino solo reacción." (p.132)

"La sexta escala, la de la percepción volitiva, es una en la que *manas* está luchando para liberarse de *kāma*. Aquí comenzamos a tomar el control de nuestras respuestas, y existe un elemento más profundo de libertad de elección. No reaccionamos a ciegas como en el caso anterior, pero somos capaces de "considerar o ignorar" a voluntad cualquier idea, emoción o sensación física determinada." (p.132)

"La séptima escala es la de "apercepción". El diccionario Merriam-Webster define este término como "autoconciencia introspectiva" o también como "percepción consciente con plena conciencia". En este estado de autopercepción consciente, nos damos cuenta de nuestro sentido de ser, así como de los diferentes procesos que suceden en nuestro campo de conciencia." (p.132-33)

Ejercicios para explorar

"El viaje a través de las escalas de conciencia puede suceder de forma natural para quienes guían sus esfuerzos mientras contemplan todo el panorama."

1. Normalmente, en un esfuerzo por llevar una vida espiritual, comenzaremos yendo y viniendo entre la quinta y la sexta escalas. A través del esfuerzo por dominar deseos personales y pensamientos o emociones negativas, comenzamos a establecernos con más frecuencia en la sexta escala.

2. Esto produce gradualmente una cierta libertad de las tendencias kámicas, lo que permite que la conciencia manásica comience a tocar la séptima escala.

3. Al esforzarnos por vivir con conciencia, la ida y vuelta será principalmente entre las escalas sexta y séptima, aunque todavía podemos volver a la quinta de vez en cuando. A su debido

tiempo, podremos habitar con más frecuencia en la séptima escala, y este estado de conciencia será cada vez más espontáneo. (p.134)

III. SUBIR LAS ESCALAS

Palabras claves

Pensamiento sensorial- el proceso de pensar cuando estamos absortos en el mundo externo y reaccionamos ante este mecánicamente.

autoexamen - a través del cual nos damos cuenta de cómo nuestra personalidad tiende a reaccionar a la vida.

apercepción espiritual - autopercepción que alcanza lo más elevado, autoconsciente, *manas.*

fuerza de voluntad- control ejercido para hacer algo o restringir los impulsos.

Preguntas para debatir

1. ¿Cómo comenzamos a trabajar a través de la escala de autocontrol [6ª escala]? El primer paso es _____ y esto es importante porque _____. (p.135)

2. ¿Por qué la purificación de emociones y pensamientos es una base necesaria para este trabajo? (N al P p.136)

3. Una vez que somos capaces de notar respuestas indeseables a medida que surgen en el campo de la conciencia, el esfuerzo debe dirigirse a _____. … el primer paso es crear _____. A continuación, aplicamos _____ para lidiar con _____.

¿Cómo no debe aplicarse? …el mejor enfoque disponible en esta escala de conciencia es _____. (p.136)

4. Usa el diagrama en la página 139 y discute las diferencias entre las escalas y sus etapas. Crea tus propios ejemplos para ilustrar cada etapa.

Puntos para reflexionar

“Al comienzo de nuestros esfuerzos, notaremos las reacciones después de que sucedieron. Esto no debe desanimarnos. Con intentos continuos en esta dirección, nos daremos cuenta en medio de la reacción. Aunque esto suele ser demasiado tarde para controlarlo con éxito, sin embargo, es un avance. Finalmente, notaremos las reacciones desde el principio, y luego se abrirá la puerta para trabajar sobre ellas.” (p.136)

“Aplicar nuestra fuerza de voluntad ... no implica represión, sino simplemente autodominio. La represión es un mecanismo inconsciente para evitar que los pensamientos y emociones perturbadores se vuelvan conscientes. No tiene nada que ver con una elección deliberada de qué tipo de pensamientos y sentimientos queremos albergar en nuestra conciencia.” (N al P, p.137)

“Si hay una reacción frecuente en nuestras vidas, en algún momento tendremos que prestarle atención, observar cómo funciona, cuestionarlo y tratar de entender por qué reaccionamos de esta manera. También sería útil aplicar la técnica de autoexamen que hemos explorado anteriormente. Por estos medios podemos trabajar para finalmente trascender la reacción.” (p.137)

“Es el propio estado de atención, y no cualquier acción de nuestra parte, lo que traerá orden a la conciencia. Esta etapa puede considerarse como auto-centrada, en el sentido de que el proceso de observación de la actividad psicológica absorbe toda nuestra atención.” (p.140)

Ejercicios para explorar

Para pasar a la siguiente [sexta] escala, la de percepción volitiva, debemos comenzar a tomar conciencia de nuestro mundo interior. Por ejemplo, supongamos que sucede algo que produce una respuesta: una sensación, una emoción y/o un pensamiento. Para evitar que este se apodere de nosotros y reaccionemos mecánicamente, primero debemos notar esta respuesta. (p.135)

Una práctica útil en esta tarea es la del autoexamen ... Si bien este ejercicio se realiza en un momento específico del día, el conocimiento adquirido abrirá la puerta a una conciencia del movimiento psicológico interno mientras realizamos nuestras actividades diarias. …

Si, además de esto, aspiramos a seguir el ideal de la acción correcta, nos encontraremos viviendo cada vez más en la sexta escala. (p.135)

El esfuerzo por controlar nuestra personalidad, aunque todavía enraizado en la dualidad, produce algunos efectos importantes sobre nosotros:

1) Aporta algo de orden a la psique al debilitar la acción de los deseos que se contradicen entre sí.

2) Desarrolla la fuerza interior (fuerza de voluntad).

3) Nos da una idea de que estamos más allá de estos pensamientos, emociones y sensaciones que nos esforzamos por dominar.

Estas tres condiciones son los cimientos sobre los cuales luego podemos construir un “lugar de morada” en la séptima escala, la de apercepción espiritual. (p.135-136)

IV. CUATRO ESTADOS DE CONCIENCIA

Palabras claves

jāgrat - el estado normal de vigilia; cuando la consciencia se expresa a través del cuerpo y sus sentidos.

svapna - ensueño; basado en lo que ocurre en el plano físico, vemos al cuerpo dormido y soñando; mientras la conciencia está en un plano superior donde tiene su propia actividad.

suṣupti - el estado de sueño profundo; sueño sin ensueño, la conciencia se ha retirado a los planos espirituales. Mientras el cuerpo se queda atrás en el sueño profundo.

turīya - más allá del estado sin ensueños, el que está por encima de todo, un estado de alta conciencia espiritual.

fractal - figura geométrica donde cada parte refleja el conjunto.

Puntos para reflexionar

"Debido a la naturaleza "fractal" del cosmos … estos cuatro estados de conciencia están contenidos como subestados dentro de sí mismos, de la misma manera en que exploramos las "escalas de conciencia."

jāgrat - conciencia de objetos y acciones externos (todo lo que nos rodea, incluido nuestro cuerpo)

svapna - conciencia de objetos internos (emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos e ideas)

suṣupti - conciencia sin objetos (conciencia en silencio y oscuridad)

turīya - un estado más allá de los tres, que los integra y los trasciende (p.143-4)

Ejercicios para explorar

Trabajando en las líneas anteriores en Puntos para reflexionar, podemos dibujar un "mapa" que nos guíe en nuestro sendero de elevar la conciencia hacia los estados espirituales, mientras seguimos conscientes en el plano físico:

1.1 - Jāgrat de jāgrat: este es el estado en el que uno está despierto y consciente de los objetos externos, ... constantemente distraído y condicionado por todo tipo de sensaciones, pensamientos, recuerdos.

> *La primera etapa en nuestra práctica espiritual es estar verdaderamente despiertos en nuestra vida diaria, es decir, ser conscientes de lo que estamos haciendo en el plano físico, en lugar de reaccionar mecánicamente a la vida o estar perdidos mientras soñamos despiertos.*

1.2 - Svapna de jāgrat: este estado es de autoobservación, en el que prestamos atención al funcionamiento de nuestra psique (es decir, a "objetos internos", como pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, etc.).

> *Al igual que en el estado anterior, la práctica implica ser conscientes, pero ahora del proceso de pensar y sentir que dirige nuestras acciones.*

1.3 - Suṣupti de jāgrat: *suṣupti* es un estado en que no hay objetos separados del observador. Estar en esta condición durante nuestra conciencia de vigilia significa poder permanecer atentos en un estado de silencio, donde no hay contenidos de conciencia.

Aquí, solo hay conciencia de ser consciente.

1.4 - Turīya de jāgrat: el cuarto estado es el fundamento y la fuente de los otros tres. Está esencialmente más allá de toda descripción. ... Puede estar relacionado con el concepto de "consciencia no consciente" de Blavatsky ... un sentido consciente de no ser. (pp.145)

Preguntas para debatir (pp.146)

1. En este punto de la evolución, ¿dónde está nuestra base de la conciencia?

2. Esta conciencia incluye los campos de, y debajo de, la mente inferior, es decir _____

3. Para aquellos que no están interesados en llevar una vida espiritual, el proceso de pensar está, en su mayor parte, relacionado con la búsqueda de gratificación en estos niveles. Esta es la _____ escala, la de una percepción _____ _____.

4. Al prestar atención al pensamiento sensorial, ¿qué comienza a hacer nuestra conciencia?

5. Finalmente, a medida que crecemos en esta dirección, llegamos a un punto en el que hay en nosotros un _____ que se opone a los pensamientos _____ y alimenta a los que son buenos. Esta es la _____ escala, la de percepción _____.

6. Luego, descubrimos que existe la posibilidad de un paso más: el desarrollo de _____, es decir, la _____ escala de _____ _____.

7. Comenzamos a ser conscientes de nuestras acciones (¿cómo se lo denomina?) y conscientes de la actividad psicológica (¿cómo se lo denomina?). Esto hace que nuestra conciencia aumente a un nivel de atención no dual (¿cómo se lo denomina?)

8. Aquí, solo hay un sentido de Yo o sentido de ser sigiloso e impersonal que está más allá de ... ¿qué?

9. Ser conscientes de este _____ abre la puerta a un estado más permanente que está "detrás" de todo movimiento _____ y _____. Esto podría describirse como un _____ de no _____ Cuándo nos estabilizamos en este estado, estamos listos para ir más allá del _____

Lectura complementaria (en inglés)

Ocultismo en el sur de la India - artículo por T. Subba Row (*Escritos esotéricos*, T. Subba Row, capítulo IX, pág. 106-114)

Capítulo X

EL GENERADOR DE PENSAMIENTOS

I. INTRODUCCIÓN

Exploraremos algunas técnicas de meditación que pueden ayudarnos a cultivar el estado de *manas taijasa* [la mente iluminada - mencionada en el capítulo VIII]. ... debe tenerse en cuenta que cualquier técnica de meditación es principalmente una ayuda para descubrir un estado en particular. La asimilación propiamente dicha de la técnica requiere un esfuerzo adicional por parte del aspirante para posicionarse en ese estado durante su vida diaria. (p.149)

II. BUSCAR AL GENERADOR DE PENSAMIENTOS

Palabras claves

dhāraṇā - la práctica de la meditación cuando la mente está firmemente concentrada en el objeto elegido, allí puede que todavía exista una lucha por mantener la atención enfocada. Aquí me estoy enfocando en una roca y mi mente puede ir y venir; la concentración sin perturbación es el objetivo o producto final.

dhyāna - un estado en el proceso de meditación donde la atención fluye ininterrumpidamente y sin esfuerzo hacia el objeto de meditación. Aquí mi mente se centra atentamente en la roca sin distracciones. Sin embargo, hay conciencia de mí y de la roca, todavía un estado de dualidad.

samādhi - el estado más elevado de yoga en el que el meditador se torna uno con el objeto de la meditación. Aquí solo hay conciencia de la roca, no estoy separado de la roca, un estado unitivo (ahora bien, recuerda que al igual que con la mayoría de los principios, hay distintos niveles de *samādhi*).

Preguntas para debatir

1. Para escuchar la voz espiritual, debemos _____ y _____ la fuente de la ilusión: _____. (p.149)

2. ¿Cuál es el primer requisito para embarcarse en esta búsqueda interna? Y eso es alcanzar un cierto nivel de _____ (p.149-150)

3. Tenemos que estar libres de distracciones [externas] causadas por _____ y de las distracciones causadas por _____. (p.150)

4. ¿La inteligencia artificial es un ejemplo perfecto de qué? (p.151)

5. La principal diferencia entre la inteligencia personal y la de una computadora es que esta última no _____. En consecuencia, el proceso de inteligencia artificial no se desarrolla _____. (p.152)

6. Explique lo que Blavatsky llamó “el misterio del ego.”

7. Por esta razón, en las enseñanzas teosóficas, *manas* inferior no se considera simplemente un _____, sino un _____ que tiene un grado de libertad y responsabilidad por sus acciones. (p.150)

Puntos para reflexionar

"Las enseñanzas teosóficas (junto con muchas otras tradiciones espirituales serias) postulan que la existencia de un pensador psicológico como una entidad independiente es una ilusión." (p.148)

"La mayoría de nosotros tenemos la fuerte impresión de que somos entidades generadoras de pensamiento que interpretamos lo que pasa por los sentidos, tomamos decisiones y damos forma a nuestras vidas." (p.151)

"Como hemos visto, el pensamiento sensorial es un proceso altamente mecánico y condicionado, que en la mayoría de las personas está muy influido por *kāma*: la naturaleza pasional. Es un centro de reacción hacia las diversas influencias que encuentra, basadas en principios de auto-conservación, buscar el placer, evitar el dolor, etc." (p.151)

"Por lo tanto, aunque es obvio que un proceso de pensamiento y elección tiene lugar en el campo mental, esto no implica que haya una entidad real detrás de esto ..." (p.151)

"Quizás sería útil pensar en el campo mental (el plano mental inferior) como una dimensión en la que todas las influencias entrantes se "traducen" como pensamiento. Por lo tanto, cuando elementos kámicos como el miedo, el deseo, etc. estimulan la esfera mental, la respuesta es un pensamiento auto-centrado. De manera similar, cuando el ego superior envía su influencia al Principio mental inferior, esto se traduce en un tipo de pensamiento superior "inspirado". Sin embargo, en ningún caso la producción de pensamientos es el resultado de una entidad psicológica, sino más bien un proceso de recibir y organizar datos. Usa el diagrama en la página 152 para ilustrar este concepto anterior." (p.149-50)

III. AUTOINDAGACIÓN MEDITATIVA

Puntos para reflexionar

"En busca de ese elemento dentro de nuestro ser que es permanente y esencial ..."

Para poder escuchar "el susurro suave y apacible" de nuestra naturaleza espiritual, es necesario reconocer y trascender la idea falsa sobre la existencia de un yo personal y la posterior identificación con este. Un método para avanzar en esta dirección es realizar una exhaustiva auto-investigación, tratando de encontrar el "yo" generador de pensamientos." (p.153)

"¿Cuál es el elemento en nuestra mente que produce nuestro sentido de identidad?"

"La memoria, sin duda, juega un papel importante. La memoria une todas las experiencias pasadas con el presente, dando continuidad a la sensación de que soy la misma entidad durante las diferentes etapas de la vida." (p.155)

"Algunas personas pueden sentirse tentadas a decir que el elemento permanente es el alma. Eso puede ser cierto, pero no ayuda en nuestra investigación. El alma no es personal. Es una Individualidad impersonal.".(p.153)

Ejercicios para explorar

El elemento permanente

"Una de las características del "yo" psicológico es el sentido de continuidad que persiste a lo largo de nuestra vida, a pesar de los cambios que se producen a lo largo de los años." (p.151-53)

Comienza a nivel del cuerpo físico y sus sensaciones. Reflexiona sobre el hecho de que nuestro cuerpo cambia con el tiempo, el que tenemos ahora es completamente diferentes del cuerpo que teníamos cuando nacimos. ... Visualiza el cuerpo como una colección de pequeñas bolas luminosas con la forma del cuerpo. Estas pequeñas bolas se mueven constantemente, entrando y saliendo del cuerpo para que, después de un tiempo, todas las bolas originales son reemplazadas (y continúan siendo reemplazadas) por otras nuevas.

Nuestras emociones y deseos también cambian constantemente. Hay en nosotros un juego continuo de diferentes emociones y sentimientos, que aparecen y desaparecen.

Si examinamos nuestros pensamientos e ideas, podemos observar lo mismo: están en constante cambio (aunque puede haber algunas tendencias o hábitos de pensamiento) y, sin embargo, nuestro sentido de identidad permanece.

Por lo tanto, cuando intentamos descubrir si hay un elemento permanente en nuestros pensamientos, emociones y cuerpo, vemos que todo dentro de nosotros está en constante cambio.

El elemento esencial

"En esta auto-indagación, trataremos de identificar el elemento esencial que nos hace a cada uno lo que somos: ese *algo* sin el cual no sería, sin el cual dejaría de existir como 'yo'." (p.156)

Para poder seguir este enfoque necesitamos entender la diferencia entre una *esencia* y sus *atributos,* un concepto desarrollado por Aristóteles. La esencia es una propiedad que algo *debe* tener para ser lo que es. [Discuta ejemplos.] Un atributo, por otro lado, es una propiedad accidental, es decir, una cualidad que se puede cambiar o eliminar sin que el objeto pierda su identidad. [Discutan ejemplos.] (p.156)

De nuevo, comencemos a partir del cuerpo. ¿Nuestro nombre y nuestra forma constituyen nuestra identidad esencial? Si cambiamos nuestro peso, ¿dejaríamos de ser nosotros mismos? ¿Y si cambiamos nuestro nombre? ¿Qué pasaría si alteráramos nuestra altura, el color de nuestra piel, la forma de nuestra cara?

Ahora, veamos si hay algún elemento en el cuerpo que pueda constituir nuestra esencia. Por ejemplo, ¿dejaríamos de ser si perdiéramos un brazo? ¿Qué tal una pierna? ¿O un riñón? ¿Y dejaríamos de existir si reemplazáramos nuestro corazón por una bomba mecánica?

¿Y qué pasa con el cerebro? ¿Es este el elemento esencial del "yo"? El cerebro puede ser muy importante para que el "yo" se exprese en el plano físico, pero incluso si nuestro cerebro deja de funcionar, aún podemos estar conscientes y sentir que somos nosotros mismos, como lo demuestran las muchas experiencias cercanas a la muerte. La esencia del "yo" debe estar más allá de la esfera física. La esencia del "yo" debe estar más allá de la esfera física.

Dejando atrás el cuerpo, volvamos nuestra atención al campo emocional. Entonces, examinemos si dejaríamos de existir si tuviéramos emociones diferentes o si careciéramos de alguna de ellas. Por ejemplo, si nunca pudiéramos sentir ira, ¿dejaríamos de existir? Y si nunca pudiéramos

apreciar un sentido de belleza, ¿dejaríamos de *ser*? Por supuesto, seríamos diferentes, pero, esencialmente, seguiríamos siendo nosotros mismos. ¿Hay alguna emoción sin la cual dejaríamos de ser? Incluso en un momento en que es posible que no sintamos ninguna emoción, ¿desaparecemos? Como podemos ver, la esencia del "yo" debe estar más allá del campo emocional también.

Dejando atrás las emociones, consideremos la región del pensamiento sensorial. Aquí nuevamente, ¿hay alguna idea o pensamiento sin el cual dejaríamos de ser? Claramente no. ¿Y qué pasa con la memoria? Como dijimos, sin memoria no sabríamos quiénes somos, no recordaríamos nuestro nombre, asociaciones, historia previa, etc. ¿Pero dejaríamos de ser? Incluso en casos extremos de pérdida de memoria, donde todos los rastros de la personalidad han desaparecido, hay algo que permanece. Una persona puede no saber *quién* es, pero sabe que *es*.

De esta investigación podemos ver que no hay nada dentro del aspecto personal de nuestra naturaleza que podamos decir que esta es la esencia del "yo". Aunque desde un punto de vista lógico de nuestra mente inferior, estas preguntas pueden responderse fácilmente; cuando se hace con una mente tranquila y meditativa, esta realidad impregna más que el cerebro pensante y prepara nuestra naturaleza para percibir la sensación de ser.

IV. EL SENTIDO DE SER

Esto demuestra que el sentido personal de identidad "yo soy el Sr. Smith" depende de la memoria, pero más allá de esto hay un *sentido* más profundo de *ser* que siempre está presente. Este sentido de ser, oscuro, abstracto y no formulado, es un conocimiento no conceptual o intuición, un sentimiento de "*yo",* que está presente incluso cuando no hay pensamientos o palabras para definirlo.

Preguntas para debatir

1. Blavatsky afirma que ninguna de nuestras experiencias cambiantes es la fuente de nuestro sentido de yo. ¿De dónde proviene el puro sentido de ser? (p.158)

2. Está claro que puedo experimentar el silencio de forma individual, pero mientras mi cuerpo, emociones y pensamientos tienen mi singularidad, ¿puedo decir lo mismo sobre el silencio? ¿Qué es el silencio? (p.159-60)

3. Por lo tanto, ¿qué es el sentido de ser? (p.159)

4. No hemos encontrado ningún elemento *personal* que sea esencial o que permanezca siempre igual. Nuestro verdadero ser, por lo tanto, no es ninguna de las sensaciones pasajeras, emociones y pensamientos, sino el sentido duradero, estable y equilibrado de *ser,* más allá de cualquier sentido de separación. Ahora bien, uno podría argumentar: "Si esto es cierto, ¿por qué siento que soy John Smith y ella siente que es la Sra. Brown?" ... Esto es simplemente el resultado de un fenómeno relacionado con _____. Y la identificación de _____ Dé un ejemplo de cómo esto es así. (p.160)

5. Cuando vemos ... reproducir en nosotros mismos los sentimientos que los actores [en una película que estamos viendo] están transmitiendo. De manera similar, el sentido puro de ser "olvida" _____. (p.161)

6. Este es el resultado de la confusión entre _____. (p.161)

7. Usa el diagrama en la página 162 para resumir estas preguntas. (p.158-59)

Puntos a considerar

"Como hemos visto, en ningún lugar dentro de nuestras características personales podemos encontrar un "yo" esencial o permanente. ... Pero, hay un apacible sentido de ser "detrás" de los atributos personales."

"Según Blavatsky, las diferentes experiencias por las que pasamos (acciones, sentimientos, pensamientos, etc.) "producen el sentimiento de egoidad [o *sentido de yo*] solo mientras duran."

"... Nuestro sentido de ser esto o aquello cambia constantemente junto con lo que esté presente en la conciencia en este momento. Pero el único factor común invariable, que permanece igual durante cada momento consciente a lo largo de nuestras vidas, es el simple sentimiento de 'Yo soy.'" (p.158-59)

"El verdadero yo es, per se, impersonal; la conciencia personal o cerebral, es sino un reflejo ilusorio en la existencia encarnada."

"En el silencio, donde los pensamientos, emociones y sensaciones personales están ausentes, uno no es consciente de ser el Sr. Smith o la Sra. Brown. Estas distinciones vienen con el pensamiento y la memoria. A partir de esto, queda claro que el sentimiento silencioso e *impersonal* de "Yo soy yo" no puede ser el ego *personal* que estamos buscando." (p.160)

"No hemos encontrado ningún elemento personal que sea esencial o que permanezca siempre igual. Nuestro verdadero ser, por lo tanto, no es ninguna de las sensaciones pasajeras, las emociones y los pensamientos, sino la perdurable, estable y equilibrada. Sentido de solo ser, más allá de cualquier sentido de separación." (p.157)

Ejercicios para explorar

Cuando el sentimiento impersonal y simple de "Yo soy" se identifica con los vehículos personales de la conciencia (con pensamientos, emociones, nombre y forma) decimos: "Yo soy — John Smith" y el sentido puro de *ser* se convierte en el sentido de *identidad*. Es este fenómeno de identificación, apoyado por la facultad de la memoria, el que crea un centro ilusorio: el ego personal, con aparente continuidad. Esta es la razón por la que varias tradiciones espirituales alientan al aspirante a pasar de la idea "yo soy el que actúa, siente y piensa" a "Yo soy el testigo de las acciones, sentimientos y pensamientos llamado Sr. Smith".

Solo lo impersonal es real, mientras que los estados personales aparecen y desaparecen en el campo de la conciencia. Estar identificado con la persona significa ser arrastrado a una existencia agitada y vacía. Solo la estabilidad de lo impersonal puede traer paz. (p.161)

V. MORAR EN EL SENTIDO DE SER

Puntos para reflexionar

"Un aspecto importante de la práctica espiritual es el esfuerzo por: (*a*) identificar el puro sentido de ser, y (*b*) habitar en él."

"Nuestra indagación no debe ser un mero análisis intelectual que repita los conceptos aprendidos. Debe ser una verdadera investigación con un esfuerzo genuino por tratar de *averiguar* o descubrir. También debemos recordar que los métodos verdaderamente "espirituales" finalmente deberían llevarnos más allá de cualquier pensamiento o indagación, que aún son actividades en la región del pensamiento." (p.162-3)

Ejercicios para explorar

A. después de examinar y dejar atrás las sensaciones, emociones, pensamientos y recuerdos transitorios, debemos tratar de permanecer conscientes en el silencio que se genera, aunque sea por unos pocos segundos. Al comienzo de la práctica, el estado de silencio puede aparecer como de oscuridad: mero vacío y negación. Pero a medida que vivimos en él, comenzamos a percibir este sentido puro de ser, cada vez con mayor claridad. Una vez que este sentimiento es identificado y se "estabiliza" de manera consciente, podremos percibirlo en cualquier momento, incluso en medio de acciones, sensaciones, emociones y pensamientos. Este esfuerzo se incrementará considerablemente si a diario intentamos cultivar un estado de autoobservación.

…siéntate completamente relajado, física, emocional y mentalmente, y relájate en ese sentido de ser, de existir. No trates de hacer nada en particular. Simplemente siéntate y *sé,* totalmente consciente. Solo asegúrate de no sentarte con una actitud ociosa, dejando que los pensamientos y las emociones pasen desapercibidos.

Dificultades: 1) desarrollar, … una mente pasiva "mediumnista", vacía y abierta a todo tipo de influencias. Asegúrate de que siempre esté presente una clara atención. Para esto, sesiones cortas (un par de minutos) pueden ser más apropiadas, al menos al principio. 2) distraernos con el movimiento de los pensamientos y sentimientos y encontrarnos totalmente envueltos en la distracción o luchando contra eso. Cuando esto suceda, deberíamos notar la distracción y regresar a la sensación de "*Yo Soy"*, sin tratar de manipular los pensamientos. Con la práctica, se encontrará el "posicionamiento correcto" de nuestra atención, donde no hay lucha, ni distracción ni embotamiento. (p.163-4)

B. Una repetición del capítulo VI: Hay un enfoque intermedio entre este intento directo de habitar en el sentido de ser y la total auto-indagación que hemos descrito. Esta técnica, utilizada en varias tradiciones, se basa en la pregunta "*¿quién soy yo?*" Fue enfatizada en tiempos modernos por el famoso sabio hindú Ramana Maharshi, quien lo explicó de la siguiente manera:

> Cuando surgen otros pensamientos, uno no debe perseguirlos, sino preguntar: "¿A quién le surgen?" … La respuesta que surgiría sería "a mí". A continuación, si uno pregunta "¿quién soy yo?", la mente retornará a su fuente; y el pensamiento que surgió se tornará inactivo. Con una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su fuente.

Al hacer la pregunta "¿quién soy yo?", no debemos realizar ningún tipo de análisis ni intentar responderla. Solo debemos mirar hacia nuestro interior y habitar en el sentimiento de "Yo soy yo" (o "Yo-yo", como diría Ramana Maharshi), permanecer allí con atención silenciosa hasta que surja otro pensamiento, y en ese momento repetimos la indagación. También es importante destacar que la última pregunta que se debe hacer es "¿quién soy yo?" y no algo como "¿quién es el pensador?" Esta segunda pregunta es dualista y permite que una parte de la mente asuma el papel de una entidad que mira las otras partes como si estuvieran separadas de ella. (p.164)

Lectura complementaria

Algunos aspectos interesantes de la meditación por I.K. Taimni
https://www.theosophical.org/files/espanol/articulos/AlgunosaspectsinteresantesdlameditacionTaimni.pdf

Capítulo XI

EL SENTIDO DE ESPACIO

I. INTRODUCCIÓN

Vimos en capítulos anteriores que *ātman* (el espíritu en los individuos) no es una "cosa" que posee cada persona. Puede considerarse como el "espacio" que un individuo ocupa en el océano del espíritu indivisible y universal. Queda claro que este espacio no es la extensión física tridimensional en la que se encuentran los objetos. Más bien, se refiere a una especie de aspecto metafísico o espiritual de lo que denominamos espacio. (p.167)

Preguntas para la discusión

1. También hemos visto que, aunque la fuente de nuestra conciencia está más allá de la mente personal (las emociones y el cuerpo físico), cuando se expresa a través de estos vehículos, la conciencia _____. Esta focalización de la conciencia _____. (p.167)

2. El principal obstáculo para la comprensión de esta unidad es el hábito innato del hombre de colocarse siempre en el centro del universo. ... Esto, como se puede ver, ... es lo que impide que cada individuo _____. (p.167)

3. La conciencia en un niño se despierta por medio de las impresiones que recibe el cerebro del mundo exterior. Esto hace que la conciencia pura se identifique con _____, que luego se convierte en _____ (p.167) Este es un buen punto de reflexión para la discusión.

4. ¿El espacio real tiene límites? (p.168)

5. ¿Cómo creamos los límites de nuestro propio espacio psicológico? A medida que nos volvemos _____, nuestro campo de percepción _____. (p.168)

6. En este proceso de expansión cada vez mayor, llega el día en que se compren _____.

Puntos a considerar

"Dado que nuestra conciencia no está acostumbrada a percibir más allá del centro personal, nuestra práctica debe incluir un intento de descentralizarla. Las instrucciones que se encuentran en el "Diagrama de Meditación" de Blavatsky son muy útiles en esta tarea. Están diseñadas para ayudarnos a romper la identificación con nuestra conciencia inferior." (p.168)

II. SER TODO EL ESPACIO Y EL TIEMPO

Mientras estemos identificados con el cuerpo, siempre sentiremos que estamos aquí y en ninguna otra parte. Mientras nos identifiquemos con la mente, siempre pensaremos que existimos en este momento, nacimos en el pasado y moriremos en el futuro. (p.169)

El Diagrama de Blavatsky comienza prescribiendo el cultivo de una conciencia de estar en todo el espacio y el tiempo:

Primero conciba la unidad como una expansión en el espacio, e infinita en el tiempo (ya sea con o sin auto-identificación).

Nota: La concepción [a formarse es] "Yo soy todo el espacio y el tiempo". Más allá de eso… (No se puede decir).

Luego, el estado normal de nuestra conciencia debe ser moldeado por la presencia perpetua mediante la imaginación en todo el espacio y el tiempo. (p.169)

Ejercicios para explorar

Meditación preliminar

Dado que estos métodos desafían nuestra identificación con el cuerpo y la mente, puede ser útil comenzar nuestra meditación con un breve ejercicio para posicionarnos en el sentido de ser puro. (p.170)

Al prestar atención al cuerpo y sus sensaciones, reconocemos que estamos más allá de los límites de la naturaleza física. Al observar las emociones, reconocemos que estamos más allá de las fluctuaciones de nuestros sentimientos y estados de ánimo. Al observar nuestros pensamientos y recuerdos, reconocemos que estamos más allá de nuestros condicionamientos y juicios.

Desde esta perspectiva, procederemos ...

Meditación en la unidad

Una meditación sobre la unidad en la que intentamos expandir nuestra conciencia más allá de las limitaciones de espacio y tiempo que pertenecen al ego personal.

El primer y fundamental paso en este diagrama es una meditación a través de la cual hacemos un esfuerzo, con la ayuda de nuestra imaginación, para expandir el campo de la conciencia para sentir que estamos en todo el espacio y el tiempo.

(1a) Expansión en el espacio, sin auto-identificación

Comienza contemplando (mediante la imaginación) el lugar donde vives, como si estuvieras mirando hacia abajo desde arriba. Visualiza tu casa o departamento mientras intentas tener un

sentido de unidad (o amor, si es más fácil para ti) con todo lo que hay allí. Incluye a las personas que puedan vivir contigo, así como a los animales, plantas, insectos y objetos. Trata de sentir que todo es una expresión del Ser Uno.

Luego, incluye en la visualización tu vecindario o ciudad, … alejándote. De nuevo, intenta sentir unidad o amor. Al principio, puedes hacer esto de una manera más abstracta, pero finalmente sé más específico e imagina algunas escenas que comúnmente ocurren allí, como por ejemplo los niños que juegan en el parque, la gente que va a trabajar, etc. Siente como si estuvieses abrazando a cada persona, objeto y movimiento.

Ahora bien, un sentido de unidad obviamente debería abarcar *todo*. A medida que incrementes la práctica, comienza a incluir no solo los aspectos agradables o neutrales de la ciudad, sino también aquellos que son menos atractivos: los enfermos, las personas sin hogar, los delincuentes y aquellos que te frustran o enojan …

Luego, aléjate y abraza el estado o provincia, nuevamente intentando sentir unidad. Continúa así hasta incluir gradualmente el país, el mundo, el sistema solar, la galaxia y el universo entero. Estas "estaciones" son, por supuesto, sólo sugerencias. Puedes dividirlas de la manera que te parezca más adecuada.

Pasa suficiente tiempo en un paso antes de pasar al siguiente. Muévete lentamente, tratando de tener algún sentimiento de unidad, incluso si durante una sesión de meditación te mueves solo a través de algunas de estas estaciones. Con la práctica, podrás moverte más rápido a través de los pasos anteriores y permanecer más tiempo en el lugar en que te resulte difícil tener un sentido de unidad.

(1b) Expansión en el tiempo, sin auto-identificación

Visualiza la totalidad del tiempo como si fueras un testigo pasivo. Comenzar retrocediendo a través de varios tiempos en Historia. Recordemos primero algunos eventos a principios de este siglo. … Sigue retrocediendo a las diversas edades en el tiempo. … Retrocede en la historia del planeta, la formación de la galaxia, y finalmente el comienzo de todo el universo. … Recorre las diferentes etapas ... mientras mantienes la actitud de ser un testigo eterno, siempre presente y no afectado por el paso del tiempo. … Mantén tu sensación de ser una constante e inmutable presencia en medio del cambio, incluso en la oscuridad y el silencio del descanso universal (*pralaya*).

(2a) Expansión en el espacio, con auto-identificación

En este enfoque, imaginemos nuevamente una expansión gradual. Pero ahora colócate en el centro de una esfera en crecimiento, esta última representa el campo de tu conciencia.

Comienza intentando ver hasta dónde se extiende tu esfera. Puedes sentir que está solo a unos centímetros del cuerpo, o que está a unos metros de distancia.

Ahora, imagina que expandes la esfera para que abarque la habitación en la que estás meditando. Permanece allí. Intenta sentir cómo tu conciencia llena o envuelve toda la habitación. …

Luego expande la esfera y siente que abarca toda la casa. De nuevo, trata de sentir que tu conciencia penetra el área descrita.

Puedes seguir así expandiendo la esfera *desde el centro* hasta que abarque el vecindario, la ciudad, el estado, el país, el mundo, etc.

Nuevamente, recuerda ir lentamente, tratando de sentir que tu presencia se extiende por el área específica en la que estás meditando antes de pasar a la siguiente.

(2b) Expansión en el tiempo, con auto-identificación

Aquí la expansión en el tiempo se hará imaginándonos a nosotros mismos encarnando diferentes personalidades. Esta técnica puede ser más desafiante que la que no requiere auto-identificación, especialmente al comienzo de la práctica. Finalmente, el aspirante debe tratar de dominar ambos enfoques.

Empieza retrocediendo mediante la imaginación unos diez o veinte años. Visualiza tu apariencia en ese momento, el lugar donde vivías, las circunstancias y las personas que te rodeaban, etc. Siente cómo, a pesar de los cambios en cuerpo, emociones, pensamientos y circunstancias, el *sentido de yo* es el mismo.

Luego retrocede otros diez años y haz lo mismo, y repite este proceso hasta el momento de tu nacimiento. …

A continuación, imagínate (como conciencia) cobijando una personalidad diferente, hace unos mil años. Esta personalidad puede pertenecer a una raza y sexo diferentes y vivir en otra cultura y país. Siente cómo está presente el mismo apacible sentido de ser, aunque la identidad personal sea diferente. Regresa unas cuantas veces más, encarnando diferentes personalidades, hasta que llegues a una época en la que no había formas humanas disponibles en el planeta…

Continúa con las próximas encarnaciones y futuras personalidades en las que el cuerpo puede ser de una raza, sexo y cultura diferentes, recordando que eres la misma silenciosa presencia, independientemente del paso del tiempo.

Continúa avanzando hasta llegar a la disolución de la Tierra y el sistema solar y, finalmente, de todo el universo. Siente cómo en todas estas etapas sigues ahí, como una presencia inmutable y silenciosa, incluso en medio del *pralaya* universal.

Este tipo de meditación puede provocar una variedad de sentimientos. Cuando aparezcan, obsérvalos, quédate con ellos un rato sin identificarte y luego déjalos ir para continuar con tu visualización. (p.174-75)

Más allá de las palabras y la imaginación

La concepción de "Yo soy todo el espacio y el tiempo" es lo más lejos que podemos ir en nuestra tarea de comprender nuestra verdadera naturaleza por medio de la razón y la imaginación. Pero existe "algo" más allá de esto, algo que no se puede alcanzar con las palabras y, por lo tanto, con la actividad de la mente inferior.

Esto está relacionado con la idea de que la escala más elevada de conciencia es una pura apercepción espiritual, más allá de la actividad del pensamiento (5ª escala) y la voluntad (6ª escala) …; una vez que hemos llegado tan lejos como podamos mediante el uso de nuestra imaginación, abandonamos todo esfuerzo consciente y permanecemos en un estado de atención silenciosa, como si "absorbiéramos" o nos fusionáramos con el estado producido por la meditación. Esto abrirá finalmente la puerta a una percepción que está más allá del ámbito de las palabras, imágenes y pensamientos. (p.175)

Vida diaria

Para estabilizar la percepción de unidad, este intento no debe limitarse a la práctica de la meditación sentada, sino que debe extenderse gradualmente a nuestra vida diaria. Por esta razón, el "Diagrama de Meditación" continúa con la indicación de que, con la ayuda de la imaginación, nuestro estado normal de conciencia debe moldearse mediante una constante sensación de estar presente en todo el espacio y el tiempo. En otras palabras, nos esforzamos por habituar gradualmente nuestra conciencia para que perciba de manera no centrada, sintiendo que somos más que el cuerpo, las emociones y los pensamientos del yo separado. Intentamos vivir con un cierto sentido de universalidad.

¿Cómo evitamos la focalización de la conciencia en este lugar donde estamos en espacio y tiempo? No es algo fácil de hacer, pero el esfuerzo mismo en esa dirección desarrolla la capacidad de percibir de una manera diferente.

1-Por ejemplo, en ciertos momentos del día, mírate a ti mismo y a tu vida como si estuvieras fuera de ella, como si fueras un espectador de una historia, observando desde la audiencia.

2-O, cuando salgas a caminar en un entorno seguro y tranquilo, como un parque, intenta sentir que abarcas todo lo que te rodea, y "tu" cuerpo es solo uno de los objetos dentro de tu esfera.

A medida que generes un abstracto "recuerdo de universalidad", el sentimiento comenzará a surgir en tu vida diaria cuando no estés ocupado haciendo algo.

III. MEDITACIÓN TAIJASA – DE PLENA ATENCIÓN

Las técnicas que hemos explorado hasta ahora hacen uso de **(***a***)** la actividad de la razón, para investigar nuestra verdadera naturaleza inmutable; **(***b***)** una serena fuerza de voluntad, para quitar la atención del movimiento psicológico y vivir en el *sentido* puro *de ser*; o **(***c***)** la facultad de la imaginación, para contrarrestar la idea de que estamos limitados a nuestro cuerpo y mente. Ahora exploraremos un método diferente que está conectado a la cualidad de la *atención*.

En este enfoque, no buscamos centrar nuestra atención en algo en particular ni inducir un estado determinado. En cambio, simplemente prestamos atención a lo que realmente está sucediendo en nuestra conciencia ordinaria en este momento, sin juicio ni manipulación. Somos como el espacio inmutable que contiene el movimiento psicológico pero que no se ve afectado por su actividad. (176-7)

Ejercicios para explorar

Meditación sentada

Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y relájate. Dirige la atención hacia tu interior y observa lo que sea que ingrese al campo de la conciencia en el momento presente: sensaciones, emociones, pensamientos, recuerdos, etc. Esta técnica no busca manipular los contenidos de la conciencia. Deja que las sensaciones, emociones y pensamientos suban y bajen por sí mismos, mientras que simplemente observas su movimiento con una atención silenciosa y sin participación. El único esfuerzo que se hace aquí es pasar de la identificación normal con las actividades psicofísicas a una pura observación de estas. Esto finalmente generará el estado de *manas taijasa,* como una atención clara y radiante, más allá de todo esfuerzo mental.

1. La percepción taijásica solo puede aparecer cuando no hay, ¿qué? ... una actividad que pertenece a _____. (p.177)

2. Por lo tanto, debes ser consciente de las sensaciones, emociones y pensamientos con total _____. Y no intentar _____. (p.177)

3. Reaccionando a la reacción te _____. (p.177)

4. De hecho, dado que *buddhi* está asociado con _____ amor y _____, no puede manifestarse ... Observa todo lo que se encuentre en el campo de la conciencia con un sentido de _____ hacia los llamados "estados negativos" (p.177)

5. Libre del miedo y el juicio, relaja todo esfuerzo, interno y externo. Ábrete y _____. Esto finalmente se convertirá en _____.

6. Para poder tener esta actitud hay que tener en cuenta dos hechos ... ¿cuáles son? (p.178)

7. Incluso con esta técnica, puede haber un estado sutil de _____, donde existe un sentimiento de separación entre el contenido de la _____ y el _____ de los contenidos. Esto sucederá mientras estemos haciendo un _____ para no involucrarnos con el proceso _____. En cierto punto de la práctica, el estado de _____ se volverá estable, de modo que no será necesario ningún esfuerzo para mantenerlo. Entonces, la diferencia entre el _____ y lo _____ desaparece y hay una _____. Esta es la etapa más elevada en la escala de apercepción espiritual, de _____.

Vida diaria

Mientras te dedicas a tus actividades diarias, permanece con esta atención pura y desapegada con la mayor frecuencia posible. Algunas personas malinterpretan esto como un requisito de ver *en lugar de* actuar. La verdadera actitud, sin embargo, es permitir que todas las acciones mentales, emocionales y físicas se realicen como de costumbre, mientras permanecemos como testigos pasivos y silenciosos de todo lo que sucede, interna y externamente.

Usa el ejercicio a continuación y discute tus reacciones a cada nivel. (p.181)

Nivel de atención	Descripción
1. A las acciones (externo)	Sé plenamente consciente del acto de lavar los platos. Hazlo muy atentamente, moviéndote lentamente y con gracia. Presta atención a los platos a medida que los tomas, los lavas y los pones a secar. No dejes que ningún movimiento sea mecánico, sino que realiza cada acción con intención.
2. Al actor (externo / interno)	Ahora cambia tu atención hacia atrás, por así decirlo, y comienza a observar el movimiento de tu manos y cuerpo. Alienta la sensación de que el cuerpo se está moviendo por sí mismo, como si estuvieses mirando los movimientos de otra persona. Además, sé consciente de las sensaciones físicas del agua, el peso de los platos, etc.
3. Al pensador (interno)	Luego, pon atención a la mente. Observa los pensamientos o emociones que puedan ocurrir mientras realizas esta actividad. No los corrijas, no te involucres con nada que pueda aparecer en tu mente. Solo observa los pensamientos y emociones como si fueran de otra persona.
4. Al ser puro (interno / más allá)	Aquí, lava los platos y presta especial atención al simple sentido de estar presente. Sé consciente de los otros niveles de conciencia que suceden espontáneamente: el cuerpo que se mueve y los pensamientos que pasan por tu mente, pero no centres tu atención en ellos. Simplemente sé.

IV. EL ESTADO TAIJASICO

"Debes saber que no hay cura para el deseo, ni cura para el afán de la recompensa, ni cura para la desdicha del anhelo, salvo fijar la vista y el oído en lo que es invisible e inaudible." (p.182)

Puntos a considerar

"Como dijimos, el estado taijásico es de plena sabiduría. Sabiduría aquí significa que vemos las cosas como realmente son, sin percibir a través de nuestro condicionamiento o enredarnos en reacciones personales. Al estar más allá de la región del pensamiento, este estado está más allá del ámbito del tiempo psicológico, y aquí se disuelve la ilusión." (p.182)

"No vivas ni en el presente ni en el futuro, sino en lo Eterno. Esta gigantesca maleza [el ser inferior] no puede florecer allí: esta mancha en la existencia la elimina el ambiente mismo del pensamiento eterno. (p.182)

"El 'ambiente mismo' de este estado, en sí mismo, purifica gradualmente nuestra autoconciencia de sus elementos personales. Esta purificación no es el resultado de una acción consciente, porque esta sería la acción del ser inferior. En este estado de atención, el ego personal desaparece y, por lo tanto, el pensamiento y el sentimiento tienen lugar sin la influencia distorsionadora del ego." (p.183)

"Dentro de ti está la luz… La luz del ser superior y del Mahātma no son distintas entre sí." (p.183)

"En la atención taijásica, brilla el sentimiento impersonal de 'Yo soy yo,' que puede tomarse como la presencia de nuestro propio Maestro interno. ... En presencia del Maestro, la naturaleza inferior se transforma espontáneamente." (p.183)

"Cuando somos conscientes de nuestra innata sabiduría divina, conscientes de nuestra identidad con todo y conscientes de nuestra naturaleza trascendental e inmutable, la peregrinación evolutiva humana llega a su fin. Nuevos ámbitos de autoexpresión se abren a la conciencia liberada, que ahora se convierte en una fuerza benéfica que ayuda a la evolución humana y planetaria." (p.183)

Lectura complementaria

Diagrama de Meditación de Blavatsky (en español)

http://libroesoterico.com/biblioteca/autores/Blavatsky_Helena_P/03_Carpeta_Blavatsky%20_106%20Articulos/Diagrama%20de%20Meditación%201-HPB.jpg

http://libroesoterico.com/biblioteca/autores/Blavatsky_Helena_P/03_Carpeta_Blavatsky%20_106%20Articulos/Diagrama%20de%20Meditación%202-HPB.jpg

El Diagrama de Meditación es un sendero de yoga completo en sí mismo, en el libro Pablo solo pudo desarrollar una parte de la práctica. Aquí te ofrecemos una serie de videos que pueden explicar con más detalle las otras partes del diagrama.

Diagrama de Meditación de Blavatsky ... con Michele Sender (inglés)

Un resumen https://www.youtube.com/watch?v=_zh7CWyzpi8

El Diagrama de Meditación de Blavatsky ... con Michele y Pablo Sender (inglés)

Meditación sobre la unidad - https://www.youtube.com/watch?v=T1-M1PudxLI

Transcendiendo la centralización de la conciencia - https://www.youtube.com/watch?v=gGlzxo4a1nQ

Ecuanimidad - https://www.youtube.com/watch?v=7_dU8F_woKw&t=4043s

Superando las limitaciones- https://www.youtube.com/watch?v=hJiRt1DfHzw&t=341s