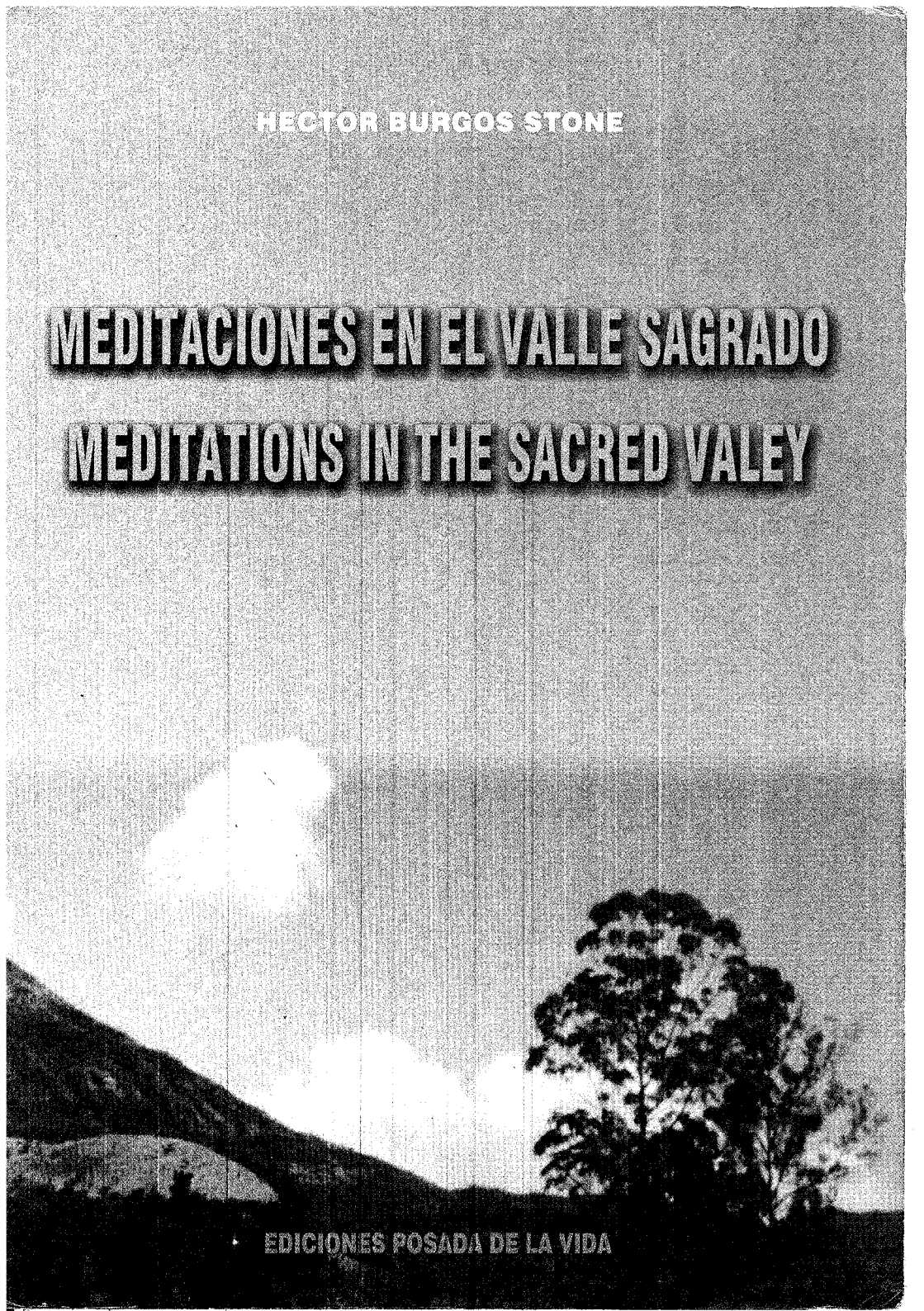
HECTOR BURGOS STONE

MEDITACIONES EN EL VALLE SAGRADO

MEDITATIONS IN THE SACRED VALEY



EDICIONES POSADA DE LA VIDA

MEDITACIONES EN EL VALLE SAGRADO

MEDITATIONS IN THE SACRED VALLEY

Translation:
Roger Howard Hender

Diagramación:
Marcos Preciado Araujo

Editores:
Posada de la Vida
Vilcabamba, Ecuador

E.mail: lifeinn@yahoo.com

Impresión:
POLIGRÁFICA C.A.

Guayaquil, Ecuador
South America
Año 2003

HECTOR BURGOS STONE

MEDITACIONES EN EL VALLE SAGRADO

MEDITATIONS IN THE SACRED VALLEY

Versión en Español e Inglés
Spanish-English Version

Ediciones Posada de la Vida

Al Dr.
José María Vivar Castro y
Sra. Inés Bermeo de Vivar, y

Al Ing.
Víctor Manuel Bastidas Jiménez y
Sra. Inés Riofrío de Bastidas,

Egregios representantes
de la cultura lojana.

MEDITACIÓN EN VILCABAMBA

Hay lugares donde la tierra se une al cielo. Donde las energías confluyen y forman una armonía plena.

Así es Vilcabamba, el valle feliz, donde la naturaleza se transforma en meditación, en vida espiritual.

Tan pronto entras en el valle, percibes una vibración sutil. Sientes el magnetismo de la tierra, y el agua, y más allá, el aire y la luz.

Todo forma una armonía, una música misteriosa, que no oyes, pero sientes en ti mismo.

Aspiras el aire puro, a pleno pulmón. Es como si de pronto hubieras entrado a un mundo muy antiguo, pero eternamente joven.

Entras en el paisaje, en una profusión de verdes, salpicado de rojos y amarillos, naranjas y azules. Te sientes formar parte de un universo desconocido, de suaves colores y aromas.

Las criaturas de la naturaleza no se atemorizan ante ti. Parecen saludarte con sus vuelos y cantos.

Te sientas en la ribera del río. El murmullo de las aguas, que fluyen tranquilas, parecen decir algo. ¿Será algún mensaje para ti?

De pronto, y sin proponértelo, has entrado en una meditación. No has necesitado programarla. No has tenido que forzar tu atención, ni dirigir tus pensamientos, en un afán

extenuante de alcanzar el estado de meditación. Es la meditación, que te ha alcanzado a ti.

Y sientes que el río está en ti, y que los árboles y la tierra, las flores y los montes, y el cielo están en ti. Y que todo eres tú mismo.

En ese momento puedes recordar tu pasado, tu verdadera vida, desprovista de temores, y proyectarte más allá del tiempo.

Este es el reencuentro contigo mismo. Te reencuentras como el ser primordial, que siempre has sido, uno y sin tiempo.

EL VALLE SAGRADO

Los árboles parecen decir: "Somos los Hermanos Verdes. Los Willko, y este es el valle del cual brotaron nuestras raíces ancestrales".

Willkabanba es eso. El Valle de los Antepasados, de los Ancestros. Y asi mismo, el Valle del Sol, y el Valle Sagrado.

Este nombre procede del Runa Simi, o Lengua de la Gente, de América, y está compuesto de dos vocablos: "Willka", Sol, sagrado, linaje, ancestro, árbol ancestral; y "panpa", o "banba", llano, vega, valle.

La Lengua Rúnica, o Runa Simi, fue llamada indebidamente Kichwa por los españoles. "Khichwa" es soguilla de esparto o cabuya. Este error se debió tal vez a la escritura de cuerdas con nudos, o "kippu", para los cuales se empleaba esas soguillas.

EL REGRESO

Después de treinta años, retorno a una ciudad en donde viví por algún tiempo, y enseñé el arte de la música: Loja. Mi propósito es dirigirme a Vilcabamba, como un hito que deseo cubrir en mi camino.

Un moderno avión Fokker, de TAME, nos lleva de Guayaquil al aeropuerto de La Toma, en Loja, en sólo 30 minutos.

De allí a Loja hay una excelente carretera, y un buen servicio de taxis. En unos 35 minutos, cómodamente, entramos en Loja.

Todo cambia, aseveró Heráclito, y en verdad nada es estático. Pero siempre queda algo. Un aroma del pasado.

Loja se ha extendido. Hay mucho comercio, pero la ciudad es tranquila. Las aceras han sido ensanchadas. Hay un parque magnífico.

Experimento una sensación extraña. Veo todo bajo una luz nueva. Pregunto por los amigos. Muchos se han ido. Unos a otras tierras, y algunos a otros mundos. Pero me parece que podría encontrar a unos y otros a la vuelta de una esquina.

De Loja a Vilcabamba hay también una carretera moderna. Unos 35 kilómetros. Un paisaje de cerros verdes viene al encuentro.

Vilcabamba está allí. Se abre para todos. Entrega sus secretos.

Llego a la "Posada de la Vida". Un buen nombre. Ciertamente, un alto en el camino de la vida. Un lugar de paz, de meditación. De armonía, de reconciliación, con el mundo y con nosotros mismos.

LA POSADA DE LA VIDA

Hay hombres cuya existencia transcurre en forma discreta, sin hacerse notar. Hombres silenciosos, que sin embargo sostienen el mundo, y dejan en las generaciones un recuerdo imborrable.

Tal es el caso del Dr. José María Vivar Castro, educador ilustre, hombre de ciencia, pensador de mente amplia.

El Dr. Vivar es un ejemplo de amor por la naturaleza, con la cual estuvo en contacto desde sus primeros años. Sus padres poseían una gran hacienda en el cantón Saraguro, y allí pasó su infancia, junto con sus hermanos. Entre ellos, Francisco, botánico insigne, cuyo nombre lleva el Parque Forestal en donde se encuentra la Universidad de Loja. Y Lucio, un sabio entomólogo.

Don José María, por su prestigio y rectitud, fue nombrado Director Regional de la Reforma Agraria. Comprendiendo que no bastaba con dividir los latifundios y entregar parcelas a los campesinos, dispuso que éstos recibieran una instrucción completa acerca de las técnicas de cultivo.

Luego, don José María fue elegido Rector de la Universidad de Loja, cargo que desempeñó con notable acierto, logrando que el pénsum académico fuera puesto al día, en relación con los avances de la ciencia.

Pero el sueño del Dr. Vivar era construir un centro de reposo, meditación y desarrollo espiritual, con cuyo objeto adquirió una propiedad en Vilcabamba. Ese lugar lo había fascinado por sus magníficas condiciones naturales, su atmósfera incontaminada, tierra fértil y aguas curativas.

He aquí el motivo por el cual nació la idea de la "Posada de la Vida". Se trataba de construir, no un paradero turístico, sino un centro de retiro espiritual, de meditaciones, de aprendizaje, y de reencuentro consigo mismo y con los demás.

Voy de visita a casa del Dr. Vivar, en Loja. El es un hombre tranquilo y afable, señorial. Me recibe afectuosamente. Sus ojos, plenos de paz, me dan la bienvenida.

¡Cuántas cosas magníficas podrían ser hechas, si hubiese más personas como el Dr. Vivar! Este sería un buen tema de reflexión.

Luego, sus familiares, de común acuerdo, decidieron apoyar y continuar con el mayor entusiasmo esta noble obra. Y el sueño es ya una realidad.

Todo está preparado, pues, para recibir a los Caminantes de la Vida.

La tarde cae en Willkabanba. El sol se oculta tras la montaña del Mandango, el Gigante Dormido.

Según la tradición, Mandango, el Gigante, pasó por este valle. Cansado de caminar, se recostó para dormir. Y duerme aún, plácidamente.

Este Gigante es la Humanidad misma, que duerme. ¿Cuándo despertará?

Meditemos en el Despertar del Gigante. Los pájaros susurran un salmo de bienaventuranzas, y todas las criaturas se preparan para un nuevo amanecer.

PRIMERA PARTE

EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN

Ofrecemos aquí un resumen de las técnicas de Relax y Respiración, necesarias para ponerse en condiciones propicias, a fin de alcanzar el estado de Meditación.

Dichas técnicas han sido desarrolladas personalmente por el autor, durante años, y se garantiza su eficacia.

Ellas son necesarias, además, para mantener la salud, y la armonía total, de cuerpo, mente y espíritu

¿QUÉ ES EL RELAX?

El Relax es lo más importante del mundo. Parece algo sencillo, y en cierto modo lo es. Pero realmente constituye lo fundamental en la vida.

El Relax es la base de la filosofía. No puedes ser un verdadero filósofo, si no dominas la ciencia del Relax.

El Relax es el principio de la sabiduría. No puedes alcanzar el conocimiento, si no sabes como relajarte.

Si estás tenso, no puedes pensar. O tu pensamiento nacerá distorsionado. Si estás tenso, no puedes discernir entre lo verdadero y lo falso. Si estás tenso, no puedes encontrar solución a los problemas.

Mientras te halles en tensión, no encontrarás paz. No tendrás alegría. No podrás ser feliz.

Para conocer la Realidad, debes soltarte. Debes estar libre de tensiones. Las tensiones son ligaduras invisibles, pero efectivas. Mientras esas ligaduras te aten, no lograrás vivir tu vida ni hacer nada provechoso.

La tensión es el mal del mundo moderno. El estrés agarrota los músculos, oprime el corazón, ahoga el espíritu e introduce el disgusto de la vida. Todos los males del mundo moderno tienen su origen en la tensión.

Cuando alguien quiere estudiar filosofía, se inscribe en una Universidad, y allí aprende los principios de esa ciencia de las ciencias.

Pero ¡horror! Allí no enseñan el principio fundamental de la filosofía, que es el Relax, esto es, la ciencia de eliminar las tensiones.

¿Y cómo podrás estudiar filosofía, si tu mente se halla apesadumbrada por mil problemas, a los cuales no encuentras solución?

Lo primero que deberías aprender es a relajarte: Una vez que empieces a dominar la técnica del relax, verás que tus problemas se empequeñecen, hasta hacerse insignificantes, ridículos, cómicos.

Y así estarás viviendo la filosofía, no solamente oyendo hablar de ella, sino practicándola, aplicándola a la vida.

¿Para qué estudiar sistemas de pensamiento, que ya están muertos, porque fueron pensados por otros, y aplicados a otra época?

¿Por qué estudiar cosas muertas, cuando puedes estudiar cosas vivas, tu vida misma, tu ser?

Así fueras el más mediocre de los individuos, la exploración de tu vida, la exploración de tu ser, te convertirá en un sabio.

Tal vez no logres un diploma por esto. ¿Pero para qué necesita diploma un sabio? Además, un diploma sólo certifica que has ocupado un banco en una aula durante cierto tiempo. No garantiza que puedas pensar.

En lugar de inscribirte en alguna facultad de Filosofía, es más aconsejable que tomes lecciones del gato de tu casa. El gato es tu maestro. El gato te enseña el camino de la sabiduría.

Observa a tu maestro, como yace sobre un diván, o sobre la alfombra. No se ha reclinado allí, sino que más bien se ha derramado. Todos sus músculos se hallan totalmente laxos, como si no le pertenecieran.

Pero su atención se halla alerta. Si en ese momento apareciera un ratoncillo, Maese Miau saltaría súbitamente sobre él y se lo zamparía de un bocado. ¿Qué lección se puede desprender de aquí? Algo muy simple: que el relax no es inacción, sino reserva de energía para la acción.

El gato te enseña algo sumamente valioso, algo que vale más que las latas de atún con que lo obsequias cada día. Esto es, cómo lograr el relax. Maese Miau es un filósofo dialéctico perfecto. Primero tensa todos sus músculos, voluptuosamente, durante un momento, mientras aspira el aire con fruición. Luego bosteza, deja que el aire lo abandone, y sus músculos también.

Ahora está derramado sobre la alfombra, como un príncipe oriental. Te mira perezosamente a través de las ranuras de sus ojos. ¿En qué piensa?

Piensa que eres una extraña criatura. Que todo el día haces una multitud de cosas absurdas e inexplicables. Vas de arriba abajo, pasas a la carrera, olvidas algo, vuelves, sales de nuevo a la carrera.

El gato no necesita hacer nada. El gato es un filósofo.

Contempla la vida sin dejarse arrastrar por ella. Actuará sólo cuando sea preciso.

Ahora, Maese Miau se deja ir más allá. Abandona su cuerpo físico, y mientras éste reposa, consumiendo un mínimo de energía, él sale a tomar el fresco en su jardín del astral.

Conceptos para recordar

- El Relax no es un estado de inercia.
- El Relax es un estado de distensión, que sigue a la tensión.
- Sin tensión previa, no hay distensión.
- La distensión que sigue a la tensión, eso es el Relax.
- El Relax no es inacción, sino reposo para la acción.

TÉCNICA DEL RELAX

CONDICIONES GENERALES

1.- Alimentación

La alimentación debe ser moderada, a base de alimentos sanos y frescos. No se excluyen los alimentos de origen animal – carnes, huevos-, siempre que sean también sanos y frescos. En caso de que el sujeto no desee consumir carnes, deberá complementar su dieta con amaranto. Puede también consumir soya, quínoa, maíz, chochos, arroz integral, etc. Puede así mismo reemplazar con ventaja el azúcar por melaza o miel. Fibra vegetal y frutas son de consumo necesario.

En general, se recomienda no fumar, y consumir vino solamente en las comidas, en forma moderada. El té, café o chocolate no están contraindicados. El café es un vasodilatador y estimulante de los procesos psíquicos.

2.- Ambiente

El ambiente debe ser tranquilo y silencioso. No debe ser frío ni cálido, sino de temperatura moderada. Elegir un cuarto con buena ventilación, y luz natural tenue, o con una ventana provista de cortinilla, para el día. De noche se puede usar una lámpara de luz suave, de preferencia una llamita. Asegurar la puerta contra interrupciones molestas.

La forma ideal para un cuarto es la hexagonal, esto es, de seis paredes de iguales dimensiones. De este modo se evita ondas de forma, de carácter negativo. Es mejor si el cuarto es independiente y se halla junto a un jardín, u otro ambiente natural, lejos de fábricas o industrias.

El color de los muros debe ser de preferencia verde suave, o amarillo suave. El color del cielorraso, blanco o celeste. Si lo decora con láminas o pinturas, éstas deben ser de colores nítidos, pero suaves. No deben representar figuras o rostros humanos, ni figuras animales. Son preferibles diseños geométricos, o mandalas.

El diván en que se recueste el practicante no debe ser mullido, ni tampoco duro. Un diván de resortes es aconsejable. Es mejor orientar el diván con la cabecera hacia el sur, en el hemisferio norte, y hacia el norte en el hemisferio sur.

El sujeto debe usar ropas cómodas, de preferencia un pijama. Si usa alguna cobija, esta debe ser leve.

3.- Actitud Mental

Todas las preocupaciones deben ser dejadas al lado afuera de la puerta.

Adoptar como lema: "Mi tranquilidad es más valiosa que todos los tesoros del mundo".

No se debe oponer resistencia a los pensamientos. Dejar que estos se presenten, sin preocuparse por ellos. Si no les damos importancia, se desvanecerán rápidamente.

4.- Respiración

Mantener una respiración tranquila.

Seguir con la mente el ritmo respiratorio, sin pretender dirigirlo.

Imaginar cómo el oxígeno del aire se expande suavemente a través del organismo, en armoniosas ondas de vida.

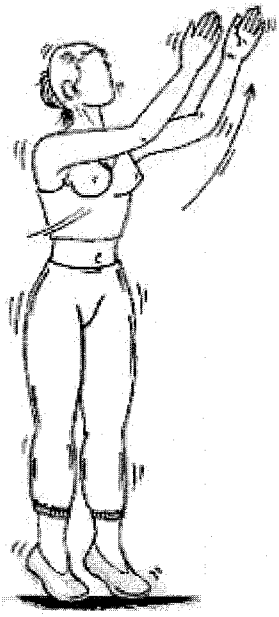
Relax Muscular

Técnica en posición de pie

Este es un ejercicio preliminar de relax, a fin de dominar el movimiento de contracción y distensión de los músculos. Se lo emplea para adquirir un estado de tranquilidad, y para conciliar rápidamente el sueño.

Se lo realiza de pie, las piernas un poco separadas, los brazos pendientes a los costados. Presionar con los dedos de los pies contra el piso, iniciando al mismo tiempo una inspiración lenta y profunda por la nariz.

Empinarse, poniendo en tensión los bíceps de las pantorrillas. Tensar bíceps y tríceps de los muslos. Contraer los músculos de la cintura, tórax y espalda, en ese orden, y también los glúteos.

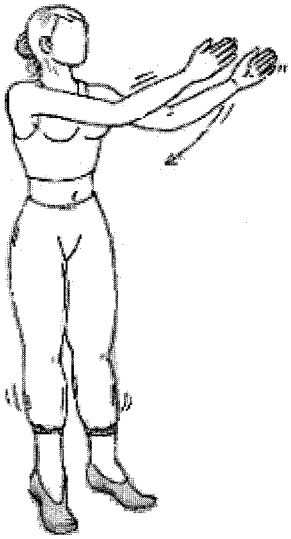


Contraer bíceps y tríceps de los brazos y antebrazos, extendiendo las manos, con las palmas hacia atrás. Describir un movimiento de arco ascendente con ambos brazos, separando los codos. Llevar las manos, siempre extendidas y tensas, a la altura del cuello. Dirigir la punta de los dedos hacia adelante, las palmas hacia arriba, más alto que los hombros.

En este momento debe terminar la inspiración. Tense el trapecio y los músculos del cuello, presione la lengua contra el paladar, oprima la mandíbula, cierre los ojos apretando los párpados, mientras contiene la respiración.

Ahora bostece, dejando escapar el aire por la boca, lentamente, y empiece a soltar todos los músculos en sentido inverso: párpados, mandíbula, lengua, cuello, trapecio. Lleve las manos y brazos hacia abajo, formando un arco descendente. Suelte los músculos de la espalda, tórax, cintura, glúteos, muslos, pantorrillas. Repose de plano sobre los pies, los dedos de los pies flojos. En este momento debe terminar la expiración.

¡Prohibido deslizarse al suelo y quedarse dormido como un gato!



Como seguramente no lo ha hecho a la perfección, vuelva a repetirlo, repasando cuidadosamente cada detalle. Pero no lo haga más de tres veces, pues de lo contrario no se produce el relax.

Si hoy de mañana no salió bien, que es lo seguro, no se preocupe. Vuelva a hacerlo de noche, mañana, pasado mañana, y todos los días. Estudie en un libro de Anatomía los nombres y la posición de todos sus músculos. Apréndaselos de memoria.

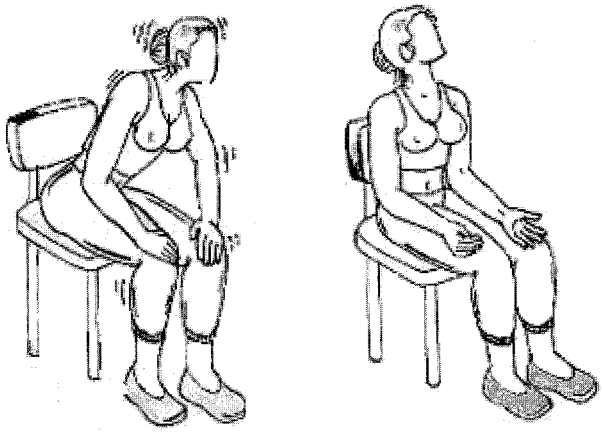
Reanude cada vez el mismo ejercicio en la misma forma, sin olvidar nada, hasta que salga absolutamente perfecto, elegante, desenvuelto. No siga con otras cosas antes de haber llegado a la perfección en esto. De lo contrario perderá su tiempo, y nunca hará nada bien.

Este ejercicio debe tener un carácter de onda, que asciende, rompe y decrece. Encuádrelo dentro de una respiración profunda y cómoda.

Después de haber realizado este ejercicio, nunca más de tres veces, recuéstese en el diván y reflexione, o dormite. Haga de estas sesiones un hábito, un convivir consigo mismo, y combínelas con sus actividades cotidianas.

Técnica en posición sentado

Póngase cómodo, sentado en una butaca. Las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. Las pantorrillas formando ángulo recto con los muslos. La espalda recta, apoyada contra el respaldo de la butaca.



Efectúe la misma onda de contracción muscular, empezando por los dedos de los pies y terminando por los párpados, presionando las manos contra las rodillas.

Bostezar. Soltar todos los músculos, uno tras otro, en orden inverso. Respirar normalmente. Repetir tres veces el ejercicio. No más.

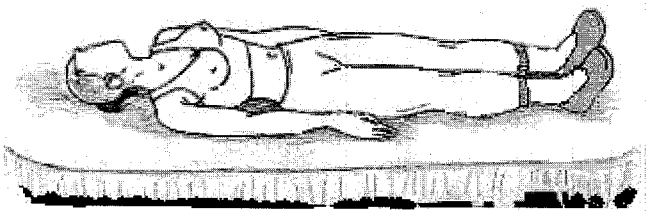
No agregue ni quite nada en los ejercicios. No introduzca ninguna modificación, ni trate de combinarlos con otros métodos. No teorice: practique. No trate de mejorar lo que es perfecto. Simplemente cópielo. Automatícelo. Conviértalo en instinto.

Técnica decúbito supino

Reposar de espaldas sobre el diván. Las piernas algo separadas, los brazos levemente separados del cuerpo, las manos abiertas, con las palmas hacia abajo, apoyadas contra el diván.

Contraer los dedos de los pies, iniciando una respiración profunda. Tensar los músculos de las pantorrillas, muslos, glúteos, cintura, torso, espalda, siempre en la misma forma antes indicada.

Presionar con las manos, brazos, hombros, contra el diván. Presionar hacia abajo con la cabeza, poniendo en acción los músculos del cuello. Para esto se debe usar una almohada baja.



Presionar la lengua contra el paladar y apretar un poco la mandíbula. Cerrar los párpados con fuerza. Bostezar, dejando escapar el aire lentamente, y soltar todos los músculos en sentido inverso: párpados, lengua, mandíbula, cuello, torso, brazos, espalda, torso, glúteos, muslos, pantorrillas, pies, dedos de los pies. Respirar normalmente un momento. Repetir una o dos veces más el mismo ejercicio, en la misma forma.

Relax profundo

En posición decúbito supino, como el anterior. Realizar el ejercicio exactamente en la misma forma descrita. Al final, soltar completamente la mandíbula, y virar hacia arriba, con suavidad, los globos de los ojos, tras los párpados cerrados.

Concéntrese sin esfuerzo en el ritmo respiratorio o cardíaco, siguiéndolos en forma pasiva. Deje que los pensamientos se presenten, sin hacer caso de ellos. Imagine que flota suavemente sobre un mar sin oleaje.

Efectos del Relax

Se puede discernir los siguientes efectos en la práctica del relax:

a) Disipa las tensiones de toda clase: musculares, nerviosas y mentales;

b) Disminuye el consumo de energías;

c) Aumenta las reservas energéticas;

d) Puede remediar ciertos trastornos: vértigos, jaquecas, tics, etc.

e) Confiere especial tranquilidad y aplomo al sujeto;

f) El sujeto aprende a gozar de la soledad y el silencio, entrando en una comunión de todas sus facultades; y

g) Abre la puerta de comunicación con el cosmos.

Recomendaciones

Practique los ejercicios de relax todos los días. De mañana al levantarse y de noche al acostarse. Piense que se trata de un rito sagrado. Puede acompañarlo con una fórmula de invocación o una oración breve.

La técnica en posición sentada puede aplicarse un par de veces al día, durante la jornada de trabajo, en especial antes de

alguna entrevista importante, o cuando se experimenta cansancio durante las labores.

Obsérvese a si mismo, cómo se sienta y cómo permanece sentado; cómo camina, cómo ejecuta cualquier labor. No debe realizar ninguna actividad con los músculos tensos, pues eso indicaría que está gastando más energía de la necesaria.

Controle, varias veces al día, en diversas situaciones, que sus músculos no se hallen en tensión. Si descubre que están en tensión, déjelos que se suelten.

El relax es imprescindible para los ejercicios de concentración mental y meditación. Así mismo, para realizar experiencias de proyección en el astral, y toda clase de experiencias psíquicas.

Recuerde: El relax es la base de la vida espiritual.

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN?

A primera vista, parece absurdo preguntar qué es la respiración. Todo el mundo sabe qué cosa es la respiración.

La verdad es diferente: todo el mundo cree saber qué es la respiración. Pero muy pocos, si alguno, lo sabe realmente.

Desde luego, todos estamos conscientes de la importancia de este acto. Necesitamos respirar. No podemos estar más de un minuto sin respirar.

Pero lo cierto es que no sabemos respirar. Lo hacemos, claro está, más no de manera perfecta. Es decir, que respiramos a medias. Y si respiramos a medias, ello significa que vivimos también a medias.

La respiración es vida. Esto puede parecer una perogrullada, pero no lo es. En la escuela aprendimos que el oxígeno del aire se combina con la hemoglobina de la sangre, la cual lo lleva a las diversas partes del cuerpo, favoreciendo la combustión de los elementos energéticos.

Esta combustión debe ser atemperada. Si respirásemos oxígeno puro, la combustión se aceleraría. En pocos minutos quemaríamos todas nuestras calorías, nuestro metabolismo se aceleraría. Realmente, nos quemaríamos por dentro en pocos instantes. El organismo sufriría un shock mortal.

Por eso, el oxígeno del aire se halla solamente en una proporción de 21 por ciento, y el 79 por ciento restante es nitrógeno, que no favorece la combustión, y actúa por lo tanto como atemperante.

De este modo, el proceso de la respiración se parece en parte a lo que sucede en una pila atómica, en que los elementos nucleares están rodeados de agua pesada, la cual atempera la combustión.

Aquí cabría plantear una pregunta, que podría producir extrañeza a muchos: ¿esa mezcla de oxígeno y nitrógeno se produjo por casualidad, y a ella se adaptaron los organismos nacientes, o hubo algo que produjo esa mezcla, en forma tan precisa y adecuada, para que en ella se pudieran desarrollar los organismos vivientes del sistema carbónico?

Hasta aquí, hemos considerado sólo el aspecto químico del proceso respiratorio. Pero el organismo no es únicamente una máquina ni un laboratorio. Precisa de una fuerza esencial, una fuerza de vida, para existir.

Algunos pueblos antiguos tenían nociones acerca de esa energía de vida; nociones heredadas seguramente de civilizaciones olvidadas. Esta energía ha sido denominada "aura", "coronas", "marcos energéticos", etc.

A fines del siglo pasado, y principios del actual, los medios científicos se hallaban dominados por teorías mecanicistas de la vida. Todo lo relativo al "aura" era considerado superstición.

Pero los trabajos de algunos científicos demostraron que había hechos, los cuales demandaban una investigación especial.

Así, se realizo la detección de "campos electrodinámicos", mediante el voltímetro de Burr. Este registra campos de energía

en las cosas vivientes. Modelos de energía, que controlan el crecimiento del embrión o la semilla.

Con el sistema Schlieren quedó demostrada la existencia de "corrientes de convexión" de la capa de aire caliente que rodea el cuerpo. Una envoltura de colores de aire caliente, de unos ocho centímetros de espesor, se mueve en torno al cuerpo, a partir de los pies y hacia arriba. En la ingle y axilas cambia de dirección. En los hombros se acelera su carrera ascendente y remata en un penacho como de plumas, a unos doce centímetros por sobre la cabeza.

La "luminiscencia ultradébil de los organismos", así denominada por otros científicos, muestra, mediante fotomultiplicadores supersensitivos, señales luminosas intermitentes que parten del cuerpo, respondiendo a un modelo codificado. Esto facilita el diagnóstico precoz de enfermedades, antes de que se manifiesten físicamente.

La "bioluminiscencia", puesta de manifiesto a través de la fotografía sistema Kirlian, muestra niveles luminosos que revelan el estado de salud y el nivel emocional. Además, cuando una porción del cuerpo físico es amputada, en las fotos aparece una imagen "fantasma" de la misma. Los diversos pensamientos o emociones alteran las coloraciones.

El detector de Sergeyev permite una detección del "campo de fuerza". Detecta el campo pulsátil de las cosas vivientes a varios metros de distancia del cuerpo. Puede determinar la existencia de ansiedad o tensión. Después de la muerte clínica, registra campos de energía a considerable distancia del cuerpo.

En la antigua China, este tipo de energía fue llamado "Ch'i". En la antigua India se la llamó "Prana". Entre los polinesios era conocido como "Mana". Anton Mesmer, en el siglo pasado, la denominó "Rayos N". El barón Karl von Reichenbach, "Fuerza X". El Dr. Wilhelm Reich, "Energía Orgónica". Diversos otros investigadores la llamaron "energía prefísica", "energía bioplasmática", "energía elóptica", "energía psicotrónica", "energía cósmica", y otras denominaciones semejantes.

Wilhelm Reich llegó a descubrir los "biones", o partículas elementales de energía vital. Sus geniales investigaciones desataron la ira de colegas retrógrados y mezquinos, quienes lo llevaron al martirio, en nuestra época, que se ufana de favorecer la libertad de pensamiento.

Así pues, la idea del "aura" dejó de ser una "creencia supersticiosa", y en la actualidad se la investiga en los más prestigiosos centros de estudio.

En el fenómeno de la respiración, no es sólo el oxígeno que absorbe la sangre en nuestros pulmones, para mantener el metabolismo, sino que además del aire, absorbemos corrientes de biones, necesarios para mantener nuestro campo de fuerza vital.

Es necesario, pues, respirar de cierta manera, a fin de que el doble fenómeno, de oxigenación y bionización, se produzca en forma paralela y eficiente. Explicaremos a continuación cómo se debe respirar, para cumplir este objetivo, dirigido a lograr la mayor salud y vigor.

LA TÉCNICA RESPIRATORIA

La técnica de la respiración es sencilla, y en ella se debe tomar en consideración, ante todo, algunas reglas fundamentales. He aquí las más importantes, que es preciso observar en todo momento:

1.- La respiración debe efectuarse exclusivamente a través de las fosas nasales, a fin de que el aire llegue a los pulmones libre en lo posible de bacterias e impurezas, y a la temperatura normal del cuerpo.

2.- Nunca se debe aspirar el aire por la boca, a fin de evitar que se reseque la mucosa traqueal y se dificulte el trabajo de los cilios traqueales, con lo cual las partículas de polvo y los microorganismos pueden llegar en gran cantidad a los bronquios, limitando la superficie de oxigenación. Así mismo, el aire frío que llegue a los bronquios puede afectarlos, favoreciendo el resfrío y las infecciones gripales.

3.-No sólo el polvo, sino también las substancias químicas en general, aerosoles, insecticidas, diluyentes de pegamentos sintéticos, etc., son perjudiciales para el sistema respiratorio. Drogas como el haxix, heroína, cocaína, destruyen la mucosa. El humo de madera, por su alto contenido de brea y metanol, es muy dañino. El humo y la brea del tabaco resecan la mucosa y alteran la movilidad de los cilios, por lo cual el sistema de filtrado se hace deficiente. Se debe evitar toda clase de humo, incluido el del incienso, resina copal, mirra, bálsamos diversos, decocciones de eucaliptos, etc. Todos ellos son irritantes, y no favorecen en absoluto los procesos mentales y espirituales.

4.- Además de la respiración pulmonar, el organismo absorbe oxígeno a través de los poros de la piel. Es preciso mantener la piel limpia de polvo y de grasa, mediante abluciones frecuentes. No exagerar sin embargo en el uso de jabón, pues la piel necesita de cierta cantidad de grasa natural para mantener su elasticidad y atrapar bacterias. No usar cremas. En caso de afecciones de la piel, emplear especialmente flor de azufre o jabón de azufre. Limitar el uso de desodorantes a las axilas, y lavar de mañana y de tarde. Usar ropa holgada. En lo posible no usar cinturón, a fin de facilitar la respiración profunda.

5.- Para determinar el tipo de respiración profunda, ponga la palma de su mano sobre el plexo solar (entre el ombligo y las falsas costillas). Aspire y expire el aire repetidamente, si es posible rápidamente, haciendo salir y entrar el músculo situado bajo su mano. Ese es el diafragma.

6.- La respiración debe ser siempre diafragmática, profunda, "con el estómago", es decir, haciendo que el diafragma se tense, descendiendo, con lo cual se expanden los pulmones y el aire entra hasta el fondo de ellos. Normalmente, no es necesario expandir los músculos intercostales. No practique en especial la respiración intercostal o media, y menos aún abombe el tórax, en la respiración alta o clavicular. Recuerde: la respiración debe ser siempre diafragmática, profunda.

7.- Al recurrir sólo a la respiración profunda, Ud. facilita la absorción de corrientes biónicas, o pránicas, es decir, de energía pura de la vida. La absorción de prana o mana, de acuerdo a sus diversos nombres, se manifiesta en un brillo mayor y más nítido del aura o bioluminiscencia. Si respira en forma profunda y tranquila, su vigor aumentará, se ha de sentir sereno y poderoso,

dominará todas las situaciones, y experimentará la alegría de vivir.

8.- Trate de encontrar su propio ritmo respiratorio. No se preocupe de fórmulas matemáticas para respirar. Eso es negativo. Busque el placer de respirar, y déjese respirar a su gusto. Eso es todo.

9.- Combine el relax con la respiración. No trate de controlar esta última, ni de dirigirla mentalmente. Siéntala. Obsérvela, como si fuera algo aparte de Ud. mismo.

10.- Sienta cómo su organismo es bañado suavemente por ondas de energía, que lo penetran y vigorizan. Observe cómo la luz astral de vida es absorbida por sus pulmones y llega directamente al plexo solar, desde donde irradia y se expande en ondas amplias y serenas. En este momento, sus pulmones y diafragma son la fragua en donde arde el fuego cósmico.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La mente es semejante a un río que fluye sin cesar. Su caudal no puede ser contenido. Si se le opone diques, los rebasará.

Como en todo río, se observa en la mente diversas corrientes. Una corriente superficial, que se desliza perezosamente. Una corriente media, no siempre sensible, que fluye por debajo de la superficie, a mayor velocidad y con más fuerza. Una corriente profunda, más lenta pero poderosa, que siempre pasa desapercibida, y de la cual raras veces nos hacemos conscientes.

La corriente superficial nos acompaña durante todo el día, como una canción sin fin, y por lo general sin sentido. A veces logramos encauzarla durante unos instantes hacia un objetivo. Pero a menudo se manifiestan fugas, pensamientos contradictorios, o ajenos a nuestro propósito.

Es un hecho: no somos dueños de nuestra mente. Por el contrario, la mente es dueña de nosotros. Pero una dueña vagabunda, sin un propósito serio, que cambia de parecer a cada rato. Caprichosa, contradictoria, dominada de pronto por alguna ilusión, de pronto colérica, depresiva, bromista, no se está nunca quieta, ni es ecuánime, ni consecuente.

Es evidente que nosotros no pensamos nuestros pensamientos. Los pensamientos se piensan a si mismos, a través de la mente. Algunos surgen de pronto, porque están en relación con otros que pasan. Otros surgen precisamente porque son contrarios. Entonces aparecen como contraste inevitable.

La corriente media, aunque no nos demos cuenta, domina nuestra vida diurna. Es más poderosa que la corriente superficial. Tiene más volumen, mayor caudal. En la mayoría de las personas, la corriente superficial abunda en pensamientos generosos, fraternos, idealistas. La corriente media, por el contrario, está formada por impulsos egoístas, interesados, desprovistos de piedad. A veces nos avergüenza, porque irrumpe en la superficie y se muestra en toda su impudicia.

Entonces barre con nuestros conceptos de bondad, desinterés y amor al prójimo. Demuestra a los demás que todo eso ha sido charlatanería. La corriente media es mucho más poderosa que la corriente de superficie. Muchas veces nos deja

perplejos. No conocíamos ese nuestro verdadero rostro. Pero este es más auténtico, aunque no nos haga mucho favor.

La corriente profunda es lenta y estable. Tiene mayor conciencia de su ser, de su sentido, de su dirección. Pero es la más difícil de conocer. Es paciente. Soporta la cháchara permanente de la corriente de superficie, y la insolencia de la corriente media. Ella sabe a donde va, y es la que, en definitiva, marca la dirección de nuestra vida.

Nosotros creemos utilizar nuestra mente para ciertos fines, pero eso no es efectivo. Es nuestra mente quien nos utiliza, a través de sus corrientes disímiles y contradictorias. El hombre cree ser dueño de su destino. En realidad, no es dueño de nada. Obedece a una voluntad profunda, que sin embargo raras veces alcanza a realizar, porque es arrebatado de continuo por unas y otras corrientes.

En el sueño es cuando se manifiesta con mayor libertad la corriente profunda. Mas por lo general lo hace a través de símbolos, casi siempre de difícil interpretación, al menos para nosotros mismos.

Este simbolismo trata de penetrar a través de la coraza de nuestros prejuicios e ideas aceptadas, que hemos ido coleccionando día tras día, a fin de revestir con ellos nuestra inconsistencia.

No podemos entendernos a nosotros mismos, porque no queremos vernos al desnudo, sino siempre muy compuestos, y aún vestidos de gala. Y menos podremos entendernos a nosotros mismos, cuanto mayor sea el control mental que pretendemos imponernos.

Perderás tu tiempo, si tratas de controlar tu mente. Si lo que deseas es alcanzar la meditación, lo menos indicado para ello es tratar de dirigir los pensamientos.

Extiéndete cómodamente en tu diván, Haz tu ejercicio de relax. Respira profundamente. Tómate tu tiempo. Nunca tengas prisa. Dispones de toda la eternidad.

Ahora, imagínate que te hallas en la ribera del río de la mente. No en el agua, arrastrado por la corriente, sino en seco, mirando pasar las aguas, como que nada tienes que ver con ellas.

¡Qué aguas tan sucias! Arrastran toda clase de desperdicios. Troncos podridos, ratas ahogadas, objetos destrozados, cadáveres, restos de embarcaciones. No te preocupes. No trates de borrarlos del cuadro. No sientas repugnancia. No opines sobre ellos. Simplemente, déjalos pasar.

Y pasarán, llevados por la corriente. Ese es su destino. Ahora las aguas parecerán menos turbias. Pero no hagas caso de las bandadas de loros, que pasan chillando, a poca altura. Estos son los pensamientos superficiales, que alborotan a toda hora. No trates de entender lo que dicen los loros. En realidad, no dicen nada. Oye su griterío, piensa que son parte del paisaje, que son algo pintoresco y sin importancia. También pasarán.

Ahora podrás sentir la corriente media. Ella tratará de interesarte en sus problemas. Es toda quejas. Según ella, tú eres una víctima de las circunstancias. Has hecho todo cuanto has podido, pero ha sido inútil. Todo el mundo está contra ti. Nadie te comprende. Todos se oponen a que triunfes, que realices tus aspiraciones. Todos son mezquinos y egoístas, perversos.

No le hagas caso. ¿Qué te importa lo que opine la corriente media? Tal vez se esté refiriendo a otra persona. Tú eres un triunfador. No necesitas compadecerte de ti mismo, ni que nadie te compadezca. Óyela como al agua que pasa. Y pasará, con sus quejas, sus cóleras, sus depresiones. Todo pasa, a través del río de la mente. Pero tú permanece tranquilo en la ribera.

No hagas caso de ningún pensamiento. Ni malo ni bueno. Si la mente es de opinión que hay que matar a alguien, déjela que lo piense. ¿Qué te importa a ti? No eres tú, es la mente. ¿Por qué has de ser responsable de los crímenes que planee la mente? "No resistáis al mal", dice el Evangelio. Tal vez ahora puedas comprenderlo. Si resistes al mal, lo fortaleces. Si no lo resistes, el mal se disuelve en la nada. Es un principio dialéctico. Pero no cualquiera lo comprende, y menos aún sabe aplicarlo.

Ahora la mente está dominada por buenos pensamientos. Ya no quiere matar a nadie. Por el contrario, quiere ayudar a otros. A todo el mundo. Déjela que piense bien. Pero cuidado con mostrar simpatía por esos buenos pensamientos. Ellos son como papel atrapamoscas. Si les haces caso, quedarás atrapado en ellos como una mosca. ¿A ti qué te importa? Todo cuanto piense la mente carece de valor. Déjela que siga pensando en ayudar a otros. Tú dedícate a ser tú mismo. Esa es tu única misión. Y que la mente siga fluyendo, eternamente. Con sus buenos y malos pensamientos.

Después de todo: ¿qué tienes tú que ver con la mente? Todo lo que es mente es igual. Todas las mentes son lo mismo. Todas arrastran flores y porquerías. Todos los ríos son el mismo río. Todas las mentes son la misma mente. Pero no pienses mal de la mente, como no has de pensar mal del río. Así debe ser, así está bien que sea. No la juzgues. No la critiques. Permanece en

la orilla. Mira el juego, pero no juegues.

Ahora te encuentras en una posición privilegiada. Ves pasar el río de la mente, que es el mismo río de la vida. Pero tú no participas de lo que ocurre en él. Simplemente, observas. No te involucras. No te comprometes. Eres libre. Eres independiente.

Ahora estás en ti mismo. No en el film. Porque la mente es como un film. Pura apariencia. Debes, pues, salir del film. Salir de la comedia. Y ahora ya estás fuera. Eres tú mismo.

¿Comprendes ahora lo que es la meditación? El estado de meditación es abstraerse de la mente. Cuando logras abstraerte de la mente, separarte de ella, entonces estás en meditación.

Ahora puedes comprender lo que es la mente. Mientras seas arrastrado por sus imágenes siempre fluyentes, no sabrás quién eres, realmente. Pero ahora sí puedes saberlo. Ahora estás en meditación. Ahora eres dueño de tu destino.

Recuerda:

La meditación es un estado de gracia. Como el sentimiento de lo bello. Como la poesía. Como la inspiración.

Lo único que debes hacer es desligarte del juego de imágenes de la mente. Desligarte de los pensamientos. Ser tú mismo.

SEGUNDA PARTE

DIÁLOGOS EN EL ASTRAL

Cualquier parecido de los personajes de estos diálogos con personas de la vida real, no es coincidencia ni casualidad, sino simple causalidad.

DIÁLOGO EN LA SOMBRA

- En un mundo lógico, donde a cada instante nos hallamos en peligro de ser aplastados por la lógica, la única escapatoria es ser ilógico.

- ¿Cómo? Querrás decir que el mundo es, al contrario, ilógico, y por eso está todo revuelto y en situación conflictiva.

- Te equivocas. El mundo actual es totalmente lógico, y la consecuencia de ello es que nos encontramos en un estado generalizado de locura.

"Por el camino de la lógica se llegó al positivismo, y de aquí al materialismo histórico-dialéctico. Se descubrió que el hombre era explotado por el hombre. Y se encontró la solución lógica: que el hombre fuera explotado por el Estado.

"Ahora sucede que los regímenes totalitarios, para poder progresar, empiezan a aflojar cada vez más los controles.

"Y al mismo tiempo, los regímenes liberales, para poder subsistir, aumentan día tras día los controles.

"Cuando unos y otros lleguen a un término medio, nos encontraremos en un mundo totalmente lógico, es decir, absolutamente demencial.

"Entonces estaremos todos aplastados por la lógica, esto es, disfrutando de una miseria "standard", que no nos permitirá morir, ni tampoco vivir."

- Siempre había pensado en la lógica como fundamento de las conquistas del hombre, tanto en lo material como en lo espiritual.

- ¿Ves? Tú también eres lógico. ¡Sólo piensas en conquistas! En realidad, la lógica es una herramienta de dominio. Mejor dicho, un arma.

"Por eso, la lógica es empleada fundamentalmente en la discusión. La lógica consiste en el juego eterno de los pares de opuestos.

"No hay una proposición que no admita una proposición contraria. De modo que la lógica es en esencia disociadora y destructiva.

"A través de la lógica, de sus pares de opuestos, se extienden las controversias, terreno en que los humanos son fácilmente manipulados. Mediante la lógica se propaga el descontento social, la subversión y la guerra.

"Todo lo que se pretenda oponer a esa lógica aplicada a las fuerzas disociadoras es vano. Ninguna idea contraria puede contrarrestarla en su propio plano. Sino que inclusive refuerza su poder.

"El peligro no está en tal o cual teoría, en tal o cual movimiento. El peligro se halla exclusivamente en la lógica. De la lógica han nacido las peores locuras. Y quien se deja atrapar en su juego, cae en la telaraña.

"La única salvación es ser ilógico. La lógica sólo puede luchar contra la lógica. La proposición A contra la B.

"Pero enfrentadas a lo ilógico, la lógica no tiene la menor posibilidad de triunfo. El secreto de su fuerza radica en leyes que ella misma ha inventado, y tras las cuales se escuda.

"Cuando los hombres se den cuenta de la gran tontería que significa ser lógico, entonces se harán ilógicos, y quedarán desencantados.

"Desde ese momento serán verdaderamente libres, y los magos de feria ya no podrán hacerlos trabajar como esclavos mediante sus fórmulas lógicas."

TEORÍA DEL DESCONOCIMIENTO

El señor Barsom había llegado a mi estudio para conversar acerca de algunos temas inactuales, que eran para nosotros de mutuo interés.

El por qué nos interesan los temas inactuales es muy simple: Porque los otros, los actuales, los que atraen a la gente, son siempre frívolos.

El señor Barsom es experto en radiónica. De estatura regular, tez cobriza; ojos azules, nariz aguileña, pelirrojo, camina con leve cojera.

- ¿Qué perspectivas de cambio presenta la radiónica para la humanidad? – le pregunto, mientras nos servimos una taza de café.

- Ninguna, porque nadie la entiende. Ocurre lo mismo que con la electricidad, la energía atómica o el magnetismo. Y con todas las fuerzas.

"La ciencia no sabe qué cosa es la electricidad. Sólo sabe medir sus efectos en relación con los efectos de otras fuerzas. Es decir, no sabe nada.

"Tampoco sabe qué es en realidad la energía atómica, ni la gravitación, ni la luz, ni el magnetismo. La ciencia desconoce las esencias.

"Por eso se ha desarrollado una tecnología empírica, rudimentaria, que sólo emplea los efectos inmediatos. Y que, debido al desconocimiento de las causas, está en la imposibilidad de discernir sus aplicaciones.

"Y así, ocurre que todo lo que la gente llama "adelantos", "descubrimientos", o "invenciones", sólo sirve para crear problemas y provocar desastres".

- Pero ciencia – le observo – procede de "scientia", que es conocimiento. ¿Cómo puede la ciencia NO conocer, si su sentido es justamente conocer?

- Es una pequeña contradicción dialéctica. Toda ciencia se fundamenta en principios. Esos principios, por su misma función, son limitaciones.

"Los fundamentos de la ciencia son siempre limitaciones. Toda ciencia es limitación. Estas limitaciones impiden conocer lo que hay más allá. Y de este modo, la ciencia se basa en la Teoría del Desconocimiento".

- Es decir, que la ciencia sería ignorancia. Y la ciencia oficial, ignorancia oficial. Creo que eso explica muchas cosas.

- Por eso, los científicos nunca descubren nada. Los descubrimientos e invenciones surgen por casualidad. O son realizados por aficionados.

"La ciencia sólo se ocupa de imposibilidades. Cada vez que un hombre de espíritu creador intenta hacer algo nuevo, el científico le dice: "¡Eso no se puede!"

"Cuando alguien descubre algo nuevo, la ciencia, a regañadientes, corre un poquito los límites. Pero siempre, invariablemente, pone límites".

- ¿Sería posible inventar una nueva educación, que haga comprender al hombre estos hechos?

- La educación consiste en enseñar los límites impuestos por la ciencia. ¿Cómo podría ir más allá de la ciencia?

"Educar es conducir. Y si se conduce a alguien, se lo está forzando a seguir un camino ya hecho.

"¿Y cómo se puede esperar que los hombres sean capaces de comprender, si se les está enseñando a no comprender? La educación es el cultivo de la ignorancia. El camino de la sabiduría no es el de los científicos ni de las personas educadas".

GENTE ACELERADA

- Vivo acelerada –me dice Chenana-. Todo el día paso haciendo cosas, y al fin tengo la impresión de no haber hecho nada.

- En efecto: no has hecho nada. Has estado demasiado ocupada todo el día, y eso no te ha dejado tiempo para ocuparte de ti misma, esto es, para vivir.

"¿Cómo podrías ocupar mejor tu tiempo? Muy sencillo: haciendo sólo lo indispensable. Al fin del día verías cuán provechosa ha sido la jornada.

"Pero necesitas saber qué es lo indispensable. Necesitas discernir, entre lo que es realmente útil y lo que es en verdad inútil.

"¿Es necesario asistir a esa reunión? Eso conviene examinarlo con calma. Las reuniones constituyen a menudo el medio más eficaz de perder el tiempo.

"¿Es necesario, bajo algún aspecto, participar en tal o cual empresa? Las responsabilidades, mientras mayores, traen mayores disgustos.

"¿Es necesario suscribir ese compromiso? Atarse a algo es lo más fácil del mundo. Pero desatarse es después lo más difícil.

"¿Es necesario participar en aquel negocio? ¡Cuidado con el fracaso! ¡Pero más cuidado aún con el éxito!

"El fracaso te frena. Pero el éxito te desboca. Puedes terminar tu vida viviendo para el éxito, colmada de honores y dinero.

"¿Y qué cosa podrías comprar con el éxito, que tuviera más valor que todos los años gastados en adquirirlo?

"¿Tienes problemas? Los problemas de hoy los creaste con tu actitud de ayer. Los problemas de mañana los creas con tu actitud de hoy.

"Es decir, que los problemas de hoy los creaste con tu actitud de ayer. Los problemas de mañana los creas con tu actitud de hoy.

"Esto es, que los problemas nacen de ti misma. No se presentan porque si, sino porque tú les abonas el terreno, con tu mente, deseo y voluntad.

"Ya que tienes tanto poder en ti misma: ¿Por qué no creas paz y serenidad en tu entorno? El esfuerzo es el mismo.

"No se trata de hacer la mayor cantidad de cosas durante el día. El secreto está en hacer la menor cantidad de cosas posible.

"El tiempo es oro. Por lo tanto no lo dilapides. El tiempo es tu existencia misma. ¿Y qué cosa hay más valiosa que tu existencia?

"¿Por qué deberías hacer algo? O bien, si te agrada el movimiento, podrías pasar el día entero danzando. Eso estaría mucho mejor.

Chenana dice que está harta de todo. Que no quiere saber más del mundo. Que se va a ir a un convento, a contemplar a Dios.

Un rayo de sol la ilumina, y enciende sus cabellos rubios; destaca su tez de marfil, mientras habla conmigo.

Ella no se ha dado cuenta de que es perfecta. Que no necesita nada, porque todo lo tiene en si: gracia, belleza y bondad.

Tal vez los dioses, a través de mis ojos, admiran su obra maestra. Esa podría ser la razón de mi existencia. Pero no se lo digo, porque ella tal vez creería que me burlo. Y guardo el recuerdo de ese instante como un tesoro.

QUIEN PONE LOS VALORES

- Me siento abrumado por mi trabajo –me dice un amigo-. ¿Para qué trabajo tanto? ¿Con qué fin lo hago? Cada vez me siento más insatisfecho.

- Es natural –le contesto-. Mientras más cosas haces, más te alejas de ti mismo. No te basta con hacer lo necesario. Quieres hacer aún más.

"Te sientes cada vez más insatisfecho, porque no vives para ti. Vives para otro. Es decir, para una imagen de ti mismo.

"Esa es la imagen que los demás han forjado con respecto a ti. Y que tú, cayendo en la trampa, has aceptado con orgullo. Pero es una falsa imagen.

"Y has terminado por vivir para esa imagen. Para mantener la imagen del profesional prestigioso, brillante, eficiente.

"Pero ese no eres tú mismo, sino otro. Y ya no vives para ti, sino para ese otro. ¿Por qué ha de ser así? ¿Por qué debes ser esclavo de tu imagen?"

- Es cierto -me dice-. Pero sentía la inseguridad de la vida. Pero eso ha multiplicado mi esfuerzo. Para conquistar la seguridad, para mí y para los míos.

- Esa inseguridad no proviene de causas externas –le replico-, aunque todos aparenten creerlo así. Su origen está en el espíritu del hombre.

"La gente se siente insegura porque está fuera de si. Está alejada de si misma. La locura de hacer cosas la aleja de su centro, que es el ser mismo.

"Si no estás en tu centro, es que te hallas enajenado. Y la única manera de combatir esa enajenación es regresar a ti mismo, a tu ser verdadero.

"¿Por qué has de vivir según la opinión de los demás? ¿Por qué has de mantener esa imagen falsa? ¿Por qué no volver a ser tú mismo?

"En realidad, el problema no está en hacer o no hacer cosas. O en tener esto o lo otro, o en no tener nada.

"Mientras más haces, menos logras. Persigues el bienestar, sacrificando el presente a un futuro que no existe, y cuyas exigencias no puedes conocer.

"El mal de nuestro mundo es querer cada vez más cosas. La ambición mueve el mundo, dicen. En realidad no lo mueve: solamente lo revuelve.

"Hasta las distracciones consisten en hacer cosas y más cosas. Y son verdaderamente distracciones, porque te distraen, es decir, te sacan de ti mismo.

"En este sentido, que es el verdadero, también tu trabajo ha llegado a ser una distracción, porque te distrae de ti mismo, esto es, te enajena.

"Bueno es el trabajo que te da para vivir con decoro. Pero más allá de lo necesario, no es un bien, sino un vicio. Una enfermedad. Un suicidio.

"Hay tantas cosas maravillosas que ver en el mundo, por las cuales no necesitas enajenar tu vida: cielo, nubes, árboles, pájaros, mil cosas extraordinarias. Y en tu interior posees riquezas que no se adquieren con todo el oro del mundo.

"Claro es que para la mayoría esas cosas no tienen valor. ¿Pero qué importa lo que opinen los demás acerca del valor de las cosas?

"El único que puede dar un valor a las cosas eres tú mismo. Y el mundo será como tú quieres que sea: triste o alegre, dichoso o desgraciado, magnífico o miserable.

"No es el mundo quien ha de ponerte a ti un valor. Eres tú quien da valor al mundo. Porque ante todo eres espíritu. Y el espíritu es superior a todo."

EL BECERRO DE ORO

Mi amigo Arbacio piensa que el mundo está dominado por el Becerro de Oro.

- Es alarmante ver cómo todo se encuentra bajo el signo del materialismo. -dice

- No creo que haya materialismo – le contestaba yo -. Más bien me parece que el mundo de hoy se debate en un idealismo total.

- ¿Cómo? Te burlas, sin duda. ¿Cómo podría haber idealismo en esta general e insana pasión de riquezas y poder?

- Es que los hombres toman las palabras por realidades, y las aplican a tontas y a locas. ¿Qué es, en verdad, el materialismo? Debería ser el amor por la materia. ¿Pero hay alguien que ame a esta puerta? ¿A esta piedra? ¿A este poste?

- No se trata de que los materialistas amen las cosas materiales por si mismas. Lo que aman son los placeres materiales.

- ¿Y qué son los placeres materiales? Palabras. Sólo palabras. Los placeres materiales no existen. El placer, lo mismo que el dolor, son sensaciones.

"Ahora bien, si se aplica anestesia a un sujeto, las sensaciones quedan bloqueadas. Ya no experimenta placer ni dolor. Luego, no se trata realmente de cosas materiales, sino de ideas suscitadas por sensaciones."

- Pero hay una afición indudable, y muchas veces excesiva, a cosas materiales: la comida, la bebida, el sexo, el dinero, los objetos de lujo.

- Esa afición significa que hay una ansiedad, más allá de la simple necesidad. Por ejemplo, todos necesitamos comer, pero una comida frugal es suficiente.

"¿Por qué algunos comen más de lo necesario, y aún ponen en peligro su salud? Porque se encuentran aprisionados en falsos conceptos. Son víctimas de una idea falsa, que les provoca ansiedad y angustia, y comen de modo irrazonable.

"De igual modo, el que bebe se halla poseído por otra idea falsa, que lo induce a buscar compensaciones ilusorias en el licor.

"Lo mismo se puede decir de quienes viven obsesionados por la idea del sexo. Y también los que se desviven por objetos de lujo. Creen que van a ser más felices porque tienen más cosas inútiles.

"Y así es igualmente con respecto al dinero. Muchos se hallan poseídos por la idea de acumular riquezas, más allá de toda necesidad y de toda razón.

"En todos estos casos, no hay una atracción por las cosas materiales mismas, sino el dominio de la mente. Pero la gente ama esa falsa idea por sobre todas las cosas. Y así, toda esa gente es idealista, porque vive buscando la realización de una idea."

- ¡Ja, Ja, Ja! ¡Me parece una definición graciosa del idealismo!

- La Humanidad ha vivido siempre corriendo detrás de ideales, es decir, de ideas locas: Las Cruzadas, la Reforma, la Revolución Francesa, la Revolución Rusa, el Progreso, etc. ¿Qué de extraño tiene que ahora corra tras el Becerro?

"Así pues, la humanidad continúa siendo idealista. El Becerro de Oro es un símbolo de la vaciedad y la estupidez humana. El ideal de la locura.

"El ideal es el error. Lo ilusorio. Si la humanidad fuera materialista, sería buena, modesta, virtuosa. Pero es idealista, es decir, tiene los ojos más grandes que el estómago. Y es capaz de arrostrar los mayores sufrimientos, buscando la realización de sus locos sueños."

BÚSQUEDA

Mi amiga Oryana es lo que se acostumbra llamar un espíritu inquieto. Vive en búsqueda constante de si misma.

Buscarse a si mismo implica el conocimiento de hallarse extraviado, y este es el primer paso hacia la sabiduría.

Toda la existencia podría transcurrir en esa búsqueda, y no encontrarse nada substancial. Pero es un principio. Es el presentimiento de un despertar, y eso es mejor que dormir junto a los muertos.

De todos modos, hay un problema, que subsiste a través de los cambios aparentes: ella se busca donde no está.

- De una doctrina he pasado a otra – me dice -, y de esta a otra, y otra. Pero no logro identificarme con ninguna. ¿Soy una inmadura?

- Los inmaduros son aquellos que se han refugiado en alguna doctrina. Esos tienen miedo de volar. Han plegado las alas de su espíritu.

"Todas las doctrinas, ya sean filosóficas, religiosas o sociales, son sistemas de pensamiento. Es decir, muletas del espíritu.

"No puedes correr con muletas. No puedes pensar con sistemas. No puedes vivir con doctrinas. Todo sistema y toda doctrina es un engañabobos."

- Pero hay en muchas de ellas algunos conceptos tan hermosos...

No avanzas un palmo, por el hecho de cambiar tus conceptos. No importa lo que creas o dejes de creer. Ello no es parte de ti.

"Si piensas que algo es blanco, también puedes pensar que es negro. Eso prueba que ambos juicios son falsos. Por último: ¿qué es lo blanco y qué es lo negro?

"El mundo de la mente es el mundo de los opuestos. En vano buscarás allí tu ser verdadero. Sólo encontrarás tu imagen deformada.

"Fluctuando siempre entre pares de opuestos, tu mente, como una serie de espejos de feria, te hará aparecer más alta o más baja, más gorda o más flaca.

"No te verías con mayor claridad en el agua de un charco, cuya superficie oscila bajo la brisa.

"Creencias, juicios, opiniones, no hacen sino agitar la superficie de tu mente. Y entonces tu imagen danza sin cesar, como una bacante ebria.

"¿Es extraño, pues, que no te encuentres a ti misma? ¿Cómo podrías contemplar tu verdadero ser, si tu mente interpone siempre sus velos abigarrados?

- ¿Debo entonces negarlo todo?

- Negar es lo mismo que afirmar. Si crees en A, estás negando a B. Si crees en B, estás negando a A. No puedes escapar del juego de tu mente.

"Mientras vayas de una creencia en otra, de una opinión en otra, de una doctrina en otra, no lograrás captar la realidad.

"Mientras te busques, no lograrás encontrarte. Mientras corras detrás de ti, no lograrás alcanzarte.

"¿No es cosa de locos correr tras de si mismo?"

LA GRAN ILUSIÓN

- Soy un adorador de Maya – me dijo mi visitante, mientras se acomodaba en el sofá, poniendo junto a si un ejemplar del "Ananga Ranga".

Había llegado a mi estudio, rogando que le concediera unos minutos, con la salvedad de que no pretendía convencerme de nada.

- ¿Se refiere usted a la humanidad galáctica? – aventuré.

- No, en verdad, sino a eso que los hindúes llaman la Gran Ilusión, que es la forma en que el mundo se presenta a nuestro entendimiento-.

"Los hindúes sostienen que hay una realidad absoluta, Brahman, principio espiritual o Alma Cósmica, y una falsa realidad, Maya, o Ilusión Universal.

"Brahman sólo puede ser alcanzado por nuestra alma liberada, en tanto Maya es lo que perciben nuestros engañosos sentidos".

- Entonces usted, si no he comprendido mal, es un adorador de la Ilusión.

- En efecto. Considero que es una gran tontería tratar de alcanzar la liberación del alma. Eso es como si se soltara todo el lastre de un globo.

"Cuando se suelta todo el lastre, el globo asciende rápidamente, pero al llegar a las capas superiores de la atmósfera, estalla. Y el globo se acaba.

"Lo mismo sucede con las almas que se liberan: suben tan alto, que terminan disolviéndose en el vacío. Y el alma desaparece.

"Si el mundo es sólo la ilusión de nuestros sentidos, al perder esa ilusión perdemos también el mundo. Y por lo tanto dejamos de vivir.

"Mientras aceptamos la ilusión, la Vida continúa. Es indudable que la Vida está hecha de Ilusión. Luego, la Ilusión es Vida.

"La música se compone de sonidos. Pero los sonidos, por si mismos, carecen de significación. Son sólo vibraciones.

"Son más agudos o más graves, según el número de vibraciones. Pero las vibraciones no son música. La música surge de la relación entre los sonidos.

"Luego, la música es una ilusión. Si no hubiera memoria de los sonidos anteriores, no se establecería ninguna relación entre ellos. Y no habría música.

"Lo mismo ocurre con los momentos de una vida. Los momentos, aislados, carecen de sentido. Es su relación lo que forma la vida.

"Ahora bien, estos idiotas de los hindúes afirman que es preciso trascender la vida y alcanzar el Absoluto.

"¿Se da cuenta usted? Después de los millones de años que han sido necesarios para la creación y el desarrollo del hombre, estos locos pretenden ahora desbaratar la gran ilusión divina y humana.

"Justamente cuando estamos preparados para encontrar los aspectos más dulces de la vida, y disfrutar de ella con todos nuestros sentidos.

"Cuando podemos embriagarnos de voluptuosidad, en medio de esta Creación maravillosa, obra maestra de los dioses.

"¿No debemos, por el contrario, unirnos humildemente a todos los pecadores, nuestros hermanos en Maya, para disfrutar de su magnífica belleza?

"Vivamos para la Ilusión Cósmica. Participemos en esta gran fiesta de disfraces, espectáculo incomparable, creado para alegría de divinos y humanos".

EL TOQUE MÁGICO

- ¡Estoy harta de esta vida desgraciada! – decía Charya, cerrando el teléfono-. No bien salgo de un problema, caigo en otro. Y lo peor es que todos son problemas estúpidos. No hay un incentivo para vivir, algo que permita ver las cosas de una manera más risueña.

- Pues, no tienes más que hacer sino salir al balcón, sonriente, y unos cuantos admiradores querrán venir a rendirte pleitesía.

- Lo más probable es que sean vendedores de puerta a puerta, y vengan a ofrecerme baratijas que no necesito para nada.

- Eres muy pesimista. Las mujeres que te conocen te consideran afortunada. Eres bella, ingeniosa, distinguida.

- Gracias. Pero es que tienen mala vista, y no han notado mis arrugas.

- En las fiestas, los jóvenes dejan de lado a las más jovencitas, y prefieren formar círculo en torno a ti. Además, tu elegancia es proverbial. Tus vestidos, hechos por ti misma, pasan por creaciones de grandes modistos.

- Te agradezco que trates de levantarme el ánimo. Creo que eres el único. Pero en verdad no estoy satisfecha de mi vida.

- Nadie está satisfecho de su vida. Por eso la gente sigue viviendo. Si se sintieran satisfechos, morirían.

- Siento que me falta algo. No acierto a definir qué es.

- Todos sienten que les falta algo. Y sólo cuando han vivido mucho, se dan cuenta de que eso, lo que parecía faltarles, lo habían tenido muy guardado ellos mismos, durante toda su existencia.

- Lo que le falta a mi vida es un toque mágico. Eso es. Lo acabo de descubrir. No es el dinero. No es el éxito. Ni siquiera

el amor. Es ese pequeño toque maestro que, por sobre las limitaciones humanas, embellece todas las cosas.

- ¿Ves? También tienes condiciones para la poesía. Eso se resuelve fácilmente. Como dicen los chinos: "Si tienes dos panes, vende uno y compra un lirio".

- Es verdad. ¿Cómo aplicar ese principio a la vida, en forma sistemática?

- Si lo aplicas en forma sistemática, lo destruyes. Nuestro mal es tratar de sistematizar todo. ¿Por qué hacer de ello una ciencia? El buen vivir tiene en si mismo su justificación.

- Me parece bien. Tú serás el profeta de esta nueva doctrina.

- De ningún modo. ¡Nada de profetas, que sólo traen engaños e ilusiones! ¡Nada de doctrinas, que sólo sirven para limitar y encadenar a los hombres!

- Yo estoy dispuesto a seguir tus enseñanzas.

- No debes seguir a nadie. ¡Sigue sólo a tu sombra! No tengas templo, ni altar. No tengas dogmas. Sólo cantos. Ningún sacrificio. Sólo alegría. Los únicos ritos sean la danza, el vino, y la música.

- ¡Bravo! Ya veo las cosas de manera nueva.

- Es nueva y no es nueva. Es un participar de la eternidad. La eternidad está aquí, y ahora. Y te revelaré una verdad, mi querida Charya. Es sobre el "toque mágico". Pues bien, el toque mágico eres tú misma.

PRISIONEROS DEL SUEÑO

El hombre se halla por entero convencido de vivir la realidad en forma plenamente consciente.

Pero esta es una suposición ilusoria. El hombre está prisionero en una red de sueños, que él mismo teje continuamente, y de la cual no puede escapar.

Con rarísimas excepciones, nadie se da cuenta de este hecho, pues todo el mundo confunde sus sensaciones con la realidad.

Y mira las cosas a través del velo de su mente, que las desfigura, haciéndolas aparecer como no son, con otras formas y otros colores.

De noche, cuando dormimos, en medio de nuestro sueño creemos estar despiertos.

Nadie se da cuenta de que sueña. En tanto sueña, se halla convencido de que vive y actúa en el mundo físico.

Y en el día, cuando efectuamos nuestros quehaceres, en medio de los devaneos de nuestra mente, creemos asimismo estar despiertos.

Sin embargo, el estado psíquico del hombre, en la vida diaria, es el de la "mente difusa", esto es, de una semiconciencia, lo mismo que en las demás criaturas de la naturaleza.

El hombre cree que ve las cosas. Pero sólo ve las imágenes de las cosas, es decir, ve el mundo a través de sus sueños.

Y estos sueños se suceden unos a otros, en fragmentos inconexos, que crean una ilusión de conciencia, como en los sueños propiamente dichos.

Así, los humanos son arrastrados por sus sueños, e impulsados a ejecutar acciones locas, como Don Quijote.

El hombre es por lo tanto un sujeto pasivo de los acontecimientos, que para él ocurren siempre de un modo imprevisto, sin que pueda comprenderlos, y menos aún dominarlos.

La mayor parte del género humano es impotente para dirigir su destino. Los hombres no pueden despertar.

Ni siquiera saben que podrían hacerlo. Les parece que su sueño de la vida es la vida real.

A veces, alguno cree despertar. Cree haber encontrado "la verdad". Pero no ha hecho sino encontrar otro sueño. Y pasa de un sueño a otro sueño.

No se trata de creencias. Las creencias son también sueños. Lo que creas o dejes de creer no cambiará tu vida.

No se trata de religiones. Todas las religiones son sueños. Pasaportes para el país de los sueños.

No se trata de filosofías. Todas las filosofías son sueños. Devaneos mentales. Especulaciones acerca de sueños

Para liberarse del reino de los sueños, es preciso que la mente se vacíe de toda representación, que se torne pura y transparente.

He aquí lo más difícil de alcanzar. Pues el hombre, en tanto cree vivir, va de un sueño a otro. Mientras parece escuchar, está tejiendo fantasías, a mil leguas de allí. Está de cuerpo presente, mas no presente de alma.

El camino del conocimiento pasa a través de la mente vacía. Cuando enmudece el teatro de la mente, la luz es eternidad.

ILUSIONES PERDIDAS

- No sólo de pan vive el hombre, sino también de ilusiones. Por eso, cuando las ilusiones se van, el hombre se prepara a morir.

"Las ilusiones son como las bambalinas del teatro: sirven para ocultar trastos y rincones, armar un decorado, crear un mundo ficticio."

- Entonces hay que combatirlas, a fin de que podamos ver la realidad. Es preciso habituarnos a ver las cosas como son, y no como creemos que son.

- Pero si la gente viera las cosas como son, nadie tendría interés en vivir. La realidad puede ser abrumadora. Vernos tal como somos podría constituir una experiencia terrible. ¿Seríamos capaces de sobrevivir a ella?

"La ilusión es lo que da belleza a la vida, que de otro modo sería pura desolación. La ilusión es lo que ayuda a vivir".

- ¿Pero si la ilusión es falsa, cómo puede embellecer la vida? Necesariamente debería hacer sentir su falsedad.

- No, porque el hombre nunca percibe directamente las cosas, sino sólo considera sus opiniones sobre ellas.

"Estas opiniones tampoco son propias, sino tomadas de prestado. Vienen de las creencias ajenas, de los lugares comunes, de las verdades aceptadas.

"Son creencias que, por lo general, se agrupan en un todo más o menos coherente, por lo cual forman una ideología, una concepción del mundo.

"La gente se siente muy contenta porque todas esas ideas engarzan muy bien unas con otras. Y así, dicen que han encontrado la verdad.

"Pero esta verdad es nada más que el acuerdo de unas palabras con otras, según los cánones de la lógica.

"Eso puede ser un hermoso castillo de palabras, una construcción verbal admirable. Pero tal vez sea un castillo de hadas, edificado en el aire.

"Y siempre volvemos a caer en la misma trampa, debido a la curiosa manía humana de confundir palabras con realidades.

"Lo que llamamos pensamiento está hecho de palabras. Todos los pensamientos han sido pensados, millones y millones de veces, y lo que el hombre llama pensar no es otra cosa que dejarse seducir por un cierto orden de conceptos.

"Pensamientos, creencias, ilusiones, son términos que se refieren a un mismo fenómeno: el del ocultamiento de la realidad, a fin de justificar la vida."

- Sería entonces inútil reflexionar acerca de las cosas, buscar la verdad, extraer conclusiones. ¿Habría que ser escéptico, o descreido?

- Ser escéptico no es hallarse libre de la ilusión. El escepticismo es la ilusión de la desilusión. Escéptico o creyente, lo mismo da.

"El problema no está en creer algo, o en no creer en ello. Eso no pasa de ser un juego, como si se jugara con fichas blancas y negras.

"Pensar en esto o en lo otro no tiene importancia. Lo único importante es pensar acerca del pensamiento.

"Si piensas por qué piensas, y cómo piensas, habrás dado un gran paso para liberarte de las ilusiones. Pero no lo comentes con nadie. La gente no tiene ningún interés en liberarse de nada, y mucho menos de sus ilusiones".

RELIGIÓN Y POESÍA

El jardín de Chenana se despereza bajo el sol matinal. Las flores despliegan sus corolas. Un abejorro zumba quedamente. Algunas gotas de rocío brillan aún, y se disuelven en la luz. La vida recomienza.

- Es necesario promover la educación religiosa – dice Chenana -. El mundo actual es irreligioso, y esa es la raíz de todos nuestros males.

- ¿No crees que haya alguna incongruencia en lo que dices? Los males que experimenta el mundo son los mismos de siempre. No son peores ni mejores. ¿Alguna época se ha visto completamente libre de ellos?

"Tú pareces creer que un sentimiento generalizado de religiosidad haría al mundo menos malo. Que si la gente sintiera lo religioso, sería mejor.

"Este sentimiento de religiosidad debería ser espontáneo, sin duda, a fin de que los hombres integren sus vidas en él.

"Como sentimiento, debería ser innato. ¿Verdad? Debería brotar libremente del corazón de los seres, y expresarse de mil maneras diferentes.

"¿Y cómo vas a enseñar un sentimiento? ¿Lo vas a dirigir mediante la educación? ¿Vas a estatuir su expresión a través de reglas?"

- Lo que se haría en tal caso – replica Chenana -. Es enseñar la verdad, a fin de que todos puedan vivirla.

- ¿Y qué verdad puede ser esa? ¿No será que quieres enseñar conceptos, es decir, palabras organizadas de acuerdo a un fin?

"El mundo está lleno de esa clase de verdades, que se contradicen unas a otras, y que no son sino conceptos hueros, palabras seguidas de más palabras.

"Educar significa instruir, enseñar, guiar. Si se trata de enseñar reglas de conducta, o los principios de una ciencia o de un arte, la educación es una práctica adecuada, necesaria.

"Pero si lo que pretendes es transmitir valores espirituales, estás en un error. Esos valores existen en ti, por si mismos, o no existen.

"Mas no puedes enseñarlos, porque atañen a la esencia del ser, y no al comportamiento del individuo.

"Lo que podrías enseñar, por lo tanto, no sería la verdad, sino simplemente una doctrina. Las verdades hechas de palabras se llaman doctrinas.

Y las doctrinas no son sino opiniones personales, de Krishna, Buddha o Jesús. Personajes que pueden haber sido muy respetables, y hasta admirables, pero que interpretaron el mundo según su criterio personal.

"Y esas opiniones personales, convertidas por sus seguidores en verdades absolutas, lo único que han hecho en el mundo ha sido dividir a los hombres. Observa cómo se matan unos a otros por ideas religiosas, aún en nuestros días, en diversas partes del mundo.

"Los hombres no somos iguales. Cada quien se halla en una posición totalmente personal ante la vida. Y cada uno necesita realizar su experiencia.

"La experiencia de otro no te sirve de nada. La imitación de otro, por grande o santo que haya sido, no hará mejor a tu alma.

"Se puede aprender retórica, pero no poesía. También se puede aprender una doctrina, de tal o cual secta. Pero no se aprende a ser religioso.

"La religión, lo mismo que la poesía, está en tu corazón. O no está. Si no está, nadie te puede enseñar ni una ni otra. Nadie puede enseñarte a sentir. Y quien no siente, no debe ser obligado a fingir que siente."

LA DIOSA CREADORA

Shanti es creyente, y de vez en cuando gusta recordármelo, porque está persuadida de que yo no lo soy. Y eso le parece incomprensible.

- Estás en un error – le digo -. Yo también soy creyente. Lo que sucede es que no creo en Dios, sino en la Diosa.

- ¿En la Diosa? ¿Y por qué en una Diosa? Todos se refieren a Dios en el género masculino, porque eso es lo correcto.

- ¡Quién sabe! La humanidad veneró siempre a la Diosa. La idea de un Dios se impuso hace muy poco tiempo, apenas unos tres mil quinientos años.

"Cuando se veneraba a la Diosa, los pueblos eran tolerantes y desconocían las guerras. De aquellos tiempos felices no ha quedado historia, porque no había saqueos ni matanzas que contar.

"Pero cuando algunos pueblos empezaron a venerar a un Dios, quisieron conquistar y someter a sus vecinos. Y con las guerras empezó la historia.

"Tampoco se advierte una razón clara, para considerar gramaticalmente correcto el género masculino, aplicado a la divinidad.

"Si las mujeres están dispuestas a aceptar que el sexo femenino es inferior, entonces es comprensible que crean en una divinidad masculina.

"Pero, realmente, la Divinidad, concebida como Espíritu puro, no podría hallarse circunscrita a la esfera de un sexo.

"Por ser espiritual, debería ser asexuada. Pero al ser a la vez creadora, debería participar de la naturaleza de ambos sexos.

"¿Sería entonces una divinidad andrógina? En cierto sentido podría serlo. Pero el andrógino se halla en estado de

equilibrio. En tal caso no habría experimentado ningún impulso creador.

"Asi pues es preciso convenir en que ese formidable impulso vital que formó el mundo, provino sin duda del seno abismal de la Diosa.

"El mundo es algo tan complicado y caprichoso como inútil. Esto solo basta para comprender que fue obra de una Diosa, y no de un Dios.

"Ningún Dios habría hecho algo tan disparatado como es el mundo. Habría considerado que era demasiado trabajo, y que constituía además una empresa sin sentido.

"¿Para qué crear todo este inmenso batiburrillo de cosas y de seres, llenos de contradicciones, lanzado al infinito como un carrusel loco?

"¿Y para qué dar vida a la humanidad, ese pandemonium de criaturas díscolas y desdichadas, de mentes retorcidas y de reacciones imprevisibles?

"Los más grandes sabios han sido incapaces de comprender cuál es la razón de ser del hombre, que sólo se ocupa de destruir la propia obra de la Diosa.

"Y a pesar de su locura, o tal vez por eso mismo, el mundo es hermoso. ¡Hermosísimo! Con toda su maldad y su belleza, es una obra fascinante.

"En suma, es un capricho. ¡Un Capricho Fantástico! Esto, indudablemente, no puede ser obra de un Dios, sino de una Diosa.

"He aquí, concluyo, por qué yo no creo en Dios, sino en la Diosa"

Pero mi amiga me dice que se siente con todos los sesos revueltos, y que no quiere hablar nunca más del asunto.

MEDITACIÓN INTRASCENDENTE

- Pero más que medito – dice Tani -, no estoy satisfecha de los resultados. Al principio estaba fascinada, pero ahora siento cada vez mayor desilusión.

- Eso ocurre con todas las modas, tanto en materia de vestidos como de pensamiento. Después de todo, los pensamientos son los vestidos de la mente. Una temporada se impone la falda larga, y otra la minifalda.

- No te burles. Lo que hago es sumamente serio. Busco la verdad.

- No he pensado burlarme. ¿Así que buscas la verdad? ¿Y cómo es la verdad?

- Pues, no lo sé, porque todavía no la he encontrado.

- Pero si no sabes cómo es la verdad: ¿para qué la buscas? Sin embargo, supongamos que la encuentras: ¿cómo la reconocerás, si no sabes cómo es?

"Tú crees que la verdad es algo maravilloso, sublime, inefable. Esto es lo que has leído y oído decir. Pero imagínate que, por el contrario, la verdad fuera algo horrible, espantoso. ¿Qué ganarías con haberla encontrado?

"Lo que tú necesitas, mi querida Tani, es que alguien te ame. Necesitas embriagarte de vida. Esa es la verdad que buscas: la vida misma. ¿Pero cómo vas a encontrar la vida, si no la vives? ¿Cómo la vas a encontrar, si te pasas el día entero meditando?"

- Hay algo más que la vida. ¿No crees tú?

- ¿Algo más que la vida? No lo creo posible. ¿Acaso la muerte? La muerte es tan sólo la ausencia de vida. No tiene valor.

- Pero después de la muerte hay una vida superior. ¿No lo crees así?

- No sé si haya otra vida. Pero si no has sabido vivir esta vida, tampoco sabrás vivir la otra. Pensemos ante todo cómo seguir viviendo la vida de ahora.

"Si es que hay otra vida, ya veremos cómo arreglárnosla con ella. Mas, por si no la hay, lo mejor es tratar de vivir hoy, y no mañana.

"¿De dónde has sacado todas esas tonterías? ¿Piensas pasarte la eternidad tocando el arpa? Esa sería mayor desdicha que una vida de perros.

"Por mi parte, odio el arpa. Una vida eterna sería la peor estupidez y el martirio más grande. ¡Qué hastío infinito! ¡Qué maldita perfección!"

- Eso es sólo una imagen. La eternidad está más allá del tiempo. En verdad, la eternidad es un instante.

- Pues, durante el día tienes mil instantes.¿Por qué no los vives como si fueran mil eternidades? Pero no puedes hacerlo, porque te pasas meditando.

- ¿No crees en la reencarnación? Necesitamos vivir muchas vidas, para aprender y adquirir experiencias, y alcanzar la liberación.

- Si hay que vivir otras vidas, ¿para qué te haces problemas? Y si todo acaba con la muerte, ¿para qué te haces problemas?

"Mientras más te preocupes por alcanzar la liberación, más lejos estarás de ella. Pero cuando dejes de preocuparte, estarás liberada.

"¿Y qué es eso de aprender? ¡No necesitas aprender nada! ¡Lo que necesitas es purgar tu mente de todas las tonterías acumuladas durante años!

"¡Echa a la basura los libros de los maestros! Lo que tienes que hacer es vivir tu vida. ¿Y quién podría enseñarte "tu" vida, sino tú misma? Vive, pues, y si te queda tiempo para meditar, practica la meditación intrascendente.

LA HORA DEL ALMA

El sol poniente iluminaba los árboles, en la casa de Manuna, derramando sus tonos dorados, ocres y rojos, entre el follaje y los añosos troncos.

- Tengo la impresión de que en este instante hay algo profundo – dice Manuna - . Algo que es, no sólo la quietud del ambiente, ni la belleza de la vista, sino algo más, que no acierto a definir.

- Lo que sientes no es, en efecto, algo que viene de fuera – le contesto-, sino que se halla en tu espíritu. Una vibración que encuentra su resonancia en el panorama, en el mundo sensible.

"Más aún, lo que ahora ves, se halla dentro de ti. El colorido es el de tu mundo interior. La paz que te circunda nace de tu mente sin conflicto.

"Los momentos así son los momentos del alma, cuando contemplas tu realidad en el espejo del mundo. En la calma del atardecer, cuando los seres se preparan para el descanso nocturno, y parece elevarse una oración silenciosa."

- Comprendo. En instantes como este, nos proyectamos en la Naturaleza, que nos devuelve nuestra imagen, pero en proporciones infinitas.

- El ocaso tiene siempre algo de místico, de misterioso. Así lo siente quien tiene ojos para ver. Es como un dulce madurar de la muerte.

"Pero también el amanecer nos trae un mensaje: La alegría del despertar, de volver a ser, a vivir. En cada amanecer, el mundo es nuevamente creado.

"Y el mediodía es una hora de plenitud, en que se ha recorrido la mitad del camino. Se está en lo alto de la montaña, antes de iniciar el descenso.

"Esas tres horas del día son como las tres etapas de la vida: nacimiento, plenitud y muerte. Y como las tres edades del mundo: Creación, Conservación y Destrucción. Es la Trinidad, que los hombres han visto como los tres aspectos de la Divinidad, que sin embargo es Una".

- ¿Podríamos llamar la Verdad, a esta sensación de armonía total, a esta comunión integral con todo lo existente?

- Sí, por cierto. Se trata, en efecto, de la Verdad. Pero no de una verdad hecha de palabras, repetidas tontamente por las generaciones, a las cuales ha sido inculcada con la leche materna.

"Se trata de la Verdad Viviente, que nadie ha declarado, y que no puede ser reducida a palabras, porque estas no pueden contenerla.

"Es la verdad que está más allá de las pequeñas verdades de los hombres, y de sus mezquinas creencias, enunciadas por sacerdotes y maestros.

"Es inútil buscar esta verdad en los libros, ni en los discursos de los filósofos, ni en las oraciones de los devocionarios.

"Es en vano preguntar por ella a los dioses, porque no sabrían definirla. Nadie puede definirla, porque no tiene fin. Es infinita.

"Se presenta de improviso, cuando no se la espera. Esto sucede cuando el alma se encuentra a si misma en el mundo. Cuando descubre su identidad en el Todo.

"Es la verdad que no puede ser formulada, ni promulgada, ni predicada, ni hecha píldoras de preceptos. No la busques, porque no lograrás encontrarla. Ella vendrá cuando no la esperes. Es la hora del alma".

HECTOR BURGOS STONE

MEDITATIONS IN THE SACRED VALLEY

Life's Inn Editions

To
Dr. Jose Vivar and
Mrs. Vivar, and

To
Ing. Victor Bastidas and
Mrs. Bastidas,

distinguished persons
of the Lojan culture.

MEDITATION IN VILCABAMBA

There are places where the earth meets to the sky. Where energy converges and forms abolute harmony.

Such a place is Vilcabamba, the happy valley, where the nature converts in meditation, in spiritual life.

As soon as you enter the valley, one perceives a subtle vibration. One can feel the magnetism of the earth, and water, and furthermore, the air and the light.

Everything is in harmony, a mysterious music, that one cannot hear, but is felt within oneself

One inhales pure air, (and fills ones lungs). lt is as if one had suddenly entered a very old, but eternally youthful world.

One enters into a landscape, off a profusion of green, sprinkled with red and yellow, orange and blue. You feel as if you are a part of an unknown universe, of soft colors and fragrances.

The creatures of nature are not frightened by you. They seem to greet you with their flight and songs.

You sit on the river bank. The murmur of the waters, flowing calmly by, seem to say something. Will ¡t be some message for you?

Suddenly, and without intending to, you have entered into meditation. You have not needed to program ¡t. You have not had to concentrate your attention, neither to direct your thoughts,

in an overwhelming desire to reach a state of meditation. It is the meditation that has reached you.

And you feel that the river is within you, and that the trees and the earth, the flowers and the hills, and the sky are within you. And that all things are you!.

At that moment you can remember your past, your true life, without fear, and be projected beyond time.

This is the meeting with yourself You meet yourself like the primordial being that you have always been, one and timeless.

THE SACRED VALLEY

The trees seem to say: "We are the Green Brothers, the Willko, and this is the valley where our ancestral roots sprouted."

Willkabanba is that. The Valley of the Ancestors, of the ancients. And in a like manner it is the Valley of the Sun, and the Sacred Valley.

This name comes from the Runa Simi, or Language of People, of America, and ¡t is made up of two words: "Willka", Sun, sacred, lineage, ancestor, ancestral tree; and "panpa", or

" banba ", plain, river lands, valley.

The Runic Language, or Runa Simi, was incorrectly called Kichwa by the Spaniards. " Khichwa " is plaited strings or cord. This error was due perhaps to the use as writing of strings with knots, or " kippu ", for which those plaited strings were used.

THE RETURN

After thirty years, I return to a city where I lived for some time, and taught the art of music: Loja. My purpose is to go to Vilcabamba, it being a landmark that I want to cover on my road.

A modem Fokker aircraft, of TAME, takes us from Guayaquil to the airport of La Toma, in Loja, a 30 minute flight.

From there to Loja theré is an excellent highway, and a good taxi service. In about 35 minutes, without rush, we arrive in Loja.

Everything changes, Heraclitus asserted, and truly nothing remains static. But there is always something. A whiff of scent from the past.

Loja has grown. There is (an increase in commerce), but the city remains peaceful, The sidewalks have been enlarged and, here is a magnificent park.

I experience a strange feeling, 1 see everything under a new light, 1 ask for my old friends, many have left, some to other lands, and some to other worlds. But 1 feel as if 1 could find some of them and others at the turn of a corner.

From Loja to Vilcabamba there is also a modem highway, of about 35 kilometers. A landscape of green hills comes to meet us.

Vilcabamba is there, open up for all, and gives up her secrets.

I arrive at the "Refuge of Life". A good name ¡t certainly is, a stay on the highway of life. A place of peace, of meditation, of harmony, of reconciliation, with the world and with ourselves.

A REFUGE FROM LIFE

There are men whose existence evolves in a discreet form, without being noticed. Silent men that however sustain the world, and they leave for generations an indelible memory.

Such ¡t is the case of Dr. Joseph Vivar, an illustrious educator, scientist and broadminded thinker.

Dr. Vivar is an example of having love for nature, with which he has been in contact from his first years. His parents owned a large country property in the canton Saraguro, and there he passed his childhood, together with his brothers. Among them, Francisco, famous botanist after whom, the Forest Park where is found the University of Loja takes its name. And Lucio, a distinguished entomologist.

Dr. Vivar, due to his prestige and honesty, was named Regional Director of the Agrarian Reform. Realizing that ¡t was not enough to divide the large estates and to give areas of land to the peasants, he arranged that they received a complete training on cultivation techniques.

Later, Dr. Vivar was elected Rector of the University of Loja, a position that he carried out with notable success, bringing the academic pensum up to date, in relation with scientific advances.

But the dream of Dr. Vivar was to constitute a center of rest, meditation and spiritual development, with which object he acquired a property in Vilcabamba. That place had fascinated him for its magnificent natural conditions, its uncontaminated atmosphere, fertile earth and healing waters.

This is the reason for which the idea of the refuge of life was born. It was to build, not a tourist attraction, but a center of spiritual retreat, of meditation, of learning, and of reuniting with oneself and with others.

I visited the house of Dr. Vivar, in Loja. He is a calm, courteous and elegant man. He receives me affectionately. His eyes, full of peace welcome me.

How many magnificent things could be made, if there were more people like Dr. Vivar! This would be a good topic for reflection.

Then, his relatives, by common agreement, decided to support and to continue with the greatest enthusiasm this noble work.

And the dream has become a reality.

Everything is prepared, then, to receive the travellers through Life.

Afternoon fades in Willkabanba. The sun hides behing the mountain of Mandango, the Sleeping Giant.

According to tradition, Mandango, the Giant, went by this valley. Tired of walking, he laid down to sleep. And placidly he still sleeps.

This Giant is the same Humanity that sleeps!, when will he wake up?

Let us meditate on the Giant's Awakening. The birds whisper a psalm of happiness, and al] creatures get ready for a new dawn.

FIRST PART

THE WAY TO MEDITATE

Here we offer a summary of the techniques of Relaxation and Breathing, necessary to place us under favorable conditions, in order to reach a state of Meditation.

These techniques have been developed personally by the author, over the years, and their effectiveness is guaranteed.

They are also necessary, to maintain health, and total harmony of body, mind and spirit.

WHAT IS RELAXATION

Relaxation is the most important thing in the world. lt seems to be simple, and in a certain way ¡t is so, but ¡t really constitutes the fundamental of life.

Relaxation is the basis of philosophy. One can not he a true philosopher, if you do not dominate the science of Relaxation.

Relaxing is the begining of wisdom. One can not reach knowledge, if one does not know how to relax.

If you are tense, you can not think, or your thoughts will be born distorted. lf you are tense, you can not discern between the truth and the false. If you are tense, you can not find solutions to problems.

Whilst you are tense, you will not find peace, neither will you find happiness. You will not be able to be happy.

To know Reality, you should loosen up. You should be free of tensions. Tensions are invisible, but are effective bonds. While those bonds remain, you won't be able to live your life, neither make anything beneficial.

Tension is the illness of the modem world, stress stiffens the muscles, ¡t oppresses the heart, ¡t burdens the spirit and introduces a distaste for life. All the diseases of the modern world have their origins in tension.

When somebody wants to study philosophy, he registers at a University, and there learns the principles of that science of the sciences.

But how appalling! they do not teach the fundamental principle of philosophy that is Relaxation which is, the science of eliminating tensions.

And how will you be able to study philosophy, if your mind is weighed down by a thousand problems, to which you can not find a solution?

The first thing that you should learm is to relax: Once you begin to dominate the technique of relaxing, you will see that your problems are minimized, until they become insignificant, ridiculous, and comical.

And so you will be living philosophy, not only hearing it spoken of, but practicing it, and applying ¡t to life.

So why study thought systems that are now dead, because they were thought of by others, and applied to other times?.

Why study dead things, when you can study live things, your own life, your very being?.

Although you were the most mediocre of individuals, the exploring of your life, your whole being's exploration, will transform you into a sage.

Perhaps you will never receive a diploma for this reason. But for what purpose does a wise man need diplomas? Moreover, a diploma only certifies that you have occupied a desk in a classroom for a certain time. It doesn't guarantee that you can think.

Instead of registering in some faculty of philosophy, ¡t is more advisable that you take lessons from the cat in your house. The cat is your teacher. The cat teaches you the way to wisdom.

Observe your teacher, how ¡t lies on a couch, or on the carpet. lt has not reclined there, but rather ¡t has spread out. All its muscles are completely lax, as if they didn't belong to ¡t.

But its attention is alert, lf in that moment a mouse should appear, Master Miaow would jump suddenly on ¡t and would swallow ¡t in a mouthful. What lesson can be learnt from this? Something very simple: that relaxation is not inaction, but a reserve of energy for action.

The cat teaches you something extremely valuable, something that is worth more than the cans of "Tuna" which you give ¡t every day. This is, how to achieve relaxation, Master Miaow is a perfect dialectical philosopher. First tenses all its muscles, voluptuously during a moment, while he breathes the air with enjoyment. Then he yawns, lets the air out, and relaxes his muscles too.

Now he is lounging on the carpet, as an oriental prince. He looks at you sluggishly through the slits of its eyes. What is ¡t thinking about?

It thinks that you are a strange creature. That the whole day you are carrying out a multitude of absurd and inexplicable things. You go up and down, you pass murriedly, you forget something, you return, you race away again.

The cat doesn't need to do anything. The cat is a philosopher. He contemplates life without allowing ¡t to drag him along. He will only act when ¡t is necessary.

Now, Master Miaow goes further on. He abandons his physical body, and while he rests, consuming a minimum of energy, he leaves to take cool air in his astral world garden.

Concepts to remember

- Relaxation is not a state of inertia.

- Relaxation is a distension state that follows tension.

- Without prior tension, there is no distension.

- The distension that follows tension, is Relaxation.

- Relaxation is not inaction, but rest before action.

TECHNIQUE FOR RELAXING

GENERAL CONDITIONS.

1. - **Alimentation.**

Alimentation should be moderate, with the help of health giving fresh foods. The foods of animal origin are not excluded - meats, eggs, whenever they are also healthy and fresh. In case a person doesn't want to consume meats, he can supplement his diet with amaranth. He can also consume soya, quinoa, corn, lupine seeds, wild rice, etc. Also are recommended molases or honey. Vegetable fiber and fruits to replace sugar is a necessary part of food.

In general, ¡t is recommended not to smoke, and to consume wine moderately with meals only. Tea, coffee or chocolate are not contraindicated. Coffee is a vasculadilator and a stimulant of the psychic processes.

2. - Ambience.

The atmosphere should be calm and silent. It should not be either cold or warm, but of a moderate temperature. Choose a room with good ventilation, and soft natural light, or with a lace curtained window, for the daytime. At night you can use a lamp of soft light, for preference a flame. Secure the door against annoying interruptions.

The ideal form for a room is an hexagonal one, that is, of six walls of the same dimensions. In this way are avoided waves of a negative character. It is better if the room is independent and it is next to a garden, or another natural atmosphere, far from factories or industries.

The color of the walls should be preferably soft green, or soft yellow. The color of the ceiling, white or sky blue. If adorned with panels or paintings, these should be of clear, soft colors. They should not represent human figures or faces, neither figures of animals. Preferably they should be of geometric designs, or mandalas.

The couch in which the practitioner reclines should not be soft, nor hard. A spring couch is advisable. It is better to orientate the couch with its head towards the south in the northern hemisphere, and towards the north in the southern hemisphere.

A person should wear comfortable clothes, preferably nightwear. If a cover is used then ¡t should be light.

3. - Mental attitude.

All the worries should be left outside the door.

Adopt as a motto: "My tranquility is more valuable than all the treasures of the world. "

Do not oppose or resist thoughts. Let them appear, without worrying about them. If we don't give them importance, they will disappear quickly.

4. - Breathing.

Maintain a calm breathing.

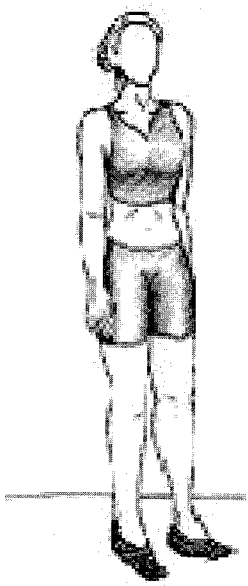
Let the mind follow the respiratory rhythm, without seeking to direct it.

Imagine how the oxygen in the air expands smoothly throughout the organism, harmonious waves of life.

Muscular Relaxation

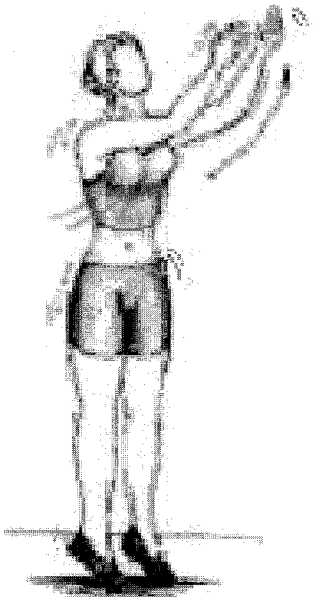
Technique standing up.-

This is a preliminary exercise for relaxing, in order to dominate the contraction and distension of the muscles. It is used to acquire a state of tranquility, and to get to sleep quickly.



It is carried out standing, the legs a little apart, arms hanging at the sides. Press the toes against the floor, beginning at the same time a slow and deep breathing through the nose.

On tiptoe, tension the biceps of the calves. Tighten biceps and triceps of the thighs, and also the buttocks. Contract the muscles of the waist, thorax and back, in that order.

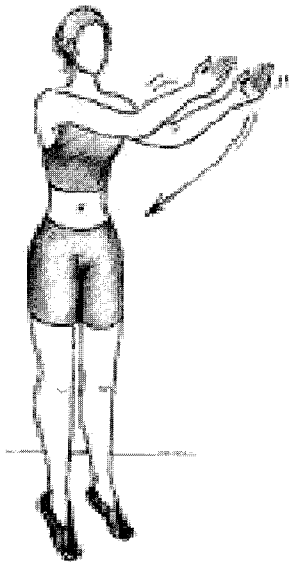


Contract biceps and triceps of the arms and forearms, extending the hands, with the palms back. Describe a movement of upward arch with both arms, separating the elbows. Take the hands, always extended and tense, to the height of the neck. Direct the tip of the fingers forward, the palms up, higher than the shoulders.

At this time the breathing should finish. Tighten the trapezium, and the muscles of the neck, press the tongue against the palate, oppress the jaw, closing the eyes pressing the lids, while holding the breath.

Now yawn, allowing the air to escape from the mouth, slowly, and begin to loosen all the muscles in an inverse sense: lids, jaws, tongue, neck, trapezium, take the hands and arms down, forming a descending arch, loosen the muscles of the back, thorax, waist, buttocks, thighs, calves. Rest on the soles of the feet, and finally the toes of the slack feet. By this time your deep breath will finish.

It is Forbidden to slip to the floor and sleep as a cat!



As you surely have not carried ¡t out perfectly, repeat ¡t again, going over each detail carefully. But you should not do ¡t more than three times, as otherwise relaxation will not take place.

If this morning it didn't go well, which is almost certain, don't worry. Do ¡t again at night, tomorrow, and the day after tomorrow, and every day. Study in a book of Anatomy the names and the position of all your muscles. Memorize them by heart.

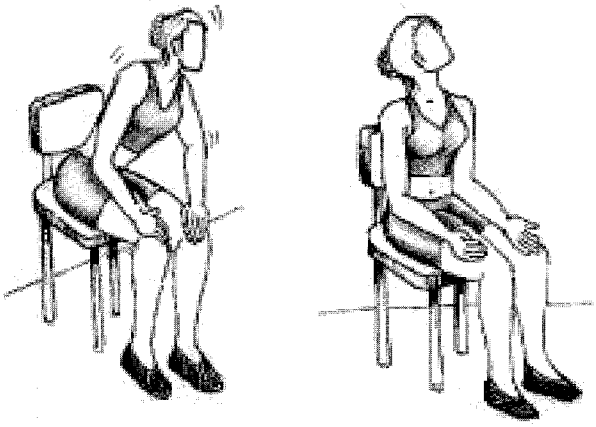
Always renew each time the same exercise in the same form, without forgetting anything, until ¡t becomes absolutely perfect, elegant, graceful. Don't advance to other things before arriving at perfection in this. Otherwise you will waste your time, and you will never do ¡t well.

This exercise should have the character of a wave, that ascends, breaks and falls. Frame ¡t inside deep and comfortable breathing.

After having carried out this exercise, never more than three times, lean back on the couch and meditate, or doze. Make these sessions a habit, a way of life for you and combine them with your daily activities.

Technique in seated position.

Be comfortable, sitting down in an armchair. The hands palms down on the knees. The calves at a right angle with the thighs. The hack, straight leaning against the back of the armchair.



Make the same wave of muscular contractions, beginning with the toes and finishing with the lids, pressing the hands against the knees.

Yawn. And loosen all your muscles, one after other, in inverse order. Breathe normally. Repeat the exercise three times. Not more.

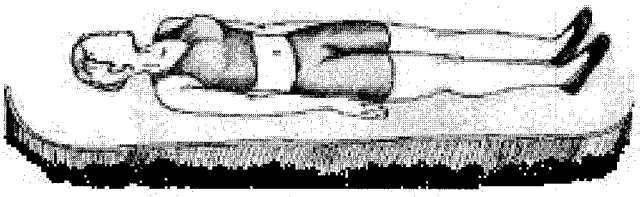
Neither add nor subtract anything in the exercises. Do not introduce any modifications, neither try to combine them with other methods. Do not speculate: practice. Do not try to improve what is perfect. Simply copy it. Automate it. Transform it into instinct.

Technique in a lying down position.

Lie down on the couch. The legs somewhat separate, the arms slightly separated from the body, the hands open, with the palms face down, resting on the couch.

Contract the toes, beginning deep breathing. Tighten the muscles of the calves, thigh, buttocks, waist, thorax, back, always in the same form as indicated previously.

Press with the hands, arms, shoulders, against the couch. Press down with the head, bringing into action the muscles of the neck. For this you should use a low pillow.



Press with the tonge against the palate and pressure the jaws a little. Close the lids tightly. Yawn, allowing the air to escape slowly, and then loosen all the muscles inversely, lids, tongue, jaw, neck, thorax, arms, back, buttocks, thighs, calves, feet, toes. Breathe normally for a moment. Repeat the same exercise once or twice more, in the same manner.

Deep Refaxation

In a position similar to the previous one. Carry out the exercise exactly in the same describes form. At the finish, loosen the jaws completely, and gently roll up, the eye-balls with the lids closed.

Concentrate without effort on the breathing or heart rhythm, following them in a passive way. Let thoughts present themselves, without paying attention to them. Imagine that you float smoothly on a sea without surf.

Effects of Relaxation

You can discern the following effects in the practice of relaxation:

a)It dissipates all tensions: muscular, nervous and mental;

b)It diminishes the consumption of energy;

c)It increases energy reserves;

d)It can remedy certain nervous disorders: vertigos, headaches, tics, etc.

e)It confers special tranquility and assurance to persons,

f)A person learns how to enjoy solitude and silence, entering into a communion with all his abilities; and

g)It opens the communication door with the cosmos.

Recommendations

Practice the relaxing exercises every day. In the morning when getting up and at night when going to bed. Think of ¡t is a sacred rite. You can accompany ¡t with an invocation formula or a brief prayer.

The technique in a seated position can be applied a couple of times a day, during the work period, especially before some important interview, or when fatigue is experienced during work.

Take notice, how you sit and how you remain seated how you walk, how you do your work. You should not carry out any

activity with your muscles tense, because that indicates that you spend more energy than necessary.

Exercise control, several times a day, in different situations so that there is no muscular tensions. If you discover that they are tense, rest until they become slack.

Relaxation is indispensable for exercises of mental concentration and meditation. Also, to carry out projection experiences in the astral, and all kinds of psychic experiences.

Remember: Relaxation is the basis of spiritual life.

WHAT IS BREATHING?

At first sight, it seems absurd to ask what is breathing. Everybody knows what breathing is.

However the truth is different: everybody believes they know what breathing is. But very few, if any, really knows.

Certainly, we all are aware of the importance of this act. We need to breathe. We can not live more than one minute without breathing.

But it is certain that we do not know how to breathe. We breathe, but not in a perfect way. That is to say that we breathe a half of our capacity. And if we breathe only a half-measure, this means that we also live a half of our capacity.

Breathing is life. This can seem a platitude, but ¡t is not so. At school we learned that the oxygen in the air combines with the hemoglobin of the blood, which carries t to the different parts of the body, favoring the combustion of energy elements.

This combustion should be moderated. lf we breathe pure oxygen, combustion will accelerate. In few minutes we would burn up all our calories. Really, we would burn our insides in few instants. Our organism would suffer a mortal shock.

For this reason, oxygen in the air is only a proportion of 21 percent, and the 79 remaining percent is nitrogen that doesn't permit combustion, and therefore ¡t acts as a dilutante.

In this way, the breathing process resembles what happens in an atomic pile, in that the nuclear elements are surrounded by heavy water, which partly lessens the combustion.

Here it is necessary to pose a question that could seem strange to many: that the oxygen and nitrogen mixture took place by chance, and the nascent organisms adapted, or was there something which produced that mixture, in a form so precise and appropriate, so that ¡t would develop the live organisms in a carbonic system?

Up to here, we have only considered the chemical aspects of the breathing process. But the organism is not only a machine or a laboratory. It needs an essential force, a force of life, to exist.

Some ancient nations had notions about that energy of life; notions surely inherited from forgotten civilizations. This energy has been denominated "aura", or "crowns", "energy marks", etc.

At the end of the 19th century, and beginning of the 20th, the scientific world was dominated by mechanical theories of life. All relative to the " aura " was considered superstition.

But the works of some scientists demonstrated that there were facts, which demanded a special investigation.

It this way, the detection of "electrodynamic fields", was made by means of the voltmeter of Burr. This registers energy fields in living things. Energy models that control the growth of the embryo or the seed.

By the system Schlieren the existence of convection currents of the layer of hot air that surrounds the body was demonstrated. A wrapping of colors of hot air, of about eight centimeters thick, moves around the body, starting from the feet and rising. In the groin and armpits ¡t changes direction. At the shoulders ¡t accelerates its upward career and finishes off in a tuft like of feathers, about twelve centimeters above the head.

The "ultra weak luminiscence" of the organisms, in this way denominated by other scientists, shows, by means of supersensitive photomultiplicators, intermittent luminous signs that leave the body, responding to a coded model. This facilitates the early diagnosis of illnesses, before they are manifested physically.

The "bioluminiscence", manifested through the picture system Kirlian, shows luminous levels that reveal the state of health and the emotional level. Also, when a portion of the physical body is amputated, in the pictures an image "ghost" appears. The diverse thoughts or emotions alter the colorations.

The detector of Sergeyev allows a detection of the "field of force". It detects the field of pulsations from living things to several meters distance from the body. It can determine the existence of anxiety or tension. After the clinical death, it registers fields of energy at considerable distance from the body.

In the old China, this type of energy was called " Ch'i ". In ancient India it was called "Prana". Among the Polynesians it was known as "Mana". Anton Mesmer, in the 20th century,

denominated it "Rays N". Baron Karl von Reichenbach, "X Forces". Dr. Wilhelm Reich, "Orgonic Energy". Various other investigators called it "Prephysic Energy", "Bioplasmatic Energy", "Elotic Energy", "Psychotronic Energy", "Cosmic Energy", and other similar denominations.

Wilhelm Reich ended up discovering the "bions", or elementary particles of vital energy. His brilliant investigations let loose the anger of retrograde and envious colleagues which drove him to his death, in our present time that boasts of favouring the freedom of thought.

Therefore, the idea of the "aura" stopped being a superstitious belief, and at the present time it is investigated in the most noted study centers.

In the phenomenon of breathing, it is not only oxygen that is absorbed by the blood in our lungs, to maintain the metabolism, but rather besides air, we absorb currents of bions, necessary to maintain our field of vital force.

It is necessary, then, to breathe in a certain way, so that the dual phenomenon, of oxygenation and bionisation, takes place in a parallel and efficient form. We will next explain how we should breathe, to complete this objective, orientated to achieve the highest state of health and vigor.

BREATHING TECHNIQUE

The technique of the breathing is simple, and in this should be taken into consideration, above all, some fundamental rules. Here are the most important that it is essential to observe at all times:

1. - Breathing should be made exclusively through the nose, so that air arrives at the lungs free as far as possible of dust and bacteria, and at the normal temperature of the body.

2. - Air should never be inhaled through the mouth, in order to avoid the tracheal mucous drying up and the work of the tracheal cilia is hindered, so allowing dust particles and microorganisms arriving in large quantities to the bronchi, so limiting the oxygenating surface. Also, the cold air arriving at the bronchi can affect them, permitting colds and influenza.

3. - Not only dust, but also chemical substances in general, aerosols, insecticides, dilutions of synthetic glues, etc., are harmful to the breathing system. Drugs such as hashish, heroin, cocaine, destroy the mucous. The wood smoke, for its high content of tar and methanol, is very harmful. The smoke and the tar of tobacco dry up the mucous and alter the mobility of the cilia, causing the filter system to fail. All kinds of smoke should be avoided, including that of incense, copal resin, myrrh, diverse balsams, preparations of eucalyptuses, etc. All these are irritants, and they do not at all favor the mental and spiritual processes.

4. - Besides the lungs, the body absorbs oxygen through the pores of the skin. It is necessary to maintain the skin clean of dust, dirt and greases, by means of frequent washing. Do not exaggerate however the use of soap, because the skin needs a

certain quantity of natural fat to maintain its elasticity and to catch bacterias. Do not use creams. In the event of skin infections, use flower of sulphur or sulphur soap especially. Limit the use of deodorants under the armpits, and wash morning and at night. Use loose fitting clothes. As much as possible Do not use belts, in order to facilitate deep breathing.

5. - To determine the type of deep breathing, put the palm of your hand on the solar plexus (between the navel and the false ribs). Breathe in and out repeatedly, if possible quickly, making the muscle located under your hand go in and out. That is the diaphragm.

6. - Breathing should always be diaphragmatic, deep, with the abdomen, that is to say, making that the diaphragm becomes tense and descends, with this you expand the lungs fully and air fills them completely. Usually, it is not necessary to expand the muscles of the ribs. Don't practice medial breathing, and still less to double the thorax, in high or clavicular breathing. Remember: breathing should always be diaphragmatic, and deep.

7. - When you practice deep breathing, you facilitate the absorption of bionic pranic currents, that is to say, of pure vital energy. The prana absorption or mana, according to their diverse names, is manifested in a bigger and clearer brilliance of the aura or bioluminiscence. If you breathe in a deep and calm manner, your vigor will increase, you must feel calm and powerful, you will dominate all situations, and you will experience the happiness of living.

8. - Try to find your own breathing rhythm. Don't worry about mathematical formulas of breathing. That is negative.

Look for the pleasure in breathing, and enjoy breathing at your pleasure. That is all.

9. - Combine relaxation with breathing. Don't try to control this, nor directing them mentally. Sense them. Observe them, as if they were something apart from yourself.

10.- Sense how your organism is immersed smoothly by energy waves that invigorate and penetrate it. Observe how the astral light of life is absorbed by your lungs and arrives directly to the solar plexus, from where ¡t irradiates and expands in wide and calm waves. At this time, your lungs and diaphragm are the forge where the cosmic fire burns.

WHAT IS MEDITATION?

The mind is similar to a river that flows without ceasing. It's flow can not be contained. If a dam is built, it will overflow it.

As in all rivers, in the mind's eye can be observed different currents. A surface current that slips sluggishly along. A half current, not always sensitive, that flows just below the surface, at more speed and force. A deep, slower but more powerful current, that always goes unnoticed, and of which one rarely becomes conscious.

The surface current of accompanies us during the whole day, like a song without end, and in general without meaning. We are sometimes able to channel it during some instants toward an objective. But often interuptions are manifested, contradictory thoughts, or those irrevelant to our purpose.

It is a fact: we are not owners of our mind. On the contrary, the mind owns us. But ¡t is a vagabond owner, without a serious purpose that seems to change all the time. Capricious, contradictory, dominated suddenly by some illusion, suddenly irritable, depresive, or a joker, ¡t is never still, neither is ¡t equanimine nor consequent.

It is evident that we do not think our thoughts. Thoughts are thought by themselves, through the mind. Some occur suddenly, because they are in connection with others that happen. Others in fact occur because they are contrary. Therefore they appear like unavoidable contrasts.

The half current, although we do not realize, dominates our daily life. It is more powerful than the surface current. It has more volume, greater flow. In most people, the surface current abounds in generous, fratermal, idealistic thoughts. The half current, on the contrary, is formed by selfish, interested impulses, lacking pity. It sometimes embarrasses us, because it rises to the surface and it is shown in all its shame.

Then it sweeps away our concepts of kindness, disinterestedness and love for our neighbors. It demonstrates to the others that all has been loquacity. The half current is much more powerful that the surface current. Many times it leaves us perplexed we didn't know our true face. But this it is more authentic, although it doesn't favour us.

The deep current is slow and stable. It has more acute awareness of its being, of its sense, of its direction. But it is the most difficult to know. It is patient. It supports the permanent jabber of the surface current, and the insolence of the half current. It knows where it is going to, and it is the one that, definitely, it marks the direction of our life.

We believe in using our mind for certain ends, but that is not effective. It is our mind which uses us, through its contradictory currents. Man believes he is the owner of his destiny. In fact, he is not the owner of anything. He obeys a deep will that however he rarely reaches to fulfill, because he is snatched away continuously by some other currents.

During our dreams is when one manifests with more freedom the deep current. But in general it is through symbols, almost always of difficult interpretation, at least for ourselves.

This symbolism tries to penetrate through the armor of our prejudices and accepted ideas that we have been collecting day after day, in order to cover with them our inconsistency.

We are not able to understand ourselves, because we don't want to see ourselves in the nude, but always very composite, and elegantly dressed. And fewer of us will be able to understand ourselves, however strict be the mental control that we seek to impose on ourselves.

You will lose your time, if you try to control your mind. If what you want is to reach meditation, the less suitable thing is to try to direct your thoughts.

Stretch comfortably on your couch. Do your relaxing excercises. Breathe deeply. Take your time. Never be in a hurry. You have all eternity.

Now, imagine that you are on the banks of the river of the mind. Not in the water, carried along by the current, but on dry land watching the waters flow by as if you have nothing has to do with them.

What dirty water! It carries along all class of waste. Rotten trunks, drowned rats, destroyed objects, cadavers, remains of boats. Don't worry. Don't try to erase them from the picture. Do not feel repugnance. Do not think about them. Simply, allow them to pass by.

And they will pass carried by the current. That is its destiny. Now the water will seem to you less clondy. But do not pay attention to the flocks of parrots which pass screeching, flying low, These are the superficial thoughts, which disturb you at all times. Try not to understand what the parrots say. Really, they say nothing, Hear their shrieks, think that they are a part of the landscape, that they are something picturesque and without importance. They will pass, also.

Now you will be able to feel the medium current. It will try to interest you in its problems. It is full of complaints. According to it, you are a victim of circumstances. You have done all that you have been able to, but ¡t has been in vain. Everybody is against you. Nobody understands you. All are opposed to your triumph, that you realise your aspirations. All are mean and selfish, perverse.

Don't pay it attention. What do you care what the medium current says? Perhaps it is referring to, another person. You are a winner. You don't need to feel sorry for yourself, neither that anybody pities you. Hear it as the water that passes. And it will pass, with its complaints, its anger, its depression. Everything happens, through the river of the mind. But you remain calm on the riverside.

Don't pay attention to any thought. Neither bad nor good. If the mind is of the opinion that it is necessary to kill somebody, let it think that. What do you care? You are not who thinks that, it is the mind. Why must you be responsible for the crimes that the mind plans? "Don't resist wrong", as it is written in the Gospel. Perhaps now you can understand it. If you resist wrong, you strengthen it. If you don't resist it, the wrong dissolves in nothingness. It is a dialectical principle. But not everyone understands it, and even less to apply it.

Now the mind is dominated by good thoughts. It no longer wants to kill anybody. On the contrary, now it wants to help others. Everybody. Let it think well. But take care about showing sympathy for these good thoughts. They are like flypaper. If you pay them attention, you will be caught in them as a fly. What do you care? All that the mind thinks lacks value. Leave it to continue thinking of helping others. You are devoted to being yourself That is your only mission. And that the mind continues flowing eternally, with its good and bad thoughts.

After all: what do you have to do with the mind? All that is mind is the same. All minds are the same thing. All sweep along flowers and filth. All rivers are the same river. All minds are the same mind. But do not think bad of the mind, as you must not think bad of the river. It should be so, It is right that it is so. Don't judge it. Don't criticize it. Stay on the bank. Watch the game, but don't play.

Now you are in a privileged position. You watch the river of the mind flow by, that is the same river of life flowing by. But don't participate in what happens to it. Simply, observe. Do not get involved in it. Don't commit yourself. You are free. You are independent.

Now. you are in yourself Not in a film. Because the mind is like a film. Pure appearance. You should, then, leave the film. Leave the comedy. And now you are outside. You are yourself

Do you understand now what is meditation? The meditative state is to withdraw oneself from the mind. When you are able to withdraw from the mind, then you are in meditative state.

Now you can understand what is the mind. While you are always drawn along by its flowing images, you will not know who you really are. But now you will certainly know. Now you are in meditation. Now you are the owner of your destiny.

Remember:
Meditation is a state of grace. As the feeling for beauty. As poetry. As inspiration.

The only thing that you should make is to get yourself free from the game of images of the mind. To free yourself from the thoughts. Be yourself!.

SECOND PART

ASTRAL DIALOGUES

Any resemblance to the characters of these dialogues with real people, is neither coincidence nor chance, but just simple chance.

A DIALOGUE IN THE SHADE

"In a logical world, where at each instant we are in danger of being squashed by logic, the only escape is to be illogical.

"How is that? Do you mean that the world is, on the contrary illogical, and for that reason everything is all jumbled up and in conflicting situations for that reason"

"You make a mistake. The current world is completely logical, and the consequences of that is that we are in a widespread state of madness."

"By the road to logic we arrived at positivism, and from here to the historical-dialectical materialism. It was discovered that man was exploited by man. And the logical solution was found: man was to be exploited by the State."

"Now it happens that the totalitarian regimes, to be able to progress, begin to loosen the controls more and more."

"And at the same time, the liberal regimes, to be able to subsist, increase the controls day after day."

"When some and the others meet half way, we will be in a completely logical world, that is to say, absolutely demential."

"Then we will all be crushed by logic, that is, enjoying a standard misery that will neither allow us to die, nor to live.

"I had always thought of logic as the basis of man's conquests, as much in material things as in the spiritual ones."

"Do you see? You are also logical. You only think of conquests! In fact, logic is a tool for dominating. Better describes as a weapon".

"For that reason, logic is fundamentally employed in the discussion. Logic consists in the eternal game of opposing pairs."

"There is no proposition that doesn't admit a contrary proposition. So that logic in essence is disruptive and destruptive."

"Through logic, and their opposing pairs, controversies extend, being fertile ground for the easy manipulating of human beings. By means of logic social dissatisfaction, subversion and war is spread."

"All that is sought to oppose that logic applied to the disruptive forces is in vain. No contrary idea can counteract ¡t on its own plane. But rather inclusively ¡t reinforces its power."

"The danger is not in this or that theory, in such or other movement. The danger is exclusively in the logic. From the logic the worst madness has been born. And whoever is caught in their game, becomes entangled in the spider's web."

"The only salvation is to be illogical. Logic can only fight against logic. Proposition A against the proposition B."

"But placed . before an illogical thing, logic doesn't have the slightest chance of victory. The secret of its force resides in the laws that itself has invented, and behind which ¡t is shielded."

"When men realize the great foolishness that means being logical, then they will become illogical, and they will become disenchanted."

"From that moment they will be truly free, and the magicians from the fair will no longer be able to make them work as slaves by means of their logical formulas."

THE THEORY OF IGNORANCE

Mr. Barsom had arrived at my study to talk about some out-of-date, topics that were for us of mutual interest.

The reason for our interest in out of date topics is very simple: because the others, the current ones, those that most attract people, are always frivolous.

Mr. Barsom is expert in divining (radionics). Of regular stature, coppery complexion; blue eyes, aquiline nose, redheaded, he walks with light limp.

"What perspectives of change does radionics have for humanity? - I ask him, while we serve ourselves a cup of coffee."

"None, because nobody understands it. It happens the same way as with electricity, atomic energy or magnetism. And with all forces."

"Science doesn't know what electricity is. It only knows how to measure its effects in connection with the effects of other forces. That is to say, it doesn't know anything."

"Neither does it know what is in fact atomic energy, neither gravitation, nor light, nor magnetism. Science is ignorant of the essentials."

"For that reason an empiric, rudimentary technology has been developed, that only employs immediate effects. And that, due to the ignorance of the causes, it is an impossibility for discerning their applications."

"And so, it happens that all that people call " advances ", "discoveries", or "inventions", are only good for creating problems and causing disasters. "

"But science - I said to him - comes from " scientia " that is knowledge. How is it possible that science does not know, if its meaning is exactly to know?"

"It is a small dialectical contradiction. All science is based on principles. Those principles, by reason of their same function, are limitations."

"The foundations of science are always limited. All science is a limitation. These limitations prevent knowledge of what there is further on. And so, science is based on the Theory of the Unawareness."

"That is to say, that science would be ignorance. And official science, official ignorance. I believe that explains many things."

"For that reason, scientists never discover anything. The discoveries and inventions happen by chance. Or they are carried out by amateurs."

"Science is only in charge of impossibilities. Every time that a man of creative spirit tries to make something new, the scíentist tells him: " That can not- be done!"

"When somebody discovers something new, science, very reclutantly, widens the limits a little. But always, invariably, it places limits."

"Would it be possible to attempt a new education that makes man understand these facts, and allows him to make wider developments?"

"Education consists in teaching the limits imposed by science. How could it go farther than science?"

"To educate is to lead. And if it leads to somebody, it is forcing him to follow a road already constructed, and that doesn't lead anywhere."

"And how can one hope men capable of understanding, if they are being taught not to understand? Education is the culture of ignorance. The way to wisdom is not that of scientists nor of educated people"

PEOPLE IN A RUSH

"I live in a hurry", Chenana tells me. The whole day long 1 am doing something, and finally 1 have the impression of not having accomplished anything."

"Indeed: you have not done anything. You have been too busy the whole day, and that has not left you time to take care of yourself, that is, to live."

"How could you better occupy your time? Very simple: by only doing indispensable things. At the end of the day you will see how profitable the day has been.".

"But you need to know what thing is indispensable. You need to discern, among what is really useful and what is truly useless."

"Is it necessary to attend a meeting? That requires you to calmly examine it. Meetings often constitute the most effective means of losing time."

"Is it necessary, under any aspect, to participate in this or that business? Greather responsibilities, bring greather annoyances."

"Is it necessary to assume that commitment? To get tied up in something is the easiest thing in the world. But to get away later is the most difficult to do."

"Is it necessary to participate in that business? Beware of failure! But beware more of success!"

"Failure delays you. But success carries you away. You can end your life living for success, full of honors and money."

"And what could you buy with your success that had more value than al] the years spent in acquiring it?"

"Do you have problems? Today's problems you created with your attitude of yesterday. Tomorrow's problems you create with your attitude of today."

"That is to say, that the problems are created by yourself They do not come by chance, but because you give them the opportunity, with your mind, desire and will."

"Since you have so much power over yourself: why don't you create peace and serenity in your environment? The effort is the same."

"It is not to make to do the largest number of things during the day. The secret is in doing the smallest number of possible things."

"Time is gold. Therefore you don't waste it. Time is your very existence, and what thing is there that is more valuable than your existence?"

Why should you do anything? Or, if you like movement, you could pass the whole day dancing. That would be better."

Chenana says that she is fed up with everything. That she doesn't want to know any more of the world. That she will leave for a convent, to contemplate God.

I find ¡t a stupendous idea. 1 also would like to visit that convent, although not to contemplate God, but to contemplate Chenana.

A sunbeam illuminates her, and it shines on her blond hair; it highlights her ivory complexion, while she is talking with me.

She has not realized that she is perfect. That she doesn't need anything, because she has everything; grace, beauty and kindness.

Perhaps the gods, through my eyes, admire their masterpiece. That could be the reason for my existence. But I don't tell her, because perhaps she would believe that I am making fun, of her and I keep the memory of that instant as if it were a treasure.

WHO PLACES THE VALUES

"I am weighed down by my work", a friend tells me. "Why do I work so hard? Whats my object? Every time I feel more dissatisfied."

"It is natural" I answer him. "While you make more things, the farther you move away from yourself You don't have enough with the necessary things. You want to make even more."

"You feel more and more unsatisfied, because you don't live for yourself You live for another. That is to say, for an image of yourself."

"That is the image that others have forged with regard to you. And that you, falling in the trap, have accepted with pride. But it is a false image."

"And you have ended up living for that image, For maintaing the noted, brilliant, efficient professional's image."

"But that is not yourself, but another. And you no longer live for yourself, but for that other one. Why must it be that way? Why should you be a slave of your image?"

"It is right-he tells me. But I felt the insecurity of life. Therefore I multiplied my efforts to gain safety, for me and for mine."

Insecurity does not originate from external causes-1 replied to him although all appear to believe it does. However the origin is in a man's spirit.

"People feel insecure because they are outside of themselves. They are far from themselves. The insanity of doing things removes them from their center, which is themselves.

"lf you are not yourself, you find yourself alienated. And the only way of combating that alienation is to return to being your real self.

"Why do you have to live according to the opinion of others?. Why you have to maintain that false image?. Why not

return to being your own self "

"In reality, the problem is not in making or not making things. Or in having this or that, or in not having anything at all.

"While the more you make, the less you achieve. You pursue the welfare, sacrificing the present to a future that does not exist, and whose requirements' you can not know.

"The evil of our world is to increasingly want things. The ambition moves the world, they say. In reality ¡t does not move: It only disarranges it."

"Even the distractions consist of making things and more things. And they are indeed distractions, because they distract you, that is to say, draw you out from yourself"

"In this sense, which is the real one, your work also has become distraction, because it distracts you from yourself, that is to say, ¡t alienates you."

"Good is work that allows you to live with propriety. But more than is necessary is not good, because ¡t becomes a vice. A disease. A suicide."

"There are so many wonderful things to be seen in the world, those which do not need to alienate your life: the sky, clouds, trees, birds, thousands of extraordinary things. And in your interior you possess a wealth that is not acquired with all the gold in the world."

"It is clear that for the majority, these things do not have value. But what does ¡t matter to you what the others think about the value of these things?

"The only one that can place a value on things are you yourself. And the world will be as you want it to be: sad or happy, lucky or unlucky, magnificent or miserable.

"It is not the world that has to put a value. On you are the one who places value on the world. Because first of all you are spirit, And the spirit is superior to all".

THE GOLDEN CALF

"My friend Arbacio thinks that the world is dominated by the Golden Calf "It is alarming to see how everything is gathered under the sign of materialism he says."

"I don't believe that there is materialism," I answered him. Rather it seems me that the world of today is discussed in a total idealism."

"What? You without doubt are laughing at me. How could there be idealism in this general and insane passion for wealth and power?"

"It is that men take words realities, and apply them foolishly and insanely. What is in truth, materialism It should be love for material things the matter. But there is anyone that loves this door? This stone? This post?"

"I is not that materialists love material things for themselves, but. What they love are material pleasures."

"And what are material pleasures? Words. Only words. Material pleasures do not exist. Pleasure, the same as pain, are sensations,"

"Now then, if anesthesia is applied to a person, the sensations are blocked. It no longer experiences neither pleasure nor pain. Then, it really is not material things, but of ideas caused by sensations."

"But there is an undoubted, a liking and many times excessive, for material things: food, drink, sex, money, and deluxe objects."

"That liking means that there is an anxiety beyond simple necessity. For example, we all need to eat, but a frugal meal is enough."

"Why do some eat more than necessary, and they even place their health in danger? Because they are trapped by false

concepts. They are victims of a false idea that causes them anxiety and anguish, and so they eat in an irrational way.

"In the same way, one that drinks finds himself possessed by another false idea that induces him to look for illusory compensations in liquor."

"The same thing can be said of those who live obsessed by the idea of sex. And also those that long for deluxe objects. They believe that they will be happier because they have more useless things."

"And it is equally this way with regard to money. Many are possessed by the idea of accumulating wealth, beyond all necessity and reason."

"In all these cases, there is no attraction for material things in themselves, but the mind dominated by an illusion. But people love this false idea above all things. And in this way, all people are idealistic, because they live looking for the realization of an idea."

"Ha, ha, ha! I find this to be an amusing definition of the idealism!"

"Humanity has always lived chasing ideals, that is to say, of crazy ideas: the Crusades, the Reformation, the French Revolution, the Russian Revolution, Progress, etc. What makes it strange that now Man runs after the Golden Calf?"

"That is to say, because humanity continues being idealist. The Calf of Gold is a symbol of the emptiness and human stupidity. The ideal of madness."

"The ideal is the error. The illusory thing. If humanity were materialistic, ¡t would be good, modest, virtuous. But ¡t is idealist, that is to say, ¡t has eyes bigger than its stomach. And ¡t is able to face up to the greatest sufferings, looking for the realization of their crazy dreams.

SEARCH

My friend Oryana is what is called usually a restless spirit. She lives in constant search of herself

To look for oneself implies the knowledge of being lost, and this is the first step toward wisdom.

One's whole existence could pass in that search, and not find anything substantial. But it is a beginning. It is the premonition of an awakening, and that is better than sleeping next to the dead.

Anyway, there is a problem that subsists through the apparent changes: she looks where ¡t is not.

"From one doctrine I have passed to another - she tells me -, and from this to another, and another. But I am not able to identify myself with any. Am I immature?"

"The immature ones are those that have taken refuge in some doctrine. Those are afraid of flying. They have folded the wings of their spirit."

"All the doctrines whether philosophical, religious or social, are thought systems. That is to say, crutches of the spirit."

"You can not run with crutches. You can not think with systems. You can not live with doctrines. All systems and all doctrines are fraudulent."

"But are in many of them there some very beautiful concepts."

"You don't advance a span, by changing your concepts. lt doesn't matter what you believe or stop believing. lt is not a par[of you."

"If you think that something is white, you can also think that it is black. That proves that both judgements are false. Lastly: what is the white thing and what is the black thing?"

"The world of the mind is the world of opposites. In vain you will look for your true being there. You will find only your deformed image."

"Always fluctuating among pairs of opposites, your mind, like a series of fun fair mirrors, will make you appear higher or shorter, fatter or thinner."

"You would not see yourself with more clarity in the water of a puddle whose surface ripples under a breeze."

"Beliefs, trials, opinions, do no more than ripple the surface of your mind. And then your image dances unceasingly, like a drunk bacchante."

"Is it strange, because you are not yourself? How could you contemplate your true being, if your mind always interposes its motley veils?"

"Then I should deny everything?"

"To deny is the same thing as to affirm. If you believe in A, you are denying B. If you believe in B, you are denying A. You can not escape from the game of your mind."

"While you go from one belief to another, from one opinion to another, from one doctrine to another, you won't be able to capture reality,"

"While it looks for you, you won't be able to find yourself. While you run behind yourself, you will not be able to reach yourself"

"Isn't it crazy to run after oneself'?"

THE GREAT ILLUSION

"1 am a worshiper of Maya" my visitor told me, while he made himself comfortable on the couch, putting near to her a copy of the "Ananga Ranga."

He had arrived at my study, requesting that 1 grant him some minutes, with the stipulation that he didn't seek to convince me of anything.

"Do you refer to the galáctica humanity?" I ventured.

"No honestly, but to that which the Hindus call the Great Illusion that is the form in which the world is presented for our understanding."

"The Hindus sustain that there is an absolute reality, Brahman, the spiritual principle or Cosmic Alma, and a false reality, Maya, or the Universal Illusion."

"Brahman can only be reached by our liberated soul, as long as Maya is whom perceives our deceitful senses."

"Then you, if I have not misunderstood, you are a worshiper of the Illusion."

"Indeed. I do consider that ¡t is a great foolishness to try and reach the liberation of the soul. That is as if ¡t loosed all the ballast of a globe."

"When all the ballast is released, the globe ascends quickly, but when arriving at the upper layers of the atmosphere, ¡t explodes. And the globe is finished."

"The same thing happens to the souls that are liberated: they ascend so high that they end being dissolved in space. And the soul disappears."

"If the world is only the illusion of our senses, when losing that illusion we also lose the world. And therefore we stop living."

"While we accept the illusion, life continues. It is certain that life is composed of Illusion. Then, the Illusion is life."

"Music is composed of sounds. But the sounds, by themselves, lack significance. They are only vibrations."

"They are sharper or of a lower key, according to the number of vibrations. But the vibrations are not music. The music results from the relationship amongst the sounds."

"Then, music is an illusion. If there were not memories of the previous sounds, no relationship would be established among them. And there would be no music."

"The same thing happens with the moments of a life. The moments, isolated, lack sense. It is their relationship which forms life."

"Now then, these idiots of Hindus affirm that ¡t is necessary to transcend life to reach the Absolute."

"Do you realize? After the millions of years that have been necessary for the creation and development of man, these lunatics seek now to destroy the grand divine and human illusion."

"Exactly when we are prepared to find the sweetest aspects of life, and to enjoy them with all our senses."

"When can we intoxicate ourselves with voluptuousness, amid this wonderful Creation, the masterpiece of the Gods."

"Shouldn't we, on the contrary, unite with all the lowly sinners, our brothers in Maya, to enjoy its magnificent beauty?"

"Let us live for the Cosmic Illusion. Let us participate in this great fancy dress party of an, incomparable show, created for the happiness of divinities and humans.

THE MAGIC TOUCH

"¡I am fed up with this awful life!" Charya said, hanging up the telephone. "As soon as I leave one problem, I fall in another. And the worst thing is that all are stupid .problems. There is not an incentive to live, something that allows one to see things in a happier light."

"Why, you don't have to do more than to go on to the balcony, smiling, and some admirers will want to come and pay you homage."

"The most probable is that they are pedlars, and they come to offer you trinkets that you don't need anyway."

"You are very pessimistic. The women that know you consider you fortunate. You are beautiful, ingenious, distinguished."

"Thank you. But they must have bad sight, because they have not noticed my wrinkles."

"At parties, youths leave aside the girls, and prefer to form a group around you. Also, your elegance is proverbial. Your dresses, made by yourself, pass as famous designers creations."

"I thank you for trying to raise my spirits. I believe that you are the only one, But truly I am not satisfied with my life."

"Nobody is satisfied with their lives. For that reason people continue living. If they felt satisfied, they would die."

"I feel that something is missing. I can not seem to define what it is."

"Everybody feels that they lack something, and only when they have lived a lot, do they realize that, what seemed to be missing, they had kept it to themselves, during all their existence."

"What my life misses is a magic touch. That is. I have just discovered it. It is not money. It is not success, not even love.

It is that small master touch that, in spite of human limitations, beautifies all things."

"Don't you see? You also have conditions for poetry. That is easily solved. As the Chinese say: "If you have two loaves of bread, sell one and buy a lily."

"It is true. How do you apply that principle to life, in a systematic form?"

"If you apply it in systematic form, you destroy it. Our mistake is to try to systematize everything. Why make a science of it? To live well in itself is a justification."

"I think it right. You will be the prophet of this new doctrine."

"Never! Anything to do with prophets only brings deceits and illusions! No, because doctrines, they are only good for limiting and chaining men!"

"I am willing to follow your teachings."

"You should not follow anybody. Only follow your shadow! Don't have a temple, neither an altar. Don't have dogmas. Only songs. No sacrifice. Only happiness. The only rites are the dance, wine, and music."

"Bravo! I already see things in a new way."

"It is new and it is not new. It is to participate in eternity. Eternity is here, and now. And I will reveal you a truth, my dear Charya. It is about "the magic touch". Well then, the magic touch is you yourself."

PRISONERS OF DREAMS

"Man is entirely convinced that he lives reality in a fully conscious form."

But this is an illusory supposition. Man is a prisoner in a net of dreams that he himself continually knits, and from which he can not escape.

With very rare exceptions, nobody realizes this fact, because everybody confuses their sensations with reality.

And looks at things through the veil of their mind, that deforms them, making them appear, as they are not, with other forms and other colors.

At night, when we sleep, during our dream we believe to be awake. Nobody is aware that they dream. As long as they dream, they are convinced that they live and act in the physical world.

And during the day, whilst we do our chores, amid the wanderings of our mind we also believe we are awake.

However, man's psychic state, during his daily life, is that of a diff-used mind", that is, of a semiconsciousness, the same state as in all other creatures of nature.

Man believes that he sees things. But you only see the images of things, that is to say, you see the world through dreams.

And these dreams follow one after the other, in unconnected fragments that create an illusion of conscience, like in the strict sense of dreams.

In this way humans are dragged along by their dreams, and driven to execute crazy actions, as Don Quixote.

Man is therefore a passive subject of events that for him always happen in an accidental way, without his understanding them, and even less dominating them.

Most of mankind is impotent to direct their destination. Men can not wake up. They do not even know that they could. It seems to them that their dream of life is the real life.

Sometimes, someone believes they have woken up they believe that they have found the truth". But they have only found another dream. And so they pass from one dream to another dream.

It is not beliefs. Beliefs are also dreams. What you believe or stop believing changes your life.

It is not about religions, All religions are dreams. Passports for the country of dreams.

It is not philosophies. All philosophies are dreams. Mental flirtations. Speculations about dreams.

To be liberated from the Kingdom of Dreams, it is necessary that the mind empties itself of all representation cand becomes pure and transparent.

This is the most difficult thing to achieve. Because man, as long as he believes he is living goes from one dream to another. While seems to listen, he is knitting fantasies, a thousand leagues from there. His body is present, but his soul is not present.

The way to knowledge passes through the empty mind. When it silences the theater of the mind, the light is eternity.

LOST ILLUSIONS

"Not only of bread does man live, but of illusions also. For that reason, when illusions leave, the man prepares to die."

"The illusions are like the scenery of a theater: they are good to hide junk and cover corners, to decorate and, to create a fictitious world."

"Then it is necessary to fight them, so that we can see reality, it is necessary to get used to seeing the things as they are, and not as we believe them to be."

"But if people saw things as they are, nobody would be interested in living. Reality can be overwhelming. To see us just as we are could constitute a terrible experience. Would we be able to survive it?"

"Illusion is what gives beauty to a life that otherwise would be pure desolation. Illusion is what helps us to live."

"But if the illusion is false, how can it beautify life? It should necessarily make felt its falsehood."

"No, because the man never directly perceives things, but rather only considers his opinions of them."

"Neither are these opinions his own, but borrowed. It comes from other people's beliefs, from the common places, of accepted truths."

"They are beliefs that, in general, form a group more or less coherent, this is the reason why they constitute an ideology, a conception of the world."

"People feel very happy because all those ideas connect very well one with another. And so, they say they have found the truth."

"But this truth is nothing more than an agreement of words with others, according to the rules of logic."

"This can be a beautiful castle of words, an admirable verbal construction. But perhaps it is a fairy castle, built in the air."

"And we always fall in the same trap again, due to the curious human mania of confusing words with realities."

"What we call thought is made of words. All the thoughts have been thought, millions and millions of times, and what man calls thinking is nothing more than to allow himself to he seduced by a certain order of concepts."

"Thoughts, beliefs, illusions, are terms that refer to a same phenomenon: that of the concealment of reality, in order to justify life."

"Therefore it would be useless to meditate about these things, to look for the truth, to extract conclusions. Would it be necessary to be sceptical, or unbelieving?"

"To be sceptical is not to be free of the illusion. Scepticism is the illusion of the disillusion. Sceptic or a believer, the same thing goes."

"The problem is not believing in something, or not. That doesn't pass being a game, as if it was played with white and black counters."

"To think of this or that is not important. The only thing important is to think about thought."

"If you think why you think, and how you think, you will have taken a great step to liberate yourself of illusions. But don't comment it with anybody. People don't have any interest in being liberated of anything, much less their illusions.

RELIGION AND POETRY

Chenana's Garden stretches under the morning sun. The flowers unfold their coronas. A bumblebee buzzes softly. Some drops of dew still shine, and they are dissolved in the light. Life begins again

"It is necessary to promote religious education" Chenana says. "The current world is irreligious, and that is the root of all our evils."

"Don't you believe that there is some incongruity in what you say? The evils, which the world experiences, are always the same ones. They are neither better or worse. Has any time been totally free of them?"

"You seem to believe that a widespread feeling of religiousness would make the world less bad. That if people felt religious, they would be better."

"This feeling of religiousness should be spontaneous, without doubt, so that men integrate their lives in it."

"As a feeling, it should be innate. Doesn't it? Should spring freely from the heart of beings, and expressed in a thousand different ways."

"And how will you teach a feeling? Will you direct it by means of education? Will you decree their expression through rules"

"What should be done in such a case" Chenana replies -, "is to teach the truth, so that all can live It."

"And what truth would that be? Won't it be that you want to teach concepts, that is to say, organized words to a specific end?"

"The world is full with that sort of truths that some contradict others, and they are nothing but empty concepts, words followed by more words."

"To, educate means to instruct, to teach, to guide. If ¡t is to teach rules of behaviour, or the principles of a science or of an art, education is an appropriate and necessary practice."

"But if what you seek is to transmit spiritual values, you are in error. Those values exist in you, by themselves, or they don't exist."

"But you can not teach them, because they concern the being's essence, and not to the individual's behaviour."

"What you could teach, therefore, would not be the truth, but simply a doctrine. The truths made of words call themselves doctrines."

"And the doctrines are nothing but personal opinions, of Krishna, Buddha or Jesus. Characters that can have been very respectable, and even admirable, but they interpreted the world according to their personal approach".

"And those personal opinions, transformed by their followers into absolute truths, the only thing that they have done in the world has been to divide mankind. Observe how they kill one another for religious ideas, even in our day, in different parts of the world."

"Men are not alike. Each one is in a completely personal position in face of life. And each one needs to carry out their own experience."

"The experience of others doesn't serve you for anything. The imitation of others, however great or saintly been, won't make your soul better."

You can learn rhetoric, but not poetry. You can also memorize a doctrine, of this or that sect. But you don't learn how to be religious."

"Religion, the same as the poetry, is in your heart, or ¡t is not. If it is not, nobody can teach you either one or the other. Nobody can teach you to feel. And who doesn't feel, should not be forced to pretend that they feel."

THE GODDESS OF CREATION

Shanti is a believer, and from time to time she likes to remember it, because she is persuaded that I am not. And she finds that incomprehensible.

"You are wrong" I tell her. "I am also a believer. What happens is that I don't believe in a God, but in a Goddess."

"In a Goddess? And why in a Goddess? All refer to God in the masculine gender, because that is the correct way."

"Who knows! Humanity has always worshipped a Goddess. The idea of a God was imposed in very recent times, hardly more than four thousand years."

"When the Goddess was worshipped, people were tolerant and wars were unknown. Of those happy times has not there remained any history, because there were no looting nor slaughters to narrate."

"But when some towns began to worship a God, they wanted to conquer and to subject their neighbors. And with these wars history began."

"Neither is a clear reason noted, to grammatically consider correct the masculine gender, applied to the divinity."

"If women are willing to accept that the feminine sex is inferior, then it is comprehensible that they believe in a masculine divinity."

"But, really, the Divinity, conceived as pure Spirit, could not be confined to the sphere of a sex."

"To be spiritual, it should be sexless. But the being and at the same time creator, it should participate in the nature of both sexes."

" Would it be then an androgynous divinity? In a certain sense it could be so. But the androgynous one is a balanced state. In such a case it would not have experienced any creative impulse."

"Therefore ¡t is necessary to agree in that the formidable vital impulse that formed the world, carne without a doubt from a Goddess's abysmal breast."

"The world is something so complicated and capricious as to be useless. This alone is enough to understand that it was the work of a Goddess, and not of a God."

"No God would have created something as senseless as is the world. He would have considered that it was too much work, and that it also constituted a worthless enterprise",

"And why create this whole immense hotchpotch of things and beings, full of contradictions, launched into the infinite as a crazy roundabout?"

"And for what reason give life to humanity, that pandemonium of disobedient and unhappy creatures, of twisted minds and of unpredictable reactions?"

"The greatest sages have been unable to understand what is the reason for man's existence who only cares in destroying the Goddess's own work."

"And in spite of their madness, or perhaps because of it the world is, beautiful. Beautiful! With all their wickedness and their beauty, it is a fascinating work."

"To sum up, it is a whim. A Fantastic Whim? This, undoubtedly, can not be the work of a God, but of a Goddess."

"That's why, I conclude, I don't believe in God, but in the Goddess"

But my friend tells me that she feels that her brains, are all mixed up and that she never wants to speak about the matter any more.

THE INSIGNIFICANT MEDITATION

"But the more I meditate" "says Tani" I am not satisfied with the results. At the beginning I was fascinated, but now I feel more disillusioned every time."

"That happens with all the fashions, as much as regards dresses as of thought. After all thoughts are the dresses of the mind. One season the long skirt is imposed, and the other the miniskirt."

"Don't make fun. This is extremely serious. I look for the truth."

"I have not tried to make fun. So you search for the truth? And how is the truth?"

"I don't know, because I have still not found it."

"But if you don't know how is truth, why search for it? However, let us suppose that you find it: how will you recognize it, if you don't know how it is?"

"You believe that the truth is something wonderful, sublime, ineffable. This is what you have read and heard said. But imagine that, on the contrary, the truth was something horrible, awful. What would you gain with having found it?"

"What you need, my dear Tani, is that somebody loves you. You need to take Delight in life. That is the truth that you look for: the same life. But how will you find life, if you don't live it? How will you find it, if you spend the whole day meditating?"

"There is something more than life. Don't you believe?"

"Something more than life? I don't believe it possible-Maybe death? Death is only the absence of life. It doesn't have value."

"But after death there is a superior life. Don't you believe that?"

"I don't know if there is another life. But if you have not

known how to live this life, neither will you know how to live the other one. Let us think above all how to continue living the life of now."

"If it is that there is another life, we will already see how manage it. But, if there is nothing, the best thing then is to try to live today, and not tomorrow."

"From where have you taken all those foolishness? Do you plan to spend the eternity playing the a? That would be a bigger misfortune than a life of dogs."

"For my part, I hate the harp. An eternal life would be the worst stupidity and the biggest martyrdom. What infinite boredom! What damned perfection!"

"That is only an image. Eternity is beyond time. Truly, eternity is an instant."

"Because, during the day you have a thousand instants. Why don't you live them as if they were a thousand eternities? But you can not do it, because you spend ¡t in meditation."

"Don't you believe in reincarnation? We need to live many lives, to learn and to acquire experiences, and to reach liberation."

"If it is necessary to live other lives, why do you make yourself problems? And if everything ends in death, why do you make yourself problems?"

"While the more you worry to reach liberation, the farther away you will be from ¡t. But when you stop worrying, you will be liberated."

"And what about learning? You don't need to learn anything! What you need is to purge your mind of all the foolishness accumulated during years!"

"Toss into the garbage the teachers books! What you have to do is to live your life. And who else could teach you your life, but yourself? Live, then, and if you have time to meditate, practice the insignificant meditation."

THE SOUL'S HOUR

The setting sun illuminated the trees, at the home of Manuna, spilling its golden tones, ochre and red, between the foliage and the aged trunks.

"I have the impression that in this instant there is something profound, Manuna says." "Something that is, not only the still of the atmosphere, neither the beauty of the view, but something more that 1 can't define."

"What you feel is not, indeed, something that comes from outside - I answer her, "but it is in your spirit. A vibration that finds its resonance in the panorama, in the sensitive world."

"Even more, what you now see, is inside you. The colouring is that of your interior world. The peace that surrounds you is born of your mind without conflict."

"Moments like these are the moments of the soul, when you contemplate your reality in the mirror of the world. In the calm of the evening, when people are getting ready for their nights rest, a silent oration seems to rise. "

"I understand. In moments like this, we are projected in Nature, which returns us our image, but in infinite proportions".

"Sunset always has something mystical, of the mysterious. So it feels who has eyes to see. It is as a candy to mature for death."

"But dawn also brings us a message: The happiness of the awakening, of being again, of living again. At each dawn, the world is again created."

"And the noon is an hour of fullness, in that ¡t has covered half of the road. It has been high in the mountain, before beginning the descent."

"Those three hours of the day are as the three stages of life: birth, fullness and death. And as the three ages of the

world: Creation, Conservation and ending. It is the Trinity that men have seen as the three aspects of the Divinity, that however is One."

"Could we call Truth, this sensation of total harmony, to this integral communion with all existence?"

"Yes, certainly. It treats, indeed, with Truth. But not of a truth made of words, repeated foolishly for generations, to whom it has been inculcated with the maternal milk."

"It is the Living Truth, that nobody has declared, and that it can not be reduced to words, because these can not contain it."

"It is the truth that is beyond the small truths of men, and of their petty beliefs, enunciated by priests and teachers."

"It is useless to look for this truth in books, neither in the speeches of philosophers, neither in the sentences of prayer books.".

"It is in vain to ask for ¡t to the gods, because they would not know how to define it. Nobody can define it, because ¡t has no end. It is infinite."

"It appears suddenly, when not expected, this happens when the soul finds to itself in the world. When It discovers its identity in the everything."

"It is the truth that can not be formulated, neither promulgated, neither preached, neither made pills of precepts. Don't look for it, because you won't be able to find it. It will come when you don't expect it. It is the hour of the soul."