

Avatar



Nº 29

Octubre 2011

REVISTA DIGITAL DE MAHA YOGA



EDITORIAL  MAHAVATAR
www.mahayoga.es
Correo: babaji@mahayoga.es

Difusión gratuita. Queda
prohibido variar su
contenido y su distribu-
ción con fines comerciales

EDITORIAL 3

Otoño...

REFLEXIONES ESPIRITUALES 5

Ser o no ser. Dos vías para llegar a la meta

PRÓXIMAS ACTIVIDADES 9

Un avance de los talleres de Maha Yoga

EL BAZAR 11

Novedades y artículos de la
Editorial Mahavatar

CURSO DE MAHA YOGA 14

Información Nivel I

LA BIBLIOTECA 16

Conversaciones con yoguis

SADHAKA 19

Entender las metáforas de la existencia

CREDITOS

www.mahayoga.es



Editor: Editorial Mahavatar.

Director: Rafael Peralto.

Redacción: Rafael Peralto.

Diseño y maquetación: Rafael Peralto.

Distribución, suscripciones y logística: Elizabeth Maestre.

Copyright: La imagen de Babaji y los logos de la Editorial Mahavatar y de la Revista Avatar son propiedad de Rafael Peralto.

Si deseas recibir una revista, envíanos un e-mail a: babaji@mahayoga.es

Ni la Editorial Mahavatar ni la dirección de Avatar se hacen responsables de las opiniones de los articulistas.



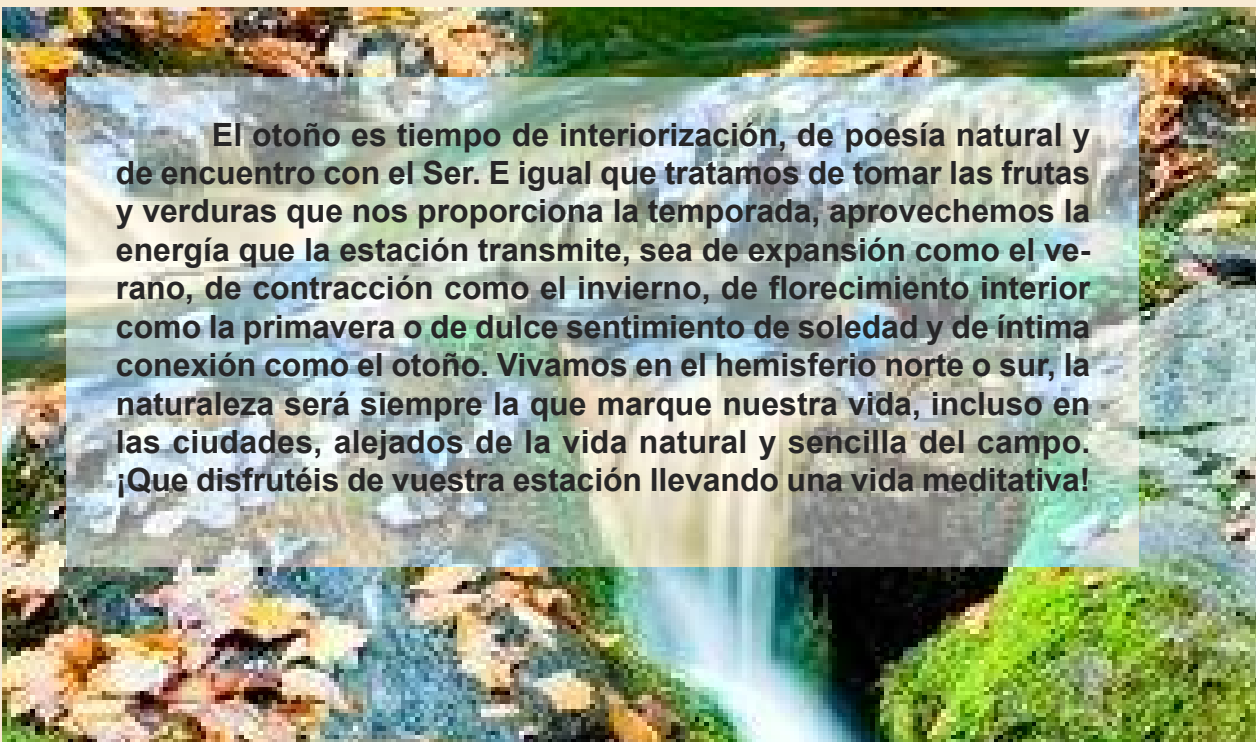
Otoño....



Que lindo es poder disfrutar de la naturaleza ahora que llega el otoño. Sus colores inundan las retinas de los amantes de la naturaleza y se respira una paz especial: el sentimiento de melancolía y profunda interiorización que produce el sonido de las pisadas sobre las hojas secas, el clima moderado y la armonía de color produce la sensación de retorno a tiempos pasados, vividos junto a los castaños y a los robles.

Es una ocasión única, antes de que el frío domine los campos, de salir de excursión, de meditar apoyados en los fornidos troncos de los árboles, de abrazarlos con veraz respeto y de, si nos atrevemos, aprender de ellos, escuchando la antigua sabiduría de los árboles.

Os animo a buscar amigos afines y a salir a la naturaleza, para vivir la amistad espiritual, uno de los grandes tesoros de los que todos podemos disfrutar. Apoyados en el tronco de un árbol, podemos realizar el pranayama “Elixir de Babaji” completo, uniendo nuestras raíces con las del árbol, sintiendo respeto y admiración por otra forma de vida, con tanto derecho a disfrutar de este planeta como nosotros mismos, o podemos tumbarnos en la mullida alfombra de hojas secas y meditar contemplando el lento discurrir de las nubes. También podemos hacer Wu-Wei, el noble arte de no hacer nada, tan necesario hoy día para liberar el estrés acumulado.



El otoño es tiempo de interiorización, de poesía natural y de encuentro con el Ser. E igual que tratamos de tomar las frutas y verduras que nos proporciona la temporada, aprovechemos la energía que la estación transmite, sea de expansión como el verano, de contracción como el invierno, de florecimiento interior como la primavera o de dulce sentimiento de soledad y de íntima conexión como el otoño. Vivamos en el hemisferio norte o sur, la naturaleza será siempre la que marque nuestra vida, incluso en las ciudades, alejados de la vida natural y sencilla del campo. ¡Que disfrutéis de vuestra estación llevando una vida meditativa!





Reflexiones espirituales

Rafael Peralto

SER O NO SER DOS VÍAS PARA LLEGAR A LA META

La intención de este artículo no es perder el tiempo en el vano intento de alcanzar la realidad o la verdad por medio del discurrir filosófico, sino el de proporcionar dos puntos de vista, diametralmente opuestos que inciden en una misma realidad.

Existen muchos modos de alcanzar la sagrada meta del jivanmukta, del liberado, del iluminado. Muchos son los senderos propuestos por aquellos que alcanzaron lo divino y que transformaron su humanidad, convirtiéndose en recipientes puros de la luz.

Uno de esos caminos, que podríamos definir como positivo, asertivo, es el que asevera la unidad de todo lo creado: para este sendero, lo creado y el Creador son la misma cosa. La lógica de este sendero toma como base las virtudes intrínsecas del Creador. Una de esas potencialidades es la de ser omnipresente. Podríamos decir que Dios está en todo y es todo, por lo tanto, nosotros mismos somos Dios.

Si definimos a Dios como energía y el origen de la misma, todos los objetos, animales y el ser humano son Dios. Si Dios es el Todo, como define el hermetismo, no puede haber nada fuera de Dios. Nuestro cuerpo es Dios, también nuestra mente y nuestra alma. Alguien ha expresado con agudeza que la suciedad es energía (o materia) fuera de lugar. El tomate que ha manchado nuestra ropa no es algo negativo si estuviera en el plato en el que comemos, pues lo tomamos como alimento. La tierra que se coló por las rendijas y que ahora ensucia el piso de nuestra vivienda, no posee una cualidad negativa, solo que se ha depositado en un lugar inadecuado para nuestros intereses, etc.

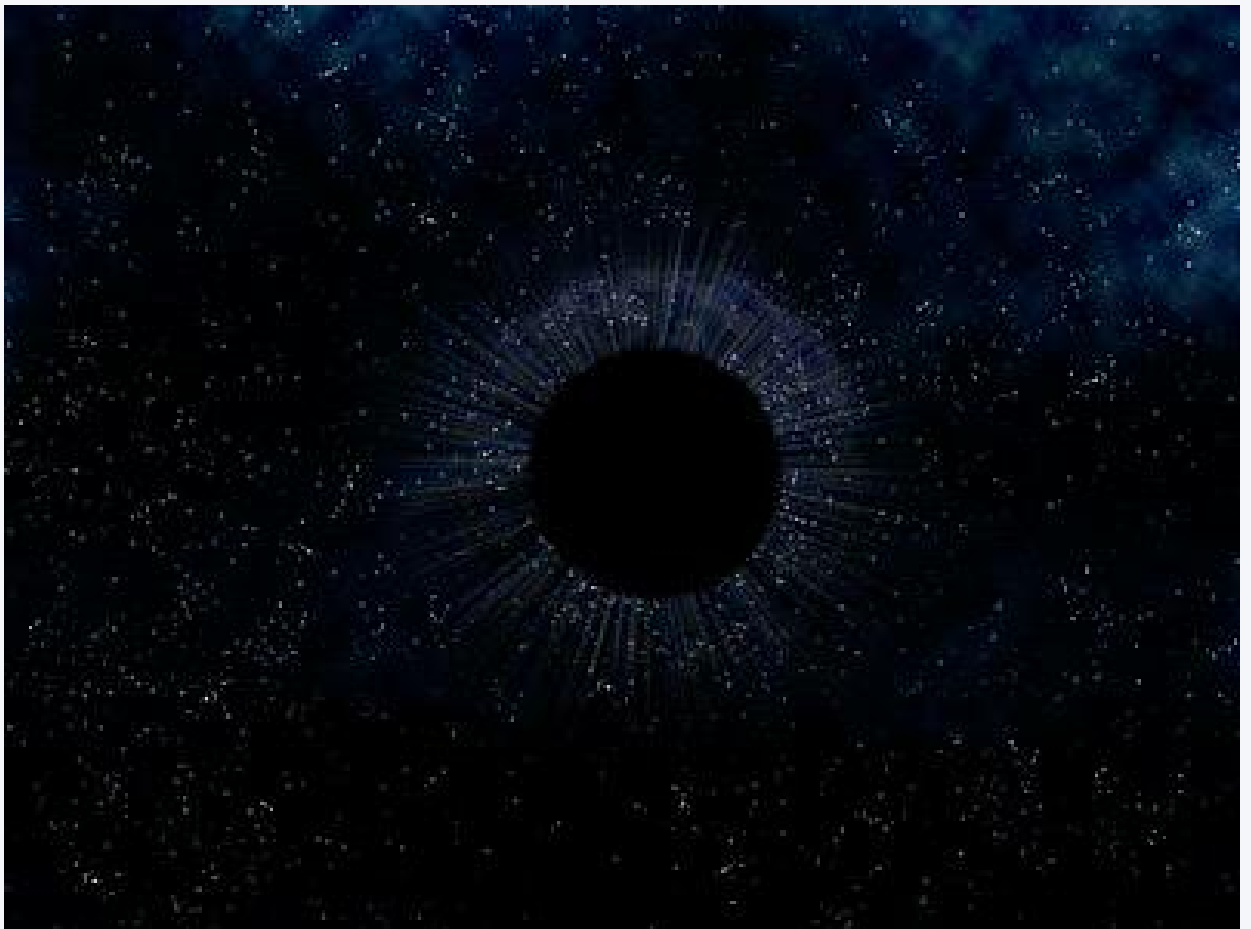
Entonces, podemos definir incluso el ego como energía depositada en nuestra mente y que hemos de desechar. Pero esa energía no será eliminada, pues la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Si transformamos esa energía de una cualidad inferior en luz pura, nos estaremos iluminando.

En el tantra, que tiene un carácter marcadamente positivista y no-dual, todo es tomado como elemento divino (el sexo, la comida, las relaciones humanas, ect.). En el advaita, no se

contempla nada fuera de lo divino, pues nada puede existir separado o aparte del Todo. La propia mente inconsciente que tanto daño produce en nuestras vidas, cuando en transformada en silencio, se convierte en recipiente de lo divino y el gozo, el poder y la sabiduría, expresiones de nuestro Ser divino, irrumpen en sus estancias antes oscuras produciendo luz y gozo.

Este modo de contemplarlo todo como divino, proporcionándole a cada cosa, objeto, ser o pensamiento cualidades divinas, es tremendamente transformador. Lo primero es que el tántrico se vuelve consciente de cada cosa y deja de luchar consigo mismo, como elemento separado de la Creación o como experimento fallido de la obra divina. Igualmente el advaita no considera nada fuera de lo divino y no da existencia real al ego o sombra interior. En el caso del cristianismo, el propio Cristo expresa la verdad de “Mi Padre y Yo somos Uno”. En el Islam, que significa “sumisión”, el amor a Al’lah nos lleva a fundirnos con su Esencia, como solo los enamorados pueden hacerlo, el uno en el otro. En el hinduismo, se entiende que el ser humano ya contiene todas las virtudes de lo divino, solo tiene que desvelarse a sí mismo para que esas potencialidades, expresadas como “sat-chitt-ananda” (Ser-Consciencia-Goza) se muestren en toda su plenitud.

Pero existe otra percepción diametralmente opuesta e igualmente cierta. Ya que la verdad solo puede ser entendida por un corazón iluminado, se ofrecen retazos de esa realidad para que la mente humana pueda comprenderla y utilizar las



herramientas necesarias para su logro. Por ejemplo, en el budismo no se utiliza esa percepción de Dios como el Todo, sino como el Vacío, por eso el budismo es, bajo el prisma occidental, esencialmente ateo. No hay un lugar adonde llegar, pues la existencia no tiene esencia por sí misma, solo existe el nirvana y en ese nirvana, el ser humano desaparece, se pierde, se funde. Ese vacío no es visto como Dios, ni como Brahma, ni como Al’lah, pero si somos capaces de entender más allá de las propias palabras, podremos descubrir que ese vacío del Nirvana posee la cualidad de la plenitud. En verdad que ambas son formas diferentes de relacionarnos con una verdad que solo los iluminados pueden experimentar y que cada uno de ellos ha expresado de una forma particular, según el nivel de conocimiento y consciencia que tuvieran sus coetáneos.

Cuando el budismo asevera que no hay cuerpo, ni mente, ni Buddha, está tratando de expresar la síntesis de todo lo creado, más allá de la forma que lo vela.

Es cierto que tenemos la sensación de poseer un cuerpo, una unidad biológica, pero en realidad ese cuerpo es solo energía, que mantiene una cierta cohesión. Si perdiéramos un brazo, porque nos fuera amputado, ¿sería ese brazo el cuerpo?, ¿sería nuestro cuerpo sin brazo el cuerpo? Esa unidad biológica habría mutado y perdido parte de su cohesión y entonces podríamos aseverar sin error a equivocarnos que el cuerpo no es la suma de sus partes, pero tampoco cada una de ellas. El cuerpo es una amalgama de energía que cambia constantemente y que en un momento dado se entregará a la decrepitud y a la descomposición. ¿Son los gusanos que ahora devoran el cuerpo del que falleció parte de ese cuerpo? Mientras que para el tantra el cuerpo es Dios, para el budismo el cuerpo no tiene existencia real. ¡Y ambos están en lo cierto!

Si observamos la mente, veremos cómo no existe una cohesión tan firme como en el cuerpo (aunque este último muta constantemente), pues los pensamientos son una sucesión de ideas sin orden ni concierto y, según nos parece, sin principio ni fin. ¿Es la mente esa sucesión de ideas prestadas, producto de la influencia social? ¿Existe un patrón mental definido, como para que podamos percibir una realidad permanente en la mente humana? Y el espíritu, ¿puede definirse como un ente individual, o forma parte de una energía global indiferenciada?

Aquello que es real, permanece para siempre y es siempre idéntico, momento a momento. No es afectado ni por el tiempo ni por el espacio. Si muta, si cambia, aquello que fue no puede ser real y lo que es ahora tampoco puede serlo si no soporta la prueba del tiempo. Lo real es real siempre y en todo momento. Por eso dentro del hinduismo existe el término “maya”, la vida es el sueño de Dios, producto de la mente divina y de una materia mental con la misma cualidad que la del propio sueño humano. La vida es “Lilah”, el juego de Dios, producto de sus pensamientos y anhelos. Pero a la vez no posee existencia real, pues solo Dios existe.

Ramana Maharishi, uno de los grandes iluminados que la historia reciente nos ha brindado, mantenía casi siempre un profundo silencio ante las preguntas de sus discípulos. Su técnica, que podríamos definir como negativa (no con la connotación que se le suele dar a este término), consistía en preguntarse a uno mismo “¿Quién soy yo?”. A través de esta técnica y su aparente sencillez, el discípulo comprendía



que no tenía existencia real y de este modo entraba en un estado de silente contemplación. Malgastamos horas y horas en recordar las afrentas recibidas, la culpa nos persigue incluso a la tumba, el deseo de venganza atenaza a nuestro ser con sus péfidos planes, pero si el ser humano es solo un sueño ¿quién recibió la afrenta? ¿quién es culpable? ¿quién nos hizo daño? Ante esta percepción solo puede acontecer el silencio.

El ser humano también puede perderse a sí mismo y abandonar los estrechos márgenes de su cárcel metal cuando se abandona en un arrebató de amor místico por lo divino, olvidándose de su pequeñez en aras del amor al Todo. E igualmente el ser humano es capaz de percibir a lo divino en todo y en sí mismo, eliminando las barreras de su yoidad cuando se contempla a sí mismo, a los demás y a todo lo que existe como lo divino, como propugna el tantra.

Los caminos son muchos. Los modos de expresarlo son diversos, pero la meta es siempre la misma: la libertad. No caigamos nunca en fanatismos, pues no somos propietarios de la Verdad, sino que somos la Verdad. Disfrutemos del camino que hemos escogido y seamos suficientemente respetuosos y humildes como para permitir que los demás recorran el suyo.

Espero haber podido expresar con claridad estos conceptos filosóficos y pido perdón por las inexactitudes cometidas, pues no soy un erudito y mi conocimiento de las religiones es parcial e insuficiente, pero lo importante es que haya podido transmitir el concepto positivo-negativo del sendero espiritual, para que podamos comprender la unidad subyacente de todos los caminos. Gracias por vuestra comprensión.





Próximas actividades

Un avance de los talleres de Maha Yoga



Grupos de Meditación:

Si deseas participar o crear un grupo de meditación, puedes informarte en el tel. 677 681 571 o a través de mail.



Seminarios y Talleres:

SEVILLA.

Taller de Sanación y Meditación con Cristales.

Octubre 2011. Falta por concretar fecha.

Sábado de 10 a 14h. y de 16 a 20h.

Domíngo de 10 a 14h y de 16 a 20h.

Incluye prácticas de sanación.

El taller incluye el libro "El Yoga de los Cristales" de Rafael Peralto.

Lugar: C/. Fray Isidoro de Sevilla, 8. SEVILLA

Plazas limitadas. Se recomienda inscribirse previamente.



BENALMÁDENA (Málaga). Seminario de Primer Nivel de "La vía del Boddhísattva"

Del sábado 4 al domingo 5 de Febrero 2012.

Avda. San Rafael, 8. Benalmádena (Málaga).

Se entregará material de estudio.

Es necesario haber realizado el tercer nivel de Maha Yoga.

BENALMÁDENA (Córdoba).

Retiro de Kirtans y Mantrams.

Del sábado 10 al domingo 11 de Marzo 2011.

C/. Imágenes,2 (Córdoba).

No es necesario haber realizado otros seminarios o talleres.

Se entregará material de estudio: Libro + CD

BENALMÁDENA (Málaga). Seminario de Segundo Nivel de "La vía del Boddhísattva"

Del 5 al 8 de Abril 2012 (Semana Santa).

Avda. San Rafael, 8. Benalmádena (Málaga).

Se entregará material de estudio.

Es necesario haber realizado el primer nivel de La vía del Boddhísattva.

Información:

Por teléfono: **677 681 571 / 662 637 462**

Por correo electrónico: **babaji@mahayoga.es**

Por correo postal: **Editorial Mahavatar.**

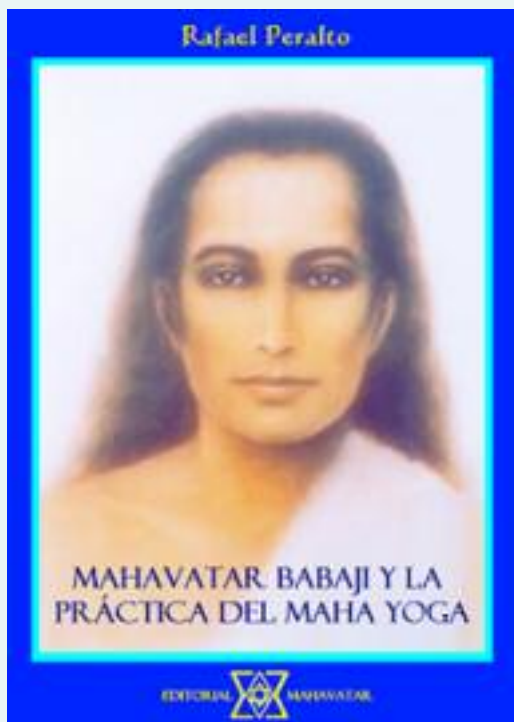
**Apdo. Correos 4003
14005 - Córdoba (España)**

Tienes más información actualizada sobre Maha Yoga en:

www.mahayoga.es



Novedades y artículos de la Editorial Mahavatar



MAHAVATAR BABAJI Y LA PRÁCTICA DEL MAHA YOGA

Autor: Rafael Peralto. Precio: 12 Euros IVA incluido.

A través de estas páginas, Babaji, el maestro inmortal de la India, recupera del olvido la antigua ciencia del Maha Yoga o gran yoga, cerrando con ello un círculo evolutivo donde el Alfa y el Omega, lo más antiguo y más nuevo de esta ciencia, puedan conectarse.

De esta manera se actualiza esta ancestral ciencia del yoga para hacerle entrega al ser humano de unas técnicas que posibiliten su despertar, respetando los eternos paradigmas del yoga, pero siendo consciente de las necesidades y circunstancias de un mundo que parece más que nunca estar necesitado de esta sabiduría eterna.

Estas prácticas han sido adaptadas a las necesidades y también a las dificultades que hoy en día surgen en la práctica de la mujer y el hombre occidentales, que bus-

can hacer del yoga su vía de unión con lo divino y al mismo tiempo, con lo más profundo de su ser y con el planeta.



EL LIBRO DE ANNAI

Autor: Rafael Peralto. Precio: 12 Euros IVA incluido.

Annai (Mataji), hermana espiritual del Mahavatar Babaji, desvela en este volumen su honda preocupación por el estado actual de cerrazón emocional que padece la humanidad. Ella, como contraparte femenina de Babaji, es instada por su hermano a romper el sello que ha mantenido cerrados sus labios. La intensa karuna o compasión de Annai, su papel como mensajera de la Madre Divina y la humilde obediencia que profesa a su SatGurú Babaji, la impelen a escribir a través del autor estas exquisitas palabras que pretenden movilizar las energías necesarias para propiciar la apertura emocional del lector.



CD "MAMTRAMS DE MAHA YOGA"

Precio: 6 Euros IVA incluido.

Incluye tres pistas del mamtram Om Namaha Shivaya, dos pistas de Jai Annai Karunai y una de Om Mahavatar Babaji Namasté. Ideal para aprender los mamtrams, o utilizarlo como acompañamiento meditativo.



CD "TEMPORIZADOR PARA PRÁCTICAS DE MAHA YOGA"

Precio: 4 Euros IVA incluido.

Posibilita, a través del sonido de crócalos tibetanos, saber cuando hemos de concluir cada una de las prácticas, tanto si empleamos una hora o media hora.



IMÁGENES DE BABAJI

Imagen tamaño grande (21 x 15 cm. aprox.).

Precio: 3 Euros IVA incluido.

Ideal para decorar el altar.

Imagen tamaño pequeño (6x4,5 cm).

Precio: 1 Euro IVA incluido.

Para llevar en la cartera o bolso.



SÍMBOLO DE MAHA YOGA EN PLATA

Tamaño con enganche: 6 cm.

Plata de Ley.

Precio: 15 Euros IVA incluido.

Llevado sobre el corazón protege y armoniza energías. Equilibra mente, emoción y cuerpo.

ENVÍANOS UN MAIL CON TU PEDIDO.

Has de añadir los gastos de envío.
Envío por correo certificado contra reembolso 6 Euros.
(Península y Baleares). Consultar gastos otros destinos.

Envía tu pedido a través de nuestro email:

[babaji@mahayoga.es](mailto:babaj@mahayoga.es)

En preparación....

LIBROS:

El canto del alma
El yoga de los cristales
Despertar

Compact Disc:

“Kirtans de Maha Yoga”
“Mamtrams de La Vía del
Bodhisattva”
“Mamtrams de Maha Yoga”



CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

El curso de Maha Yoga es una manera práctica de adentrarse en este yoga ancestral cuyo objetivo es la obtención de una mayor calidad de vida, una mejora de la salud física, emocional y mental y una mejora en las relaciones.

El uso del poder creativo de la mente, el conocimiento de las virtudes de la respiración circular, la más antigua del yoga y que puede rejuvenecer y sanar el cuerpo físico y los cuerpos sutiles, la obtención de la paz mental y emocional a través de la meditación, la liberación de emociones de rencor reprimidas durante años, en definitiva, la mejora en todos los ámbitos de nuestra vida, es la meta de felicidad del Maha Yoga.

Es un curso eminentemente práctico, flexible y abierto a todo tipo de personas, circunstancias y creencias personales. Nuestra única meta es compartir aquellas técnicas que han sido positivas para nuestro propio desarrollo, por lo tanto, el curso es totalmente gratuito y sus directrices están basadas en la libertad y el respeto.

EL CURSO ES GRATUITO Y SE ENVÍA A TRAVÉS DE CORREO WEB

La duración del curso es de siete meses, con catorce envíos quincenales. El/la estudiante puede dar por finalizado el envío cuando lo desee. El curso posee el mismo valor dentro del Plan de Estudios que un seminario presencial. Además, nos ponemos a disposición del estudiante para resolver las dudas que puedan ir surgiendo tanto durante como después de haber recibido el curso. Por todo ello y para prestar un mejor servicio a cada estudiante, el curso es personal e intransferible.

*Alcanza la felicidad interior con
las prácticas de Maha Yoga*

www.mahayoga.es



DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

Envíanos un e-mail a: curso@mahayoga.es con tus datos. A la mayor brevedad confirmaremos tu e-mail y comenzarás a recibir las lecciones quincenales.

DATOS A ENVIAR POR EL/LA ESTUDIANTE

Nombre: _____

Apellido 1: _____ Apellido 2: _____

Dirección: _____

Localidad: _____ Provincia: _____

C. Postal: _____ País: _____

E-mail: _____

COLABORAN EN ESTE PROYECTO:



EDITORIAL  MAHAVATAR

www.mahayoga.es

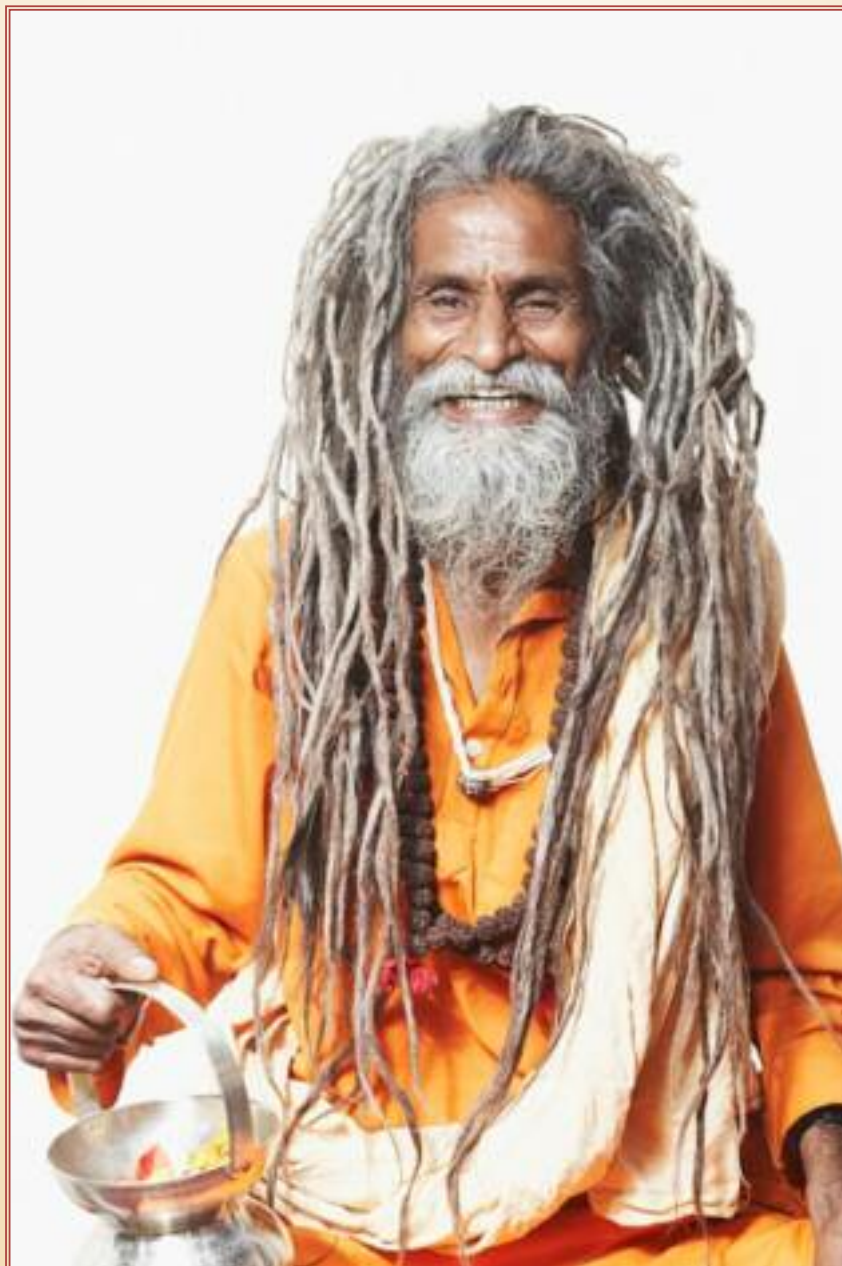
Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos.



La Biblioteca

Rafael
Peralto

Conversaciones con Yoguis





Ramiro Calle, el precursor del yoga en nuestro país, vuelve de nuevo a Avatar con un libro fruto de sus múltiples viajes por la India y producto de sus muchas entrevistas a yoguis, tanto famosos como desconocidos.

No siendo uno de los libros de Calle que más me hayan gustado, proporciona no obstante un variado vislumbre del extenso universo filosófico y vivencial de la ciencia del yoga. Cada uno de los maestros entrevistados, proporciona una visión diferente, a veces libre y audaz, a veces incluso teñida de fanatismo y falta de razonamiento, dentro del marco del yoga y del hinduismo.

El lector neófito se perderá por la desigual información, muchas veces dispuesta de forma aleatoria e inconexa (o esa es mi humilde percepción), pero para el acostumbrado a la terminología del yoga puede ser interesante e instructivo, pues permite llegar a la percepción de

la meta única por medio de conceptos variopintos e incluso contrapuestos, lo que da una idea de la libertad de pensamiento dentro de la misma disciplina, según la escuela a la que represente o pertenezca el entrevistado.

Calle hace hincapié en sus entrevistas en puntos importantes de esta ciencia, como lo son la kundalini, la mente y el medio para ir más allá de ella, el yoga psico-físico, etc.

El libro está editado por Kai-rós, tiene cuatrocientas diez páginas y su precio aproximado es de diecinueve euros.

De todas las entrevistas, mi preferida es la que realiza a un sadhu llamado curiosamente Babaji (como ya sabréis, es un nombre genérico para designar a un padre espiritual). El libro no especifica a que Babaji se refiere la entrevista, pero independientemente de ello, espero que os deleitéis con ella como yo mismo lo hice cuando la leí.





BABAJI

Cuando Publio entrevistó a Babaji, le preguntó: “¿Quieres decirle algo a Ramiro?”. Babaji repuso: “Sí. Cuando venga me reuniré con él”.

Y, afortunadamente, fui. De nuevo en la bulliciosa Benarés. Nos encontramos varias veces a lo largo de dos días. Nos abrazamos con entusiasmo y amor, degustamos té indio, conversamos de corazón a corazón. Babaji tiene una hermosa sonrisa y unos ojos translúcidos y bellísimos. Es cálido, entrañable y goza de un buen sentido del humor. Fue sadhu en Assam y en Nepal, en Muktanath y en diferentes zonas de la India. Intentó ir al Tibet, pero no pudo conseguirlo por carecer de papeles, así que tuvo que posponer la sacrosanta peregrinación al bendito lago Manasarowar, residencia de Shiva en la montaña Kailash. Es un devoto de Shiva y Parvati y dice que todo hombre y toda mujer son en parte hombre y en parte mujer. Hablamos de la Shakti y de maya, y del yoga físico que asegura, es excepcionalmente eficiente para el beneficio de todos los órganos.

BABAJI: Estoy muy contento, muy contento de verte -me dijo, abrazándome fraternalmente. Nuestras manos se unieron con el fervor de la amistad. Tras quedarse pensativo un momento, añadió:- Yo no sé nada, no comprendo nada. Lo Absoluto lo sabe. Yo no sé nada. ¡Todo es tan extraño, tan misterioso!

RAMIRO CALLE: ¿Y qué hacer?

BABAJI: Meditar. Mirar, observar sosegadamente, sin preocuparse. ¡Hay tanta variedad! Es todo tan extraño. Contempla, haz yoga físico, medita y no te preocupes.

RAMIRO CALLE: ¿Ni siquiera por la muerte?

BABAJI: Vida y muerte son lo mismo. Todos los días morimos al estar dormidos, y el que no despertemos será la muerte.

No teme a la vida, no teme a la muerte. Está sosegado y está contento. Todos los días acude al templo, se baña en el río sagrado, practica meditación y toma el té plácidamente con cualquier persona que quiera estar con él. Me enseña su minúscula pero acogedora e impecable habitación templo, me obsequia con un aro en el que aparece inscrito el mamtram de Shiva: “Om namah Shivaya”. Hablamos, nos hacemos confidencias, nos sentimos como hermanos en el dharma y en el samsara.

BABAJI: No entiendo nada, no comprendo nada. ¡Es todo tan extraño! Yo no sé nada pero Él lo sabe todo -insistió-. ¡Tanta variedad, tantas especies, tanta multiplicidad! Miro, contemplo, observo.... ¡Es todo tan extraño!

Nada lo turba, nada lo perturba. Tiene poder interior, que es el único poder y no putrescible. Sencillo, afable, humilde, cariñoso, sonriente. Lo miré una y otra vez, lo abracé y me sentí unido a él en la fuerza reveladora del Ser.

BABAJI: Amigos para siempre -dijo-. No lo olvides.

RAMIRO CALLE: Amigos para siempre, mi querido Babaji, para siempre.



Sadhaka

Rafael
Peralto

ENTENDER LAS

MEIA-
FORAS

DE LA EXISTENCIA

Si nos fijamos con detenimiento, podemos advertir la existencia de una fuerza en el universo, tanto interno como externo, que trata de comunicarse con nosotros. Esa comunicación se produce a través de los sueños, durante la noche y por medio de determinados eventos durante el día.

Esa fuerza pretende nuestro bien, que despertemos, salgamos a la luz y vivamos sin ataduras mentales: su función es puramente evolutiva. Por supuesto, nunca se equivoca, pues es una expresión de la sabiduría infinita de aquello que llamamos Dios, Absoluto, Universo, etc.

El hecho de permanecer fuera de nuestro centro de gravedad, alejados de nuestro Ser, nos impide percibir directamente y sin interferencias esas señales. Pero es precisamente por eso, que las necesitamos y hemos de encontrar la manera de entender su lenguaje.

Durante los sueños, el consciente se retira y permite que el cuerpo se relaje completamente, dejando abiertas las puertas del inconsciente. Lo que Sri Aurobindo llamó el superconsciente (nuestro Ser), se abre camino a través del inconsciente para plasmarse en el sueño. El inconsciente es subjetivo mientras que el consciente es objetivo. Las experiencias del sueño se mueven en medio de esa subjetividad y a través de ella se expresa el superconsciente. Podríamos decir que el superconsciente ha de respetar el idioma y la idiosincrasia del inconsciente (la subjetividad) para llegar a plasmar sus mensajes en el sueño.



Los sueños pueden ser simplemente modos de eliminar tensiones y frustraciones acumuladas que nos permiten vivenciar miedos profundos y anhelos insatisfechos: en definitiva, modos de depurar el inconsciente y liberarlo de tensiones. Pero en medio de esos sueños depurativos se encuentran mensajes de nuestro superconsciente. Estos sueños expresan realidades, verdades y necesidades de nuestro Ser por medio de metáforas. Los mensajes carecen de la literalidad y objetividad de la mente consciente. Pero si prestamos atención, podemos aprender a distinguirlos de los sueños ordinarios.

Dentro del amplio abanico de sueños provenientes del superconsciente tenemos los sueños predictivos, que desvelan algo que va a

sucedernos próximamente (que ya es una realidad en el mundo astral, arquetipo del mundo físico) y sueños-mensaje. Estos mensajes poseen una cualidad diferente, ya que solemos despertar justo cuando acaba de ser entregado, son más vívidos y dejan un fuerte impacto emocional. Es necesario permanecer tranquilos y dejarse sentir, pues solo el inconsciente puede entenderlos. Si nos tensamos, dejaremos el estado mental theta y alfa (relacionados con el sueño y la relajación profunda) y entraremos en estado beta, lo que permitirá al consciente tomar de nuevo el control de la mente y perderemos la capacidad de entender los mensajes.

Así pues es necesario permanecer relajados y dejarnos sentir. No se trata de descifrar el mensaje con el intelecto, sino con el corazón, de un modo subjetivo, como si fuésemos niños tratando de comprender una adivinanza. La mente adulta (consciente) se ve imposibilitada de comprender, en la mayoría de los casos, algo que solo la mente del niño (inconsciente) puede descifrar. Cuando hayamos entendido el mensaje, quedará a nuestro libre albedrío el seguir sus consejos o no y para ello podemos dejarnos guiar por la intuición y por las señales que percibimos en el estado de vigilia.

Siempre he dicho que incluso un mosquito que pase volando junto a nosotros tiene algo que decir, tiene un porqué, un mensaje. Pero igual que sucede con el mundo onírico, hemos de entenderlo con el corazón y no con la mente. Cada suceso, cada evento, tiene algo que decirnos y si estamos atentos y despiertos y a la vez relajados y confiados, podremos descifrar sus contenidos. Para ello, no hay nada como llevar una vida meditativa, tratando de estar consciente momento a momento. Aquello que nos suceda, el evento, expresará su mensaje por medio de metáforas, algunas verdaderamente cómicas. De



este modo, percibiremos el juego del universo y la infinita broma cósmica que es la vida.

Cada dolencia posee un mensaje, cada adicción, cada manía, cada compañero del trabajo, cada “casualidad”, todo expresa lo que somos y como vivimos. Y el universo se empeña en indicarnos el camino hacia una vida mejor. Aprendamos a escuchar a la vida, pues es un buen modo de comenzar a vivirla de verdad. La vida es poesía, es risa, es dolor, pero todo, incluso el peor de los males, tiene un mensaje evolutivo para nosotros. Procuremos que esos mensajes se expresen a través de lo cómico y no de lo trágico. Para ello hemos de reaccionar al principio, como el que descubre un pequeño mal en su cuerpo y previene la enfermedad. No dejemos que el mal avance, pues los mensajes trágicos dejarán huellas de dolor difíciles de eliminar. Ojalá que todos disfrutemos de nuestras metáforas y de la vida, para trascender el dolor y experimentar el gozo en el momento presente.

