

Queridos amigos,

El propósito principal del yoga es la unión con lo Último, y nuestro reto es integrarnos plenamente con esta meta.

Nuestro querido hermano, el Dr. Ichak Adizes, que es un destacado experto en gestión, aporta una sencilla fórmula que nos demuestra cómo se puede lograr la integración con nuestro propósito. Aunque la fórmula está pensada para las organizaciones, es igualmente aplicable a nosotros como abhyasis que buscamos una conclusión exitosa en el camino de la espiritualidad.

La fórmula es la siguiente:

$$f \left\{ \begin{array}{c} \text{Integración" externa} \\ \\ \text{"DESintegración" interna} \end{array} \right\}$$

El denominador representa la desintegración interna de una organización, su fricción y disonancia. El numerador expresa el éxito de una organización a la hora de integrarse con su propósito u objetivo real. El éxito es inversamente proporcional al grado de desintegración interna.

Un ejemplo sencillo: el motor de un vehículo genera 100 caballos de potencia de frenado (CV) para aplicar a las ruedas, pero ¿cuánta de esa potencia llega realmente a las ruedas? No toda. Una parte se consume por la fricción y las pérdidas en la transmisión. Sólo la potencia que queda después de esas pérdidas está a disposición de las ruedas. Si un vehículo está bien mantenido, se pierde menos potencia, por lo que llega más potencia a las ruedas, cumpliendo así mejor la función del vehículo.

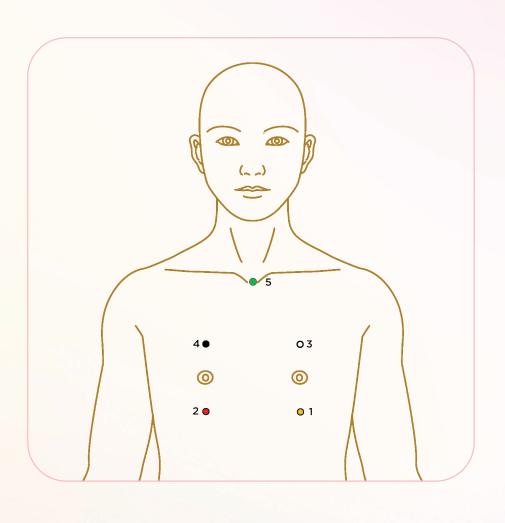
La energía con que cuenta una organización fluye de forma previsible. En primer lugar, la consume su propia desintegración interna: sus fricciones e ineficiencias internas. Cuanta más energía haya que dedicar a las demandas internas, menos energía estará disponible para dedicar al propósito de la organización.

Lo mismo ocurre con nosotros como aspirantes espirituales. Cuanto más involucrados estemos en nuestra propia complejidad interna o desintegración, menos podremos integrarnos con nuestro verdadero objetivo. Sahaj Marg ofrece una solución a este problema. En la tradición Sahaj Marg, emprendemos un viaje espiritual, un yatra interior, en el que nos movemos a través de trece chakras asociados a tres planos ascendentes de existencia conocidos como la Región del Corazón (Pinda Pradesh), la Región de la Mente y la Región Central. A medida que evolucionamos a través de estas regiones encontramos una integración creciente, mientras que si involucionamos, el resultado es una desintegración creciente.

In the Sahaj Marg tradition, we undertake a spiritual journey, an inner yatra, in which we move through thirteen chakras associated with three ascending planes of existence known as the Heart Region (Pinda Pradesh), the Mind Region, and the Central Region. As we evolve through these regions, we find incremental integration, whereas if we devolve, the result is incremental dis-integration.

Las 5 Cs y las 5 Ds de la Región del Corazón

La Región del Corazón consta de cinco chakras situados en el pecho y la garganta. Cada uno de estos cinco chakras se identifica con la presencia destacada de uno de los pancha bhutas, los cinco elementos esenciales de la naturaleza.









CHAKRA 2
Espacio
(akasha)



CHAKRA 3
Fuego
(agni)



CHAKRA Agua (jal)



CHAKRA 5
Aire
(vayu)

Cada chakra también tiene su propio par de cualidades opuestas que surgen de estos pancha bhutas.



Pueden observar que las cualidades positivas empiezan todas con la letra C, y las negativas con la letra D. Podemos referirnos a ellas como "las cinco C" y "las cinco D". Las cinco C y las cinco D suelen estar en un estado de oscilación, oscilando continuamente de lo positivo a lo negativo y viceversa. Así, permanecemos en un estado de inestabilidad y desintegración.

Nuestra condición es a menudo una mezcla de Cs y Ds. Puede haber satisfacción en un nivel, aunque suframos perturbaciones en otro nivel. De hecho, nuestras condiciones internas pueden estar repletas de complicaciones.

¿Qué determina el funcionamiento de los chakras? Cuando nada interfiere, los chakras tienden naturalmente hacia la integración; sólo el estado de desintegración tiene múltiples causas. La principal de estas causas es la presencia de samskaras.

Los samskaras son impresiones de acontecimientos pasados que permanecen en las profundidades de nuestra conciencia. Una impresión contiene no sólo el recuerdo existencial de un acontecimiento pasado, sino su emoción asociada. Cuando algo en el momento presente se asemeja a un acontecimiento pasado impreso en nosotros como un samskara, ese samskara libera la emoción asociada que estaba presente cuando el samskara se formó originalmente. Esto ocurre a nivel subliminal, tanto si recordamos conscientemente el acontecimiento pasado como si no. Superponemos las emociones pasadas a las situaciones presentes, y las emociones pasadas sesgan nuestro pensamiento y nos hacen malinterpretar el momento presente. Fundamentalmente, los samskaras nos instigan a que nos gusten o no nos gusten cosas que suceden en el presente basándose en cosas que nos han gustado o no en el pasado.

Además, los samskaras pueden ser tamásicos, rajásicos o sáttvicos. Tam, raj y sat son las tres gunas o atributos de la naturaleza. ¿Qué son las gunas? La naturaleza imperceptible, prakriti, vibra en ciertas frecuencias que llevan consciencia y determinan su expresión. Las tres frecuencias primarias de la naturaleza son tam, raj y sat. Estas tres vibraciones modifican la expresión de la consciencia, haciendo que se vuelva tamásica, rajásica o sáttvica. Pujya Lalaji Maharaj explica el impacto de las gunas en la consciencia:

Samskaras instigate us to like or dislike things happening in the present based on things that we have liked or disliked in the past.

"Tam es considerado como ignorancia, pereza, ociosidad, densidad, confusión, etc. Todo esto expresa el sentido de la base o el soporte. Se dice que Raj es el medio o el estado central. Su naturaleza es la lucha, la inconstancia, el pensamiento, etc. Siempre denota el plano medio. Sat significa alegría, agrado, altura, sutileza, santidad y grandeza. Esto es la cima. Es esta connotación la que siempre se acepta".

Nuestras inclinaciones y aversiones hacia las tres gunas nos hacen acumular samskaras en igual sentido, lo que lleva al desarrollo de tendencias tamásicas, rajásicas y sáttvicas.

Cuando un samskara se activa, produce un nivel de emoción positiva o negativa según el campo creado por los chakras del corazón. Por ejemplo, si un deseo samskárico se cumple, el primer chakra vibra con contentamiento. Sin embargo, si ese deseo sigue sin cumplirse, el mismo chakra vibrará con descontento. A la inversa, el contacto con un objeto de aversión produce un cierto nivel de descontento

Si un deseo samskárico permanece insatisfecho durante algún tiempo, el descontento crece. Finalmente, el segundo chakra también puede verse comprometido, y su calma se transforma en perturbación. Esta perturbación puede evolucionar aún más hacia el desagrado en el tercer chakra y el desánimo en el cuarto chakra. El siguiente paso es que el proceso de pensamiento se vuelva engañoso, marcando la perturbación del quinto chakra, lo que lleva a una comprensión incorrecta.

Los Cs positivos y los Ds negativos sirven como retroalimentación en lo referente a nuestro éxito en la consecución de un objetivo concreto. Si ese objetivo es samskárico, un deseo o una aversión, experimentamos Cs o Ds en función de la consecución o no, de ese deseo o aversión. En realidad, los samskaras son como los virus informáticos: infectan el sistema de chakras y

What are the gunas? Insentient nature, prakriti, vibrates at certain frequencies that carry consciousness and determine its expression. The three primary frequencies of nature are tam, raj, and sat. These three vibrations modify the expression of consciousness, causing it to become tamasic, rajasic, or sattvic.

Fulfillment, which is dependent on specific circumstances, is temporary and unreal. In real fulfillment, one naturally forgets all ideas of fulfillment and unfulfillment and abides instead in a state of lightness in which there is only minimal oscillation between Cs and Ds.

adquieren el control de su funcionamiento. Cuando los samskaras tienen el control, dependemos de lo que logren los samskaras para experimentar los estados C. De lo contrario, permanecemos en los estados D, la miseria.

Un logro que depende de circunstancias específicas, es temporal e irreal. En un logro real, uno se olvida de forma natural de todas las ideas de lograr o no lograr algo y permanece en cambio en un estado de ligereza en el que sólo hay una mínima oscilación entre Cs y Ds. Es, efectivamente, un estado de equilibrio, como el arco cada vez más estrecho de un péndulo que gradualmente llega a descansar en el punto más central de su trayectoria, sin moverse ni hacia un lado ni hacia el otro.

Nuestro querido Babuji describió este estado de equilibrio con la frase "esto y aquello ya se han ido", lo que significa que uno ha trascendido la oscilación de los opuestos, o dvandvas. Cuando "esto y aquello se han ido", la oscilación entre los opuestos es tan diminuta que los opuestos se vuelven casi iguales. Por lo tanto, el estado se llama avyaktagati, el "estado indiferenciado". Vyakta significa "expresado", por lo que avyakta significa "no expresado". Que los dvandvas u opuestos permanezcan inexpresados no implica su disolución. Los dvandvas existen, pero siguen sin manifestarse. Esto también significa que pueden manifestarse en potencia, y lo hacen. Salen a la superficie en momentos especiales, según la necesidad. Una de las razones por las que se manifiestan es para guiarnos, emitiendo Cs y Ds para animarnos o, alternativamente, para advertirnos.

Los patrones vibratorios de los distintos chakras tienen firmas especiales; por ejemplo, cuando nos asociamos con nuestros hijos, nuestra pareja o nuestros colegas de trabajo. El confort y la extraordinaria paz que encontramos al estar con nuestros hijos son únicos. Imaginen por un momento que su hijo está sentado en su regazo. Observen el patrón vibratorio interno de su corazón. Incluso cuando el niño está teniendo rabietas por un juguete, o más tarde es un adolescente rebelde, en el momento en que viene y se sienta a su lado, observen el patrón vibratorio de su corazón. Por muy problemática que sea su relación, sentarse tranquilamente con el otro acaba

When "this and that have gone," the swing between opposites is so minute that the opposites become almost the same. The state is therefore called avyaktagati, the "undifferentiated state."

creando un patrón vibratorio específico en el segundo chakra, que está asociado al atma, al alma. La razón, en primer lugar, es que fue el alma de nuestro ser querido la que se centró en nosotros y nos eligió como padres. Mucho antes de la concepción, había algún nivel de resonancia.

A veces este vínculo se vuelve agotador, hasta el punto de que nos volvemos incapaces ante la relación, haciéndonos gritar: "¡Por qué este mocoso!". Sin embargo, el mismo vínculo es, en última instancia, alegre, y nos infunde paz. En cualquiera de los dos casos, las vibraciones en el segundo chakra lo dicen todo. Cuando sentimos las vibraciones en el atma chakra y encontramos la calma, podemos deducir que hay algún nivel de resonancia átmica. En ese momento, habrá ligereza o una sensación de suavidad en este chakra. Al sentir esta paz, si sentimos las vibraciones en el tercer chakra, y la sensación no es pesada sino que es como si se derritiera, entonces podemos deducir con confianza que esta relación va a ser anímica. Otra confirmación es que el corazón se sentirá libre, sin cargas, expansivo, ligero y alegre, lo que ocurre siempre que va a ocurrir algo bueno para nuestra evolución. Por eso sentimos una alegría sin parangón al sentarnos al lado de una gran personalidad, como nuestros Maestros. Basándonos en esas señales, podemos concluir con seguridad que una relación florecerá y fructificará. Por el contrario, si hay pesadez en el tercer chakra y algún nivel de pesadez en el primer chakra, sepan con seguridad que esta relación no va a funcionar.

Antes de tomar decisiones en la vida, también pueden sentir como si todo el sistema se aplastara entre dos montañas gigantes. Sea lo que sea que estén persiguiendo, déjenlo cuando tengan esa sensación de estar aplastados. Además, si en presencia de una persona, su calma se ve perturbada y se siente pesadez en el segundo chakra, sepan que esta relación debe ser evitada.

Hay que tener en cuenta tanto las C como las D. Por ejemplo, la falta de coraje que emana del cuarto chakra puede ser una señal importante para evitar un acto que estén considerando. Imagínense que siempre tienen valor. Se preguntarán: ¿valor para qué? ¿De qué sirve el valor para hacer algo inmoral, por ejemplo? A veces, el quinto chakra no les proporciona claridad.

Pueden preguntarse: "¿Para qué pienso utilizar esta claridad?". ¿Cuáles son las intenciones de su corazón? Si van a hacer algo malo con esa claridad, entonces den gracias a Dios por no tenerla.

El juego de "Él y yo" de la Región de la Mente

Mientras que la Región del Corazón contiene cinco dualidades (una dualidad para cada uno de los cinco chakras), la Región de la Mente sólo contiene una: Él y yo, es decir, el Señor y yo mismo. Cuanto más presente estoy yo, menos está Él, y cuanto menos estoy yo, más prevalece Él. La lección de la Región de la Mente es ocultarse uno mismo y asegurarse de que sólo Él reine en su vida.

En una carta a uno de sus asociados, Babuji escribió: "Incluso un minuto perdido sin Su recuerdo debe ser lamentado". Esto recuerda el concepto judío de pecado, o hata, que implica extraviarse, o alejarse de la Fuente. Es como poner el teléfono móvil en modo avión: la señal está siempre presente, pero uno se ha bloqueado para no recibirla. De la misma manera, lo que podemos llamar la señal divina está siempre disponible para nosotros. Sólo tenemos que permanecer receptivos a ella. Arrepentirse de los momentos de olvido no significa caer en la desesperación o en la culpa, ni permanecer decepcionado. Arrepentirse es decidirse con confianza a volver a la Fuente. Es el amor el que nos allana el camino.

En el plano físico, el amor se manifiesta a través de los sentidos como kama, sensualidad. Al identificarnos con tam, el atributo material de la creación, buscamos lograrlo en ese nivel, que es tamásico. Los placeres del cuerpo nunca pueden satisfacer el corazón. De hecho, tras el logro de kama, la falta de alegría del corazón provoca una mayor brecha entre los dos individuos, debido a la cual aparece el arrepentimiento.

En el plano mental, el amor se manifiesta como prema, amor emocional. Al identificarnos con el plano rajásico y altamente mutable de la mente y la emoción, buscamos conseguirlo en ese nivel. Sin embargo, el logro rajásico es siempre esquivo debido a su inestabilidad inherente. Debido a

The more I am present, the less He is present, and the less I am present, the more He prevails. The lesson of the Mind Region is to efface yourself and ensure that only He reigns in your life.

la inestabilidad producida por el raj, el prema permanece incierto, reevaluando constantemente la relación, rumiando los acontecimientos pasados y las posibilidades futuras. El logro en el reino del prema nunca es segura y siempre implica algún nivel de ida y vuelta.

En el plano espiritual, el amor puede ascender hacia bhakti, el apego supremo a lo Divino, con la condición de que se eleve más allá de cualquier apego a los atributos o cualidades divinas, es decir, *satoguna*. El Señor Krishna ha dicho que bhakti está más allá de todas las gunas. No podemos acercarnos a Dios en el verdadero sentido mientras permanezcamos intoxicados con los atributos.

Sólo podemos encontrarnos con lo sin forma (nirakar) y sin atributos (nirguna) si abandonamos el apego a la forma y a los atributos. Si, por ejemplo, nos acercamos a Dios con un deseo de atributos sáttvicos, incluyendo la paz o incluso brahmavidya (conocimiento divino), nuestra relación con lo Último se ve así contaminada. Debido a la presencia de ese único deseo, la relación se vuelve transaccional. Si seguimos el consejo del sabio Ashtavakra y consideramos los deseos como veneno, nos daremos cuenta de que incluso una sola gota de veneno puede adulterar la relación sagrada y poner en peligro la maduración de bhakti.

In the spiritual plane, love can ascend toward bhakti, the supreme attachment to the Divine, on the condition that it rises beyond any attachment to divine attributes or qualities, meaning satoguna. Lord Krishna has said that bhakti is beyond all gunas. We cannot approach God in the true sense while remaining intoxicated with attributes.

El bhakti influye en el útero mental del gurú, y si el bhakti se mantiene firme a través de encuentros llenos de amor, reverenciales y agradecidos, una nueva entidad, la Entidad Espiritual, nace en el Mundo Luminoso. Es la entidad de uno mismo. No puede adoptar la de nadie más, al igual que no puede copiar el bhakti de nadie más.

Todo el mundo puede y debe evolucionar para tener tal Entidad Divina, su propia Divinidad. El prerrequisito para que el Maestro retenga a un abhyasi en su vientre mental es que el abhyasi ame por amor, adore por adoración, y reverencie por reverencia, no por una devolución de amor, adoración y reverencia. No puede haber ningún deseo o aspiración personal, ni ninguna esperanza o demanda de ningún tipo pendiente de cumplimiento.

Un bhakta lleva una vida de saranagati, un estado de entrega sin preocupaciones en el que elige permanecer felizmente vulnerable. En saranagati, el amor está presente, pero la idea de amor está ausente; la reverencia está presente, pero la idea de que "yo reverencio" está ausente; la gratitud está presente, pero la idea de que "yo estoy agradecido" se ha disuelto. Incluso la idea de saranagati está ausente, ya que el ego brutal está perfectamente sometido. Para que el árbol nazca, la semilla debe desaparecer. Para que nazca la Entidad Espiritual, el "yo" debe desaparecer. Entonces, podemos acercarnos al estado de Babuji Maharaj: sutil, sin imponer nada a nadie, sino que las cosas simplemente suceden a su alrededor.



Bhakti influences the mental womb of the guru, and if bhakti remains steady through love-filled, reverential, grateful encounters, a new entity—the Spiritual Entity—is born into the Brighter World.

It is your own entity.

El estado de desintegración interna que a veces encontramos en nuestro interior se debe a la complejidad que surge de la interacción de los innumerables samskaras que nublan nuestra perspectiva, las tres gunas que colorean nuestra naturaleza y las cinco dualidades presentes en el Pinda Pradesh. Hay una respuesta a esta complejidad. Es la simple dualidad de "Él y yo". Al disolver la naturaleza inferior, Su naturaleza sale a la superficie y la dualidad de "Él y yo" se convierte finalmente en la singularidad de "Él".

Como escribió Pujya Lalaji Maharaj: "Dios se ha escondido dentro de sus corazones y ustedes se han expuesto. Escóndanse y expongan a Dios. Esta es la verdadera sadhana".

Con amor y respeto,

Kamlesh

Con motivo del 95° aniversario del nacimiento de

PUJYA SHRI CHARIJI MAHARAJ

24 de julio de 2022

