



Shri Vidya Tantra, la integración de todo

Por David Rodrigo | 25 de abril de 2025

Siendo en verdad infinitos, perfectos, bellos, sabios y libres, malvivimos y nos enfrentamos con el otro, con el mundo, sin entendernos, aplastados por nuestro propio impulso mental autoalimentado contra la pared del propio cuerpo-mente, como si fueran nuestros límites reales. Y, desde ahí, desde los barrotes a los que me aferro de una cárcel mental sin paredes, veo el mundo en aislamiento, desconexión y confrontación, siento limitación, deseo, condicionamiento, miedo y muerte y actúo con mezquindad.

La mente así, descentrada, chupa tu poder —la consciencia, la vida—, y tu ego te absorbe. ¡Qué mediocre, la vida así! ¡Qué añoranza de encuentro, de realidad, de mí!

Tantra significa Cerdn, una Cuerda, un Hilo sutil en ti de energa, poder, consciencia y vida que, si lo agitas y sigues su pulsacin, la vibracin en distintos puntos del mapa de tu cuerpo y sin detenerte hasta el final, te hace sentir el poder de la Consciencia y la vida en ti, te lleva a la unin con el poder de la Consciencia —la Consciencia universal o csmica— y, todava ms all, con la Consciencia misma, trascendental, infinita, una, sola, inmutable, libre. Vives as tu infinitud.

Y todo ello, no es ms que un viaje de la misma consciencia (conocer, ser): Consciencia humana (*Nara* en sánscrito) – Consciencia universal (*Shakti* en el

Tantra) – Consciencia (*Shiva*).

La Consciencia en lo humano se expande a la Consciencia universal y, finalmente, a la Consciencia trascendental —que es la Consciencia misma—, reconociendo la naturaleza de todo en todos sus niveles (material, sutil, causal, real; cuerpo, mente, cosmos, realidad), integrándolo todo en la Belleza de la Existencia misma que se auto-conoce, que es la Consciencia pura por la cual conoce la mente y vive el cuerpo.

El Universo en tu cuerpo

Tu cuerpo es un templo particular del Universo. En el Tantra recorres con tu mente sus pasadizos secretos para unirlo a la Consciencia Cósmica y a la Trascendente.

Si te conoces a ti mismo, conoces el Universo. Pero si intentas directamente conocer el Universo, te pierdes.

Despertando en tu cuerpo la *Kundalini*, la energía dormida del poder de la Consciencia (Shakti, la Diosa), y siguiendo en tu cuerpo-mente el Hilo del Tantra tu consciencia individual se expande a la Consciencia universal, el amor, la voluntad creativa que manifiesta en sí misma, enlaza, penetra, sostiene y disuelve todas las criaturas, una y otra vez; criaturas que no son más que estrellas de Ella misma en el Universo, que es Su cuerpo.

Y Ella, el poder de la Consciencia, siguiendo el Hilo tántrico, te muestra finalmente su propia realidad suprema (Shiva), la Consciencia misma, una, infinita, inmutable. Tú eres Eso, en este universo, en este cuerpo. Siguiendo con conocimiento, devoción y método «Tantra» a la Diosa en ti, Lo reconoces, a ti y a todo.

Mortal, semimortal e inmortal

Todo está contenido en el todo y este todo es una manifestación de la misma Consciencia suprema (Shiva) a través de su poder creativo (Shakti). La realidad, una, tiene por tanto tres aspectos en la práctica y la visión tántrica:

- La Consciencia misma, pura, trascendente (Shiva),
- El poder expresivo de la Consciencia (Shakti), y
- La Consciencia encarnada: seres individuales (*Nara* «humanos»), que tenemos:
 - una parte mortal: cuerpo y mente consciente
 - otra semi-inmortal: mente subconsciente y

- una Realidad suprema, inmortal, que es Shiva-Shakti: Consciencia-poder de la Consciencia.

Se trata de estados de la misma Consciencia, como el agua se presenta sólida, líquida o gaseosa.

Descubrir la Belleza

La Belleza, perfecta armonía, integra en sí todos los aspectos de la vida: el interior y el exterior, el uno y el otro, las condiciones y situaciones, el universo y lo supremo. Tantra es reconocer y celebrar la misma Consciencia en todo ello: en mi cuerpo-mente, en el otro, en la vida, en el universo, en sí misma.

Además, despertando y guiando correctamente la energía de la vida en ti, de la Diosa «Shakti», tu Kundalini, energizas y sanas tu cuerpo físico, energético, emocional y mental. Logras así más energía vital y, por tanto, poder (creatividad, firmeza, equilibrio, éxito, sexualidad, influencia, independencia, etc.), que debes saber guiar hacia dentro y hacia arriba con amor, autocontrol e inteligencia, si no quieres cambiar de celda en la misma prisión de la ignorancia.

El único poder y prosperidad «siddhi» real es la realización de lo permanente, de la realidad más grande y bella de ti y de todo.

Habita con tu total dignidad y sentido tu cuerpo-mente, voluntariamente consciente siempre de la Consciencia misma, y realiza y disfruta de la vida de verdad, en todos sus niveles y profundidad, desde la Consciencia asentada en tu cuerpo-mente, sin confusión, sufrimiento ni límites mentales, sensoriales ni físicos.

Tu energía vital primaria (*prana*), la que conecta con tu ser individual, está alimentada constantemente por tu relación con el mundo exterior a través de tu cuerpo, respiración, sentidos, acción y mente, consciente y subconsciente. Por tanto, el ser humano tiene que aprender a vivir en el mundo exterior e interior de modo que esa energía vital primaria sea alimentada de forma que puedas conocer tu verdadero ser, que es la paz, la felicidad, el conocimiento y la eternidad que buscas. Disfrutando de este modo de la vida, pero sin perdernos en la experiencia superficial, de cuerpo-mente, desde la Consciencia-mente-cuerpo-mundo.

¿Estás buscando paz y felicidad en tu vida o alguien que te dé paz y felicidad? Porque eso no se da, se es. Eres lo que buscas y buscas lo que eres.

Todo está disponible siempre para todos. El poder de la Vida, la Consciencia y la Felicidad en sí, incondicionada, está en el universo igual que en tu propio ser,

seas quien seas. Solo tienes que aprender a guiar el instrumento que es tu cuerpo-mente para realizar el poder de la Vida, primero, en ti; luego, en todo; y, luego, en sí misma, una.

De nada nos sirve que esté disponible y que seamos ese poder siempre si lo ignoramos o no sabemos reconocerlo o utilizarlo. Es como si para cocinar algún alimento necesitamos una temperatura de 40 grados y esa es la temperatura ambiente en el lugar donde estamos, pero no podemos cocinar con la simple exposición del alimento al aire libre, sino que necesitamos una cocina, que es concentrar la energía y saberla utilizar. Lo mismo con nuestro cuerpo-mente. No podemos dispersar nuestra energía si queremos realizar la infinitud. Ese es el objetivo del Tantra. Veamos.

Shri Vidya, el Tantra del Conocimiento Supremo

Tantra es una filosofía práctica de realización surgida en este ciclo universal en India y tan antigua como los Vedas. Su origen se pierde, por tanto, en la noche de los tiempos. No nos interesa ahora tanto la historia, sino el conocimiento y el método.

Indicar simplemente que como tradición sistémica y diferenciada, y con sus primeros textos fundamentales, como los *Shiva Sutras*, etc., el Tantra tiene sus orígenes temporales entre los siglos V y VIII d.C., aunque en realidad sus raíces filosóficas y rituales pueden rastrearse mucho antes hasta las tradiciones védicas y pre-védicas más antiguas.

Shri Vidya Tantra —el Tantra del Conocimiento Supremo— es una venerada y esotérica tradición tántrica, una de las más elevadas y refinadas. Es una vía que integra conocimientos filosóficos, rituales y prácticas meditativas avanzadas, uniendo Raja Yoga —el Yoga Meditación codificado por Patañjali en los *Yoga Sutras*—, Kundalini Yoga —prácticas espirituales que implican despertar y seguir la energía de la Diosa en el cuerpo sutil—, Bhakti Yoga —devoción a lo divino— y Vedanta Advaita (no-dualidad), un método de conocimiento con el que niegas tu identificación mental con lo efímero y visto para experimentar directamente lo permanente y quien ve y es en ti y en todo.

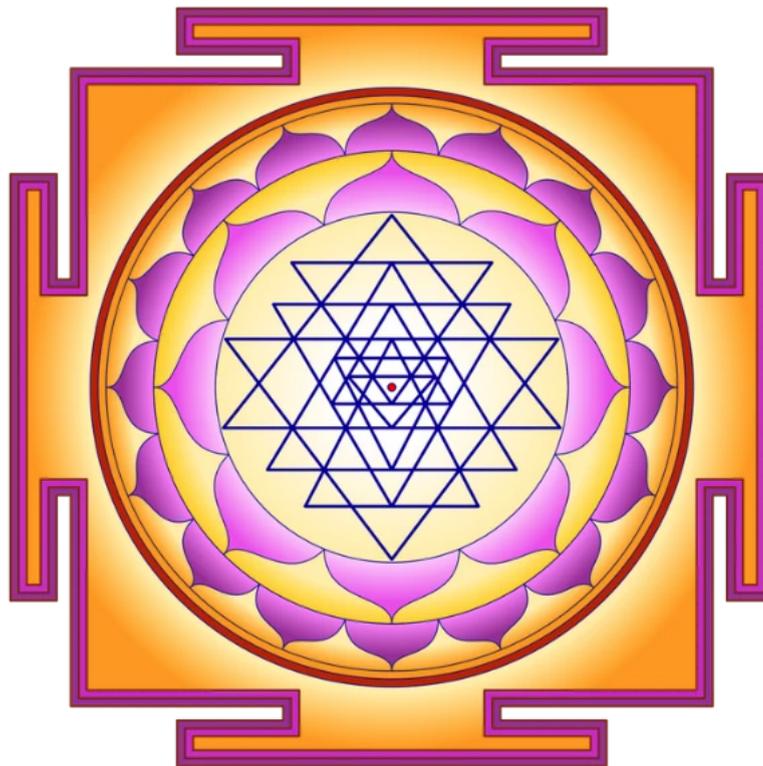
El buscador que sigue el camino del Shri Vidya Tantra incorpora enseñanzas del Vedanta Advaita viendo a la Diosa como el poder de la Realidad suprema y no sólo adorándola externamente, sino buscando realizar su unidad con ella y, a través de ella, con Shiva, la Realidad suprema una, inmutable, libre, la Consciencia, la Existencia, la Felicidad mismas.

Uno de los textos más importantes de Shri Vidya Tantra es *Saundaryalahari*, La Ola de la Belleza y la Ola de la Felicidad, atribuido a Adi Shankaracharya

(788-820 d.C), el gran maestro del Vedanta Advaita, y dedicado a Tripura Sundari «la belleza de las tres ciudades», Shakti «la Diosa» el poder de la Consciencia que trasciende e impregna los tres estados de consciencia —vigilia, sueño y sueño profundo—, siendo el cuarto estado «Turiya», la Consciencia misma.

Shri Yantra, el despliegue del gozo cósmico

Shri Vidya Tantra integra por tanto conocimientos filosóficos, rituales y prácticas meditativas avanzadas especialmente apoyándose en Shri Yantra, un mandala formado por triángulos, que representan a la Diosa —Consciencia cósmica—, su manifestación cósmica y su unión con Shiva, Consciencia trascendente.



Del deseo primordial de la Diosa —el poder la Consciencia, Luz—, que en el centro del mandala Shri Yantra está en forma de Bindu «punto» que contiene todas las potencialidades de la manifestación, surge una vibración «spanda», que resuena como un sonido «nada», de donde aparece la manifestación entera.

El cosmos en el Shri Yantra está formado por un despliegue de triángulos con el vértice hacia abajo (que representan a Shakti, el aspecto femenino de lo divino) y con el vértice hacia arriba (Shiva, el masculino), y cuya unión gozosa es la manifestación del universo. Y todo ello sucede en la Consciencia trascendente, la Existencia inmutable, solo una y omnipresente. El despliegue cósmico es como el viento omnipresente y la Realidad suprema es como el espacio inmutable donde el viento reside, como también señala el Bhagavad Gita 9.6, una de las escrituras fundamentales de la tradición yóguica:

“Entiende que así como el viento voluminoso que se mueve por todas partes está siempre presente en el espacio, de manera similar todos los seres moran en Mí.”

El Tantra es el camino de regreso a la integración de todo y a su vivencia clara y directa: manifestación – sonido (*mantra*) – vibración – Luz (Consciencia).

Hay tres aspectos básicos en la práctica del Shri Vidya Tantra y del Tantra en general:

1. Aplicar sushumna, el canal central de energía en tu cuerpo.
2. Despertar y guiar la Kundalini, el poder dormido de la energía, la consciencia y la vida en tu cuerpo-mente.
3. La Realidad absoluta, Consciencia, Existencia, Felicidad.

El Hilo cósmico que entreteje la vida

El poder de la Consciencia «Shakti», la Diosa de la Vida, manifiesta el universo entero en sí misma, por sí misma, de sí misma, lo enlaza, impregna, penetra, mantiene y disuelve en sí misma, una y otra vez, y con las mismas criaturas, que son Ella misma.

Shakti es por tanto omnipresente. Está fuera y dentro de todo. Todo existe en Ella y Ella es todo. Manifiesta en sí misma y de sí misma el espacio, el tiempo, la causalidad y la diferenciación y condiciones de mundos y seres, y está a la vez libre de todo ello. Su único condicionamiento es su propia voluntad de ser el movimiento de la vida, el poder de la Consciencia pura, como el viento omnipresente que se ancla en el éter.

Shakti manifiesta por sí misma, en sí misma, de sí misma, los seres individuales, entra y reside en ellos otorgándonos vida, consciencia, energía, poder, siendo nuestro ser interior —el centro de la consciencia en cada uno de nosotros—, el mismo en todos los seres individuales, la Diosa, el Hilo cósmico que entreteje la vida. Y finalmente Ella, en su esencia pura, es Shiva, la Consciencia trascendente.

Los distintos seres individuales, manifestados y vivificados por la misma Shakti —prana «energía vital»—, se asocian con:

- Una mente subconsciente particular, cuyo contenido (impresiones, memorias) es fruto de las propias acciones del individuo —físicas, verbales y mentales— llevadas a cabo con ego (idea de «yo soy esto, esto es mío, yo hago esto, yo siento esto...») desde tiempo inmemorial, sin principio, pero con final.

- Una mente consciente, que es la parte más visiblemente activa de la mente subconsciente; y
- Con una respiración que
- Lo enlaza a un cuerpo específico, diferenciado de todos los otros cuerpos.

Lo que llamamos muerte es el simple cambio de cuerpo y mente consciente que hace el mismo individuo. ¿Dónde vamos tras la muerte? A ningún sitio, en realidad. Sigues en tu mente subconsciente (tus patrones mentales), que toma otra mente consciente y cuerpo. Eso es todo.

Somos humanos primitivos

Prana, la «energía vital» de Shakti «la Diosa» que entra y vivifica a los seres individuales, intoxicada tras el gozo de su expresión creativa, se queda dormida enroscada en la base de la columna vertebral del cuerpo humano, en una cavidad sutil triangular en la zona del sacro, en *muladhara chakra*, el «chakra raíz», donde las piernas se juntan. Esta energía de la Diosa dormida en tu cuerpo y enroscada como si fuera una serpiente —es energía, fuego primordial— es la *Kundalini*.

La ciencia del Yoga con el sistema de *nadis* y *chakras* —canales y ruedas de energía, respectivamente— describe la parte del cuerpo sutil «*sukshma sharira*» que es la contraparte sutil del sistema nervioso, de los nervios y plexos, respectivamente. El cuerpo físico se construye en torno al entramado sutil de los *nadis* y se sustenta en el flujo de energía pránica a través de esta red. Los *chakras* operan en los niveles físico, fisiológico, energético, mental y espiritual.

El ser humano en el ciclo actual —Kali Yuga, el ciclo de la oscuridad— vive por lo general con un nivel de consciencia, de vida, de energía y de poder muy bajo, muy primitivo. Despertando en ti el poder de la Consciencia, de la Diosa —Kundalini—, y guiándolo correctamente elevándolo, expandes tu nivel de consciencia «Tantra», de energía, de poder y de vida a niveles de ti y de la vida cada más extendidos y completos, potentes, plenos, bellos y libres. Si eres un buscador de la verdad y de la realización permanente, se trata de dirigir todos tus recursos físicos, energéticos, mentales y espirituales hacia el objetivo último de la vida.

¿Cómo hacerlo?

Sin meditación no hay paz

Cuando la energía de la Diosa —de la Consciencia, de la Vida— entra en nuestro

cuerpo crea 72.000 canales sutiles de energía o *nadis* (según Hatha Yoga Pradipika, aunque otros textos, como Shiva Samhita, mencionan 350.000), que impregnan nuestro cuerpo-mente permitiendo su vida y sus funciones. No utilizamos toda nuestra energía porque somos inconscientes de ella y somos inconscientes porque estamos agitados, siendo siempre conscientes de las experiencias fugaces en nuestro cuerpo-mente de los objetos externos y nunca de la consciencia misma en todo ello, quien ve, siempre presente, inmutable y causa de todo movimiento. Descentrados, fluctuantes, dependientes, perdemos energía, potencialidad, consciencia, belleza, amor, vida y felicidad natural. Y nos convertimos en bidones de gasolina agujereados que vamos provocando incendios a nuestro paso inconsciente.

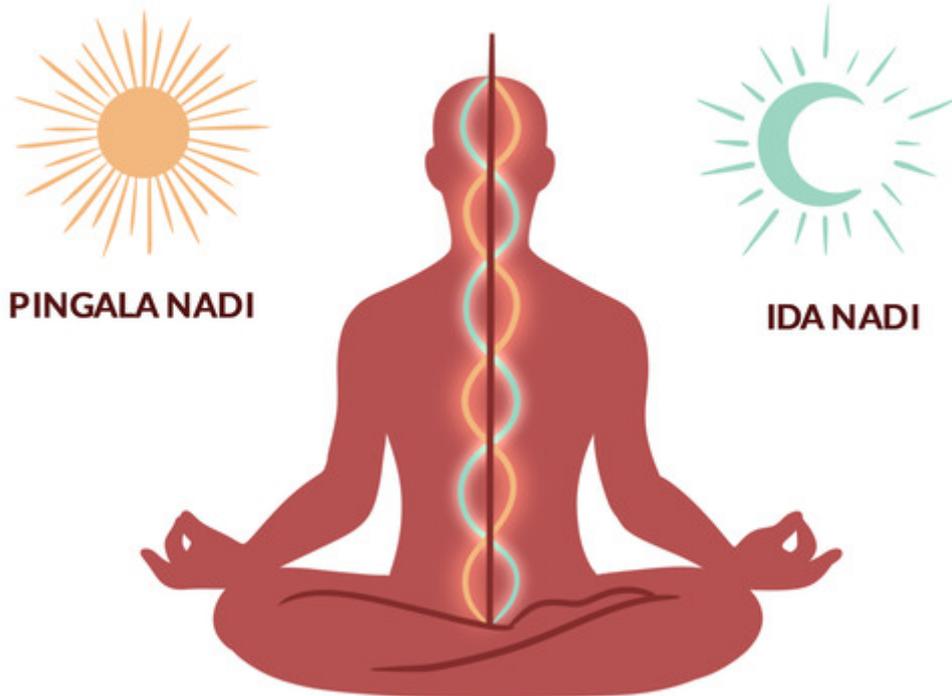
La manifestación está en constante movimiento y cambio fuera y dentro de nuestra mente. Si mantenemos nuestra mente nublada (oscura, agitada, distraída, dormida), ¿cómo vamos así a conocer la realidad? Tenemos que entender y coordinar las distintas funciones de nuestra mente (percepción-conceptualización-acción, memoria, ego, discernimiento), purificarla y entrenarla para concentrarla y no perder energía y guiarla hacia lo más profundo en nosotros mismos, quien ve, la presencia consciente sentada, estable, en nuestro cuerpo-mente.

“Para un inestable [quien no tiene una mente concentrada] no hay sabiduría, y no hay meditación para el hombre inestable. Y para un hombre sin meditación no hay paz. ¿Cómo puede haber felicidad para alguien sin paz?” (Bhagavad Gita 2.66).

El encuentro del Sol y la Luna

Hay tres nadis —canales sutiles de la energía de la Diosa en nuestro cuerpo-mente— principales: *Ida*, *Pingala* y *Sushumna*. Y el más importante es *Shushumna*, que tiene forma de fuego y que circula por la columna vertebral. Los principales chakras —ruedas de energía— se producen donde se juntan estos tres nadis a lo largo de la columna vertebral.

SUSHUMNA NADI



Ida (Chandra «Luna») es un nadi de energía que corre paralelo a la izquierda de Sushumna, y Pingala (Surya «Sol») lo hace de igual modo a la derecha de Sushumna, desde muladhara chakra «raíz». Ida (Luna) es el hemisferio izquierdo del cuerpo, femenino, de frío, calma, introspección, frescura, creatividad, en tu sistema; y Pingala (Sol) el derecho, masculino, de calor, acción, análisis. Ida se asocia con el hemisferio derecho del cerebro, que impulsa la creatividad, la imaginación, la emoción, la expresión artística, la intuición, la visualización, lo holístico, reconociendo patrones y relaciones. Y Pingala se asocia con el hemisferio izquierdo del cerebro: Lenguaje, lógica, análisis, método.

El camino del yogui es el del encuentro de ambos hemisferios en Sushumna.

Cuando aplicas Sushumna se produce el encuentro entre Ida y Pingala y este encuentro produce placer interior, de ti mismo. Tu mente deja de tener pensamientos negativos, está calmada, no está perturbada por el mundo exterior ni tampoco por tus pensamientos y ni siquiera por las burbujas de pensamientos que surgen de tu subconsciente durante la meditación y disfruta de concentrarse e ir hacia adentro. La meditación, con placer de paz, se vuelve intensa, profunda y poderosa hacia niveles de consciencia de uno mismo y de la vida más elevados. La concentración es expansión, mientras que la dispersión es limitación.

En el individuo medio, el prana —energía vital— fluye a través de Ida y Pingala, pero no a través de Sushumna, puesto que este nadi fundamental suele estar bloqueado en la base de la columna vertebral.

Los tres principales nadis se originan en la base de la columna y viajan hacia arriba. Sushumna nadi recorre la columna vertebral y a la altura de la laringe se divide en una porción anterior (que pasa a través del *ajña chakra*, el tercer ojo) y otra posterior (que pasa por detrás del cráneo), y ambas terminan uniéndose en las cavidades ventriculares del cerebro («brahma-randhra» cavidad de Brahma). Los nadis Ida y Pingala también ascienden por la columna vertebral, pero se entrecruzan entre sí y con Sushumna antes de desembocar en las fosas nasales izquierda y derecha, respectivamente.

Se denomina *chakra* —ruedas de energía— al lugar donde confluyen tres o más nadis (corrientes de energía). Hay miles de *chakras* en nuestro cuerpo, como en las puntas de los dedos, en el paladar o en el puente entre ambas fosas nasales, por ejemplo. Pero hay siete *chakras* principales, a lo largo de la columna vertebral, aunque ahora vamos a trabajar nueve *chakras*. Estos siete *chakras*, con su movimiento, alimentan de energía, consciencia y vida las funciones de distintas partes de nuestro cuerpo y nuestra mente.

La vida en sombras

Yoga es unión de tu ser individual con el Ser divino, universal —la masa de todas las criaturas— y, finalmente, con la Consciencia misma, quien es y conoce porque su naturaleza es la Existencia y la Consciencia, Ser. La mente y el cuerpo están vivos, conocen y sienten mientras ellos aparecen en la Consciencia —una, omnipresente, fuera y dentro de tu cuerpo-mente— y no porque tengan existencia propia, aparte de la Existencia misma, sin principio, cambio ni fin.

Ahora estamos separados de todo ello —de la Consciencia universal, de la Consciencia misma y de nosotros mismos—, y de ahí, el vacío existencial; y del vacío, el sufrimiento; y del sufrimiento, el hacer sufrir en una vida en competencia entre sombras de mediocridad y anhelo.

Aplicar Sushumna

La primera separación que tenemos que reunificar es la de la mente y la respiración. Ahora nuestra mente sufre porque está siendo infiel a la respiración abrazando a los objetos de los sentidos. Si bien hay cierto placer en esta infidelidad, se crea un poso de frustración por la sensación desfigurada de ausencia de una unión superior y más natural, la de la mente y la respiración.

Por eso, en el Tantra y, en general, en la meditación, es fundamental aplicar Sushumna, el canal central de energía en tu cuerpo. Éste se aplica:

- i. Con tu mente fluyendo con tu respiración

ii. cuando tu respiración —que es el vehículo de la energía vital «prana»— es equilibrada por ambas fosas nasales, que están abiertas, y

iii. fluye por el nadi central, Sushumna, recorriendo tu columna vertebral.

Normalmente tenemos alguna fosa nasal más activa y otra más bloqueada. Tenemos que abrir las dos, de modo que ambas fluyan libremente sin ningún obstáculo. Para ello, podemos practicar *nadi shodhanam*, la respiración alternando las fosas nasales, que se puede hacer con los dedos o mentalmente.

Una vez abiertas de forma equilibrada ambas fosas nasales, sentado en postura de meditación, que debe ser estable (con la espalda, el cuello y la cabeza en línea recta) y cómoda, con los ojos cerrados, concéntrate en el chakra del puente entre ambas fosas nasales (no en la punta de la nariz).

Siente desde ahí la inspiración siguiendo la columna vertebral —en la parte posterior de tu tronco— hasta la base inferior de tu columna —muladhara «raíz» chakra—, y la exhalación desde ahí subiendo por la columna hasta la coronilla —*sahasrara chakra*—, y que tu mente fluya con tu respiración. Es fundamental que tu respiración acompañe a tu mente en una unión armoniosa que disfruta de su viaje interior.

Los 5 errores al respirar

Una respiración de Consciencia y armonía, además de aplicar Sushumna, debe ser consciente de que trasciende estos cinco errores y de que es:

1. Diafragmática, profunda, no superficial, no pectoral. La respiración diafragmática se puede recuperar o profundizar practicando la postura del cocodrilo «makarasana» 5-10 minutos al día: tumbado boca abajo, brazos doblados frente a la cabeza, que reposa en la muñeca derecha, de modo que la parte del tronco que presiona el suelo es el diafragma —no el pecho— y entonces solo puedes respirar diafragmáticamente.
2. Equilibrada, con el mismo tiempo de exhalación que de inhalación.
3. Fluida, sin sobresaltos.
4. Continuada, sin pausas inconscientes tras la exhalación o la inhalación; como un círculo.
5. Sin ruido.

Entonces, una vez abierto el nadi de Sushumna, el yogui puede despertar su Kundalini, el fuego primordial de Shakti —el poder de la Vida, la Consciencia en movimiento— dormido en su chakra raíz «muladhara» y guiarla hacia arriba a lo largo de Sushumna, atravesando los chakras hasta sahasrara, que es como un loto de mil pétalos en la coronilla, y que te conecta así con la Consciencia cósmi-

ca.

La soledad existencial y la revolución

Tenemos un problema existencial. Mejor reconocerlo, verlo y trabajarlo. Es la soledad. Ésta se manifiesta de muchas formas: tristeza, depresión, angustia, ansiedad, inseguridad, miedo, incapacidad, falta de autoestima... que generan o impulsan gran parte de las enfermedades del cuerpo y de la mente.

Nos sentimos solos porque no reconocemos la Consciencia en nuestro cuerpo, sino que sólo somos conscientes del instrumento (mente), de su efecto (cuerpo) y de sus objetos (el mundo exterior). La mente así se apropia de nuestro poder, la Consciencia; y el ego, de nuestro ser, la Consciencia. Y el alma sufre.

Eso es lo que significa que nos identificamos con el ego, que es una función de la mente que, si está bien coordinada por otra función de la mente, el intelecto, serviría para sobrevivir en la transacción en el mundo. Sin embargo, bajo el yugo del ego —la idea de «yo soy esto, esto es mío, yo hago esto, yo me siento así...»—, sin el discernimiento del intelecto puro, nos negamos y aislamos a nosotros mismos de uno mismo y de los demás, del mundo, de la vida.

El hábito mental de aferrarnos al ego nos mata y es con lo que matamos. Una revolución resplandeciente será enseñar Yoga y Meditación a todo el mundo y ya desde las escuelas para educar en la paz exterior e interior.

Al identificarnos con el ego es como si nos convirtiéramos en una pequeña isla, frágil y fácilmente inundable, en medio de un océano, a veces convulso, a veces más tranquilo. Así el universo es un campo de objetos que deseo para sentirme más completo, menos solo, más seguro, o con los que compito o incluso me enfrento para lograr aquellos objetos limitados que identifico como la fuente de mi bienestar y mi placer. No sabemos distinguir entre lo placentero (a los sentidos) y lo bueno, porque me eleva.

Lo más amado por todos somos nosotros mismos. El problema es que no sabemos quién somos, quién es nuestro verdadero ser, y, es más, estamos seguros de que somos lo que no somos (el ego). Por eso, proyectamos el sanar nuestra soledad con el amor a otros. Así, el amor es egoísmo, por nuestros problemas psicológicos y emocionales.

Y, por otra parte, lo que amamos externamente, si bien nos hace momentáneamente felices, también nos provoca soledad: cuando no estamos con las personas amadas, o incluso estando juntos.

El ego nos separa de nosotros mismos y de todo. Por eso sentimos una soledad

existencial y buscamos la unión «yoga» con objetos, personas y situaciones que, en distintos grados, nos dan felicidad: Unión con objetos que nos parecen bellos; unión con personas; con condiciones, ideas, emociones, acciones y experiencias.

Se trata de discernir entre lo definitivamente útil, porque me expande hasta mi ser permanente —el centro de la Consciencia en mí—, y lo inútil, porque me contrae; entre lo bueno y lo placentero —a mis sentidos, mi personalidad, mi ego—, que a menudo no coinciden.

Y seguir así, con este discernimiento de tu voz interior —tu intelecto puro, con el que conectas en tu calma meditativa— hacia la unión con tu paz interior; unión con tu ser permanente, unión con Shakti «la Diosa de la Vida», el poder de la Consciencia; unión con Shiva, con la Consciencia pura. Fin de la búsqueda, fin definitivo de la soledad existencial.

Todo lo demás, los tumultos, altibajos, acciones, esfuerzos, prácticas, discernimiento, todas las uniones, eran preparativos para esto.

La gran unión «yoga» de tu Consciencia individual con la Consciencia cósmica —el poder de la Consciencia manifestada— y con la Consciencia en sí —la Realidad suprema, una, eterna, infinita, libre—, se hace en el Tantra mediante la práctica no sólo de despertar, sino también de guiar la Kundalini —el poder de la Consciencia, la Diosa «Shakti»— dormida en ti, embriagada tras el éxtasis creativo.

Tres mentes, tres escuelas

La mente humana, como toda la Naturaleza —la manifestación de Shakti, el poder de la Consciencia—, está compuesta de tres atributos principales «gunas»:

- i. Sattva: luz, paz, felicidad.
- ii. Rajas: apego, acción, sufrimiento, y
- iii. Tamas: inercia, oscuridad, estancamiento.

Hay tres principales escuelas de Shri Vidya Tantra en función del deseo que sirven y, por tanto, de dónde sitúan el objetivo de su práctica. Este deseo y objetivo venerado como un dios responde a qué atributo «guna» o tipo de mente predomina en sus devotos y practicantes. Y, según esto, practicarán un segmento de chakras u otro.

Los siete chakras principales de este modo se dividen en tres grupos de dos chakras y un tercer chakra que siempre es de transición entre un tipo de mente (y entre una escuela de Shri Vidya Tantra) y otro. Los practicantes de cada una de estas tres escuelas practican el método de su escuela, pero no niegan las otras

dos, que son como las tres puntas de un tridente:

1. **Escuela Kaula:** Se concentra en *muladhara* chakra «raíz» —donde duerme la Kundalini—; *svadhastana* chakra, en la zona de la pelvis y en *manipura* chakra, en la zona del estómago. Estos tres chakras son el segmento del dios Rudra (otro nombre de Shiva). El objetivo de esta escuela Kaula es la satisfacción de los deseos mundanos, el éxito en el mundo externo y material. Es la mente más tamásica o animal del ser humano.
2. **Escuela Mishra:** Trabaja concentrándose en *manipura* chakra (estómago), *anahata* chakra —en el corazón, el centro de tu pecho—, y *vishuddha* chakra, en la garganta. Estos tres chakras son el segmento del dios Vishnu. El objetivo de esta escuela Mishra es una combinación entre el deseo mundano y la devoción para acercarse a la realidad trascendente de la Diosa. Se continúan teniendo fuertes deseos mundanos pero se reconoce una realidad trascendente que se empieza a amar. Es la mente más rajásica o humana del ser humano.
3. **Escuela Samaya:** Se concentra en los chakras superiores: *vishuddha* chakra (garganta), *ajña* chakra —tercer ojo— y *sahasrara* chakra, por encima de la coronilla. Estos tres chakras son el segmento del dios Brahma. El objetivo de esta escuela Samaya es realizar «la Diosa siempre está en mí, yo estoy siempre con la Diosa omnipresente».

Esta experiencia de «siempre estoy con la Diosa» es el primer nivel de samadhi (*samprajñata samadhi*), según los *Yoga Sutras* de Patañjali, el codificador de la ciencia del Yoga. Cuando tu ser interior, todavía en el campo mental, ha dado la vuelta a su mente —de los objetos de los sentidos y su experiencia mental a su esencia trascendente, la Consciencia misma en ti— y sólo tiene ojos para la Diosa de la Vida y experimenta así amor, felicidad, seguridad, creatividad. Este es el cuarto tipo de mente en los *Yoga Sutras*, mente *ekagra* «concentrada».

Esta es la mente más sáttvica o divina del ser humano. Pero todavía hay dualidad (tú y la Diosa) y, por tanto, separación, condición, limitación (espacio, tiempo, causalidad). Aquí la libertad no es todavía absoluta. Veremos cómo seguir más allá, que es más acá, en el centro de la Consciencia en ti.

A la Diosa no se le exige

Existen prácticas yóguicas de posturas «*asanas*», respiración (*pranayama*), kriyas (prácticas de purificación y concentración), *bandhas* (cerrar ciertas partes del cuerpo), *mudras* (gestos de las manos y dedos), etc. que se practican en kundalini yoga, hatha yoga, etc. para despertar la Kundalini. Igual que en el propio Tantra se practican rituales externos, recitación de mantras, visualizaciones...

Todas estas prácticas ayudan sin duda como preparación, y más todavía si también trabajan la mente; pero la meditación purifica directamente la mente y además la guía al centro de su ser, con total devoción, perfecto autocontrol y completa inteligencia.

Si practicas yoga asanas, pranayama, etc., conviene practicar antes de sentarte a meditar, que es hacer este ritual interno, la gran alquimia, este viaje interior para realizar que nunca hubo viaje realmente, que nunca ha cambiado nada en la realidad trascendente y que, finalmente, esta realidad efímera, en movimiento, no son más que nombres, formas y condiciones de Esa realidad suprema, absoluta y estática.

La práctica de la meditación debe ser sincera, constante y durante largo tiempo, como también señala Patañjali en los *Yoga Sutras*. No es, por supuesto, que te sientes un par de veces y se produzca un despertar milagroso. La Gracia la hallas tú con tu práctica correcta, sincera, perseverante, paciente y sin exigencias, con esfuerzo y entrega que, finalmente, entiendes que es la misma cosa.

A la Diosa no se le exige ni se le reprocha, se la ama porque sí, sin demandas ni exigencias, sin prisas, y así te haces recipiente de sentir su Gracia, su Ola de Belleza, Felicidad y Sabiduría que lo inunda todo, y celebras verdaderamente la Vida.

De lo contrario, si te sientas a meditar con impaciencia y exigencias estás pretendiendo salir del ámbito mental y limitado por el tiempo, el espacio y la causa-efecto sin dejar de aferrarte a él, sin soltarlo.

La rueda de Samsara

En la mente se produce el contacto íntimo, la unión, identificación tuya —de la Consciencia, el poder de conocer, sentir, ser— con la materia (atributos «gunas» de la Naturaleza) más sutil, tu intelecto, la parte más elevada de tu mente. Y de ahí la confusión, «yo soy este individuo». Y, por tanto, el aislamiento de uno mismo y de la realidad, el nacimiento, envejecimiento y muerte, el deseo de estar más lleno, el miedo de perder, no lograr y morir, y la acción con deseo y las experiencias de placer-sufrimiento, ideas de bien-mal, etc.

Rueda de limitación, Samsara, que se autoalimenta hasta que deja de girar para ti —de limitarte— con tu Liberación, tu conocimiento directo de quién eres tú y qué es todo esto, el universo entero, en el pasado, presente y futuro, tus experiencias efímeras vividas y por vivir. Cuando realizas que tú y esto sois la misma Existencia, sin causa, una, inmutable, libre, Consciencia, Felicidad.

Tu personalidad gozosa

La mente funciona por hábitos y está condicionada por el espacio, el tiempo y la causalidad. La mente común tiene el hábito muy arraigado de ir hacia fuera, donde hay infinidad de estímulos en constante cambio. Por ello se dispersa, se confunde, pierde energía, paz, claridad y poder. Tenemos que cambiar los hábitos de nuestra mente y concentrarla y llevarla hacia dentro. Un dentro donde se halla también el fuera.

Miras como sientes; sientes como piensas; piensas como son tus hábitos; y tus hábitos crean tu personalidad. Y tus hábitos los construyes repitiendo algo.

Tu personalidad será gozosa, bella y libre, no en función de las condiciones externas, físicas, mentales ni emocionales, sino cuando refleje la belleza natural de tu ser, de la vida. Para ello, todo lo anterior tiene que estar pacificado, simplemente, que no genere obstáculos excesivos.

Shakti «la Diosa», el poder de la Vida y la Consciencia, tiene el control de las condiciones de la mente: espacio, tiempo y causalidad. Y Shakti es tanto la Vida en el universo entero como en ti. Eso es lo que hay que realizar y ella, como indica el Tantra, te llevará a Shiva, la Realidad absoluta, cuando el maestro te diga «tú y Ella sois uno y lo mismo», Consciencia sin movimiento donde todo movimiento sucede; la experiencia directa de Soy, siempre presente, inmediata, inmutable, vibrando en la cueva de tu corazón y omnipresente.

Generar el hábito meditativo

Para generar el hábito de la meditación y llenar nuestra mente de los *samskaras* «impresiones mentales» de *samadhi* (sentir el centro de la Consciencia en ti, paz, felicidad, amor en sí) tenemos que practicar un método correcto de meditación, con la actitud correcta y, siempre que sea posible, todos los días, a la misma hora y espacio.

Puedes empezar por 15-20 minutos e ir incrementándolo progresivamente. Los mejores momentos para meditar son por la mañana o al anochecer (o ambos), cuando nadie te interrumpa, no tengas sueño ni hayas comido hace poco.

Primero, tienes que generar la determinación «sankalpa» de voy a crearme el hábito de la meditación porque es útil para mí, me expande: Quiero hacerlo, puedo hacerlo, tengo que hacerlo, voy a hacerlo. Es mi derecho natural. Hazlo y así alimentas tu fortaleza interior.

Procedes a sentarte en tu espacio sagrado de meditación con la actitud correcta: reconociendo la sacralidad de este momento de tu día —donde es tu momento y tu práctica contigo, de verdad—, preparando con cuidado tu cuerpo (te lavas al menos dientes, cara y manos, con vejiga y, si puede ser, intestinos vacíos) y el asiento de meditación.

Habla con tu mente de forma cariñosa pero clara: Ahora voy a meditar. Nada es más importante ahora. Todo lo demás, después. No hay excusas, no hay dudas. Voy a meditar, que no es pensar en mis cosas de forma más intensa ni dormirme ni alucinar.

Quiero acercarme a la verdad

Tu mente es tu instrumento, no eres tú y tú mandas sobre ella, no ella sobre ti. Recupera tu trono usurpado por tu ego —la función de tu mente con la idea «yo soy esto, esto es mío, yo hago esto, yo siento esto...»— con tu conocimiento, tu método, tu práctica, tu amor y tu fuerza de voluntad, amable, cuidadosa, pero clara en tu objetivo vital. Quiero realizar el máximo nivel de realidad del que sea capaz en esta vida.

Te sientas en postura de meditación, que debe ser estable (con la espalda, el cuello y la cabeza en línea recta) y cómoda, si puede ser, con piernas cruzadas (sentado en un cojín de meditación o manta doblada) o si no en una silla sin apoyarse en el respaldo, con los ojos cerrados y respiración por *Sushumna nadi*, como hemos visto arriba.

Consciente de tu cuerpo, relaja tu cuerpo mentalmente de la cabeza a los dedos de los pies y viceversa.

Recuerda tu determinación: Voy a meditar. No hay nada más importante ahora. Se tiene la convicción de que, mientras estás en meditación profunda, nada malo puede sucederte ni a ti ni con quien te relacionas en tu entorno. Estáis protegidos. Puedes agradecer y rezar a la Diosa de la Vida, que es omnipresente y en ti, en tu ser: Dame fuerzas para poder meditar ahora.

El arrepentimiento

Y cuando caigas, cuando la pereza, la inercia, la desgana, la oscuridad que es también el ser humano, etc. te impida hacer tu práctica de meditación y de virtud, lo ves, te pides perdón, rezas a la Diosa en ti y te repones con más fuerza todavía; pero no tires la toalla ni caigas en el pozo de la inercia, la pereza, la culpabilidad, la impotencia y la oscuridad. Rezar es hacer consciente a tu ego del centro de su ser.

Arrepentirse es ver tu error y no volver a hacerlo. Errar es de humanos. No hay ningún problema en errar, el problema es vivir repitiendo el mismo error. Si es un hábito —una acción repetida que se ha asentado en tu forma de sentir, pensar y actuar— tendrás que concentrarte y esforzarte más en no hacerlo durante un tiempo y en generar otros hábitos útiles para ti. Si es necesario, puedes hacer un retiro para esta purificación de hábitos.

En meditación, tu respiración fluye con tu mente por Sushumna nadi.

Acompaña ahora tu respiración —siempre por Sushumna, sintiendo el aire entrando en tus fosas nasales estando concentrado en el chakra del puente de tu nariz— recitando mentalmente el mantra SOOOO —en la inhalación hasta la base de tu columna vertebral— HAAMMMM, en la exhalación, hasta la coronilla. SO-HAM «Yo soy Eso».

Inhalación relajada. Exhalación subiendo con un leve impulso el diafragma para que vacíe los pulmones de dióxido de carbono y que no se queden las toxinas en tu cuerpo. Todas estas prácticas son también saludables para tu cuerpo y para tu mente.

La mejor autoterapia

Si logras concentrarte conscientemente, la meditación es, de hecho, una de las mejores terapias porque:

1. Hace descansar profundamente a tu mente subconsciente, más incluso que en el sueño profundo.
2. Al replegar tu mente consciente de los objetos de los sentidos, ésta reposa y la mente subconsciente aflora y se hace consciente y tú observas su contenido, no identificándote con sus pensamientos, emociones, tendencias, motivaciones, miedos, frustraciones, símbolos extraños, etc., sino como observador diferenciado, desapegado, equilibrado, tranquilo y claro. De este modo suceden dos cosas:
 - a. Quemas karma del subconsciente de forma ligera. Éste aflora, se hace consciente, tú lo ves pero desidentificado, por lo que se quema, porque lo experimentas, pero apenas tiene energía-poder-influencia, porque estás desidentificado viéndolo como el observador.
 - b. Tienes la oportunidad de ver cara a cara tu personalidad profunda y, al verla, tienes la posibilidad de, al salir de la meditación, analizar las tendencias que te hacen bien y alimentarlas y las que te hacen mal y sustituirlas por las primeras.

3. Puedes entrar voluntaria y conscientemente a la meditación con una pregunta que te inquiete sobre tu vida, etc. para recibir tu respuesta desde tu intelecto más elevado y libre de condicionamientos externos y mentales. Una mente clara obtiene respuestas.

Al salir de la meditación, recuerda las respuestas y no dudes más, organiza tu vida para realizar dicha respuesta.

Esta purificación kármica, mejora de tu personalidad y obtención de respuestas no son ni el objetivo vital último de un buscador de la verdad ni el fin de la meditación, pero sí un paso intermedio necesario para eliminar obstáculos. Sólo tu mente-corazón te separa de ti y es a la vez el instrumento más potente para llegar a ti.

Esto es la comprensión, purificación y entrenamiento mental, para que tu mente-corazón, que es tu instrumento, esté en paz, tenga claridad y fortaleza y, por tanto, te sea útil tanto para tu día a día como para ir más allá de la mente y conocer el centro de tu ser y de la vida, la Consciencia misma (Shiva en el Tantra).

Tenemos que cuidar el cuerpo y la mente para que estén bien, sanos, pero sabiendo guiarlos. Esto es no sucumbiendo a sus caprichos, sino que te permitan ir a tu interior, el centro de la vida misma, el amado.

Pero no te quedes estancado ni en tu cuerpo y sus relaciones, ni en tu mente consciente y subconsciente, que refleja —experimenta— el mundo exterior, interpreta según las impresiones que ya tiene dentro y reacciona, generando nuevas experiencias en un círculo vicioso que sólo se rompe con la maestría en la acción (Yoga): actuando con amor, conocimiento y autodisciplina al servicio de la Diosa, del poder de la Consciencia y la Vida, en lugar de alimentar al ego que nos limita y aísla.

El contenido de la mente es inmenso, variado, contradictorio y siempre está llenándose de nuevo. Por tanto, tienes que purificar tus hábitos mentales para que tu mente sea tu mejor amigo y no tu peor enemigo; limpiando aquello que te obstaculiza y saber seguir, atravesando el nivel de consciencia también de tu mente subconsciente. Sólo en el centro de la consciencia misma en ti es donde hay paz, claridad, existencia y felicidad incondicionadas, intocables. El subconsciente se purifica, se integra y se trasciende con la meditación hasta el centro de tu ser, de la Consciencia y la Vida en ti, donde no hay limitación, sufrimiento ni miedo. Por eso la meditación, como autoterapia, es probablemente la mejor terapia.

La meditación es la mayor creación que puedes hacer con tu mente y con tu vida. Creas un surco mental nuevo para que tu mente, tu experiencia y tu ac-

ción, tu idea de yo, tu inteligencia y tu emoción —tu personalidad completa— vayan a beber directamente de la fuente de la Vida, de la Consciencia y de la Felicidad infinitas en ti. Tienes sed existencial, y te sacias.

Yoga «unión» y Yajña «ritual»

La meditación en general, no sólo en los chakras, transforma, purifica y calma tu mente —y, por tanto, tu vida— creando nuevos surcos mentales concentrados hacia lo más profundo de tu ser, que es la consciencia que fluye iluminando tu mente, cuerpo, objetos de tus sentidos y, por tanto, arrojando luz a tu vida.

Tu práctica de meditación sincera, ininterrumpida y durante largo tiempo —el resto de tu vida— te crea impresiones mentales de samadhi, de absorción espiritual, de paz, amor, felicidad. No aferrándose ni siquiera ahí, dejando ir incluso esas experiencias porque son todavía mentales, el yogui logra dirigir las modificaciones de su campo mental, la mente está en paz y equilibrio y ya no es un obstáculo entre tú y tu Ser, la Consciencia, la Existencia, la Felicidad mismas.

La mente de este yogui, el más elevado, consciente constante y voluntariamente de la Consciencia, ya es lo que es: un instrumento que utilizas cuando quieres para interactuar en el mundo de la dualidad, un nivel superficial —aparente— de la Consciencia una e inmutable. En la mente de este yogui supremo (*niruddha* «absorbida», en *asamprajñata* samadhi) ya no hay pensamientos no invitados.

Además, la meditación, aunque no sea este su objetivo último, previene y mejora muchas enfermedades y trastornos físicos, que son en gran parte psicosomáticos. El desequilibrio entre el cuerpo y la mente provoca la disminución de las defensas y, por tanto, que seamos más vulnerables. Y, además, la meditación en los chakras energiza los centros que gestionan el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente. Logramos, por tanto, más salud, poder y claridad.

Despertando la Kundalini y guiándola para abrir con ella los chakras principales por Sushumna nadi (el canal principal de energía que sube por la columna vertebral) hasta más allá de la coronilla sigues el ritual de la vida para unirte con la Consciencia universal. Yoga «unión» y Yajña «ritual» son dos palabras gemelas. El ritual es aquello que te acerca a la unión.

Despertar y guiar la Kundalini

Puedes ver en este enlace una «Meditación en los nueve chakras para despertar y guiar tu Kundalini» con David Rodrigo.

Con el cuerpo relajado y erguido sentado en postura de meditación y la respiración diafragmática como hemos visto arriba, llevas ahora tu mente con tu inhalación aplicando Sushumna nadi a la base de tu columna vertebral. Sin reten-

ción de la respiración, en la exhalación haces un leve impulso con el diafragma hacia arriba con tu mente siguiendo el aire hasta la coronilla.

Haces unas cuantas respiraciones (exhalación e inhalación) así.

Ahora en la inhalación incorpora la recitación mental de SOOO —o tu mantra personal— hasta la base de tu columna vertebral, donde está Kundalini dormida e intoxicada, en muladhara «raíz» chakra. Sientes en ese chakra el fuego primordial del poder de la Consciencia —la Diosa omnipresente de la Vida— en ti.

En la exhalación, recitando mentalmente HAAMMM, tu exhalación sigue hacia la coronilla, pero tu mente no la sigue, está centrada en muladhara chakra. Puedes escuchar en muladhara chakra el silbido de una serpiente en forma de fuego.

Cada chakra está vinculado a una función del cuerpo y la mente y con un elemento «tattva» de la manifestación, de tu cuerpo-mente y del universo. Muladhara chakra está vinculado con el elemento tierra. Cuando, con tu concentración, activas tu energía Kundalini y ésta pasa por los distintos chakras, el poder de cada uno de éstos se multiplica.

Concentrado en el fuego de la energía vital —Kundalini— en muladhara chakra medita en «estoy seguro, tengo seguridad en mi posición en el mundo (material, red social, etc.); me siento enraizado con la tierra; confío en mí y en la vida.»

En cada chakra se trabajan distintos obstáculos de la psique humana. En muladhara chakra, el miedo a la supervivencia, a la pérdida, al abandono y a la inseguridad material.

Haz unas cuantas respiraciones de este modo. No son necesarios ni los mantras ni los colores asociados a cada chakra, que pueden hacer perderte.

El síntoma de la apertura del chakra raíz es que te vuelves firme, estable en tu vida, en tus emociones, en tu práctica y en tu meditación. Te sientas a meditar y desarrollas un «mula-bandha» natural, un cierre espontáneo de la raíz, de modo que su energía va subiendo al segundo chakra.

Tantra y sexo

Inhalas siempre desde la coronilla hasta el sacro, aplicando Sushumna nadi, como hemos visto arriba. Luego, en la siguiente exhalación sube desde muladhara chakra al segundo chakra, svadhisthana, en la zona de la pelvis. Concéntrate en este chakra. La Kundalini sube desde el chakra raíz y activa el

segundo chakra. Siempre con tu mente siguiendo a tu respiración del modo explicado.

Svadhithana chakra es el del elemento agua y está vinculado con la actividad sexual. Vas siendo maestro en ti de los elementos del universo en un proceso de retorno al origen, a la fuente de la Vida y la Consciencia. Disuelves así el elemento tierra —del chakra raíz— en su esencia —su causa—, el elemento agua.

Medita en «tengo pasión, creatividad, tengo mi sexualidad sana, equilibrada y autocontrolada; gozo como expresión de la energía sagrada». Ese es el síntoma de tener este segundo chakra abriéndose.

En muladhara chakra se trabaja también el obstáculo de la culpabilidad y de la represión sexual.

Recuerda que cuando la Kundalini pasa por cada chakra, tras una práctica diaria, constante, sincera y el tiempo necesario, puede producirse una explosión de energía en el chakra correspondiente. Afortunados aquellos que, por su práctica en la vida anterior, no sienten la agitación causada por el despertar de los chakras, sino que su energía despertada fluye naturalmente hacia lo sublime.

En todo caso, abrir un chakra no significa sólo que Kundalini lo activa multiplicando el poder asociado a ese chakra, sino que utilizas de forma autorregulada esa energía en ese chakra para no perder inútilmente energía hacia el exterior. De este modo tu energía te sirve para ir ascendiendo los niveles de la mente, de animal a humana y de humana a divina, para lo cual necesitas la concentración de toda tu energía, devoción e inteligencia en una práctica paciente, amorosa y continuada, sin expectativas tensionadas, con esfuerzo y entrega.

Por tanto, Kundalini no sólo debe activarse sino guiarse hacia dentro y hacia arriba —con concentración y un fuerte propósito de realización permanente— y no hacia fuera. En este sentido, abrir el chakra es energizarlo y cerrarlo para ascender.

Esto no significa que dejes de relacionarte sexualmente, etc., sino que tienes autocontrol y equilibrio para poder centrarte en tu expansión de tu nivel de consciencia, hacia dentro y hacia arriba, hasta la Consciencia universal que lo conecta todo; la unión con una pareja, con la vida y contigo mismo.

Si activas tu svadhithana chakra con la Kundalini y diriges tu energía exaltada hacia el exterior, tendrás mucho deseo y potencia sexual, pero no elevarás tu Kundalini hacia dentro y hacia arriba y, por tanto, no expandirás tu nivel de consciencia, paz y felicidad hacia lo ilimitado. Perderás así la fuente misma de la vida y de la felicidad por el deseo sexual desequilibrado. Por esta confusión a

menudo actualmente se identifica el Tantra con la sexualidad.

La Kundalini, si no es guiada consciente y correctamente, hacia dentro y hacia arriba, puede ser una explosión de energía descontrolada que puede provocarte serios problemas de salud, mentales y emocionales.

Crear más energía

En medio de tu meditación, examina tu postura física y mental. Resítuate si es necesario en la línea recta de tu espalda, cuello y cabeza. No sigas la cadena de tus pensamientos y recupera la concentración en la respiración.

Inhalas (repite mentalmente SOOOO) siempre desde la coronilla hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación (HAAMMMM) siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra «raíz» y concéntrate en el tercer chakra —manipura—, en la zona del plexo solar, del estómago. Puedes:

- i. Llegar con tu mente acompañando la exhalación hasta manipura chakra y concentrar tu mente ahí, en el chakra del plexo solar, y olvidarte de la exhalación, que sigue sola su curso hacia la coronilla, o bien
- ii. sentir que la exhalación se produce desde manipura chakra.

Lo mismo puedes hacer con la exhalación en cada uno de los siguientes chakras en los que te concentras en tu ascenso por la escalera del Yoga, de la Consciencia en tu cuerpo físico y sutil.

Y concentrarse en los chakras es sentir en cada una de estas ruedas el fuego del ritual en ti, donde te das para verte.

Manipura es el chakra más grande, el del elemento fuego. Disuelves así el elemento agua —de svadhisthana chakra— en su esencia —su causa—, el elemento fuego. Aquí se produce la transición de la mente animal a la humana. Deseas el éxito mundano, pero ya no sólo eso. Sabes que hay una realidad trascendente y quieres acercarte a ella con devoción «bhakti».

Quemas en el fuego de manipura chakra tus deseos desequilibrados, agitados, de placeres mundanos. Manipura chakra es uno de los tres chakras más importantes, junto con el chakra del corazón «anahata chakra» y el del tercer ojo «ajña chakra». Manipura es el chakra en el que hay que meditar para tener salud física y mental.

Medita en él con «tengo energía, fuerza de voluntad, poder interior para hacer lo que deseo».

Se trabaja aquí el obstáculo de la vergüenza, el miedo al rechazo y a la autoafirmación, y la falta de energía, voluntad y poder y valentía.

Aquel cuyo chakra manipura se esté abriendo conoce la circulación de las energías pránicas (vitales) en el compuesto de su personalidad y sabe cómo generar más prana «energía».

Haz unas cuantas respiraciones en manipura chakra.

Amor sano

Recuerda tu determinación: Ahora estoy meditando. Ningún otro pensamiento o emoción es importante, déjalos ir, sin más. Se irán, porque tú eres la conciencia, el poder que da vida al funcionamiento y contenido de tu mente y que lo alimenta, recrea, modifica o crea algo nuevo.

Inhalas siempre desde la coronilla y aplicando Suhsumna hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra y concéntrate en el cuarto chakra —anahata—, el del corazón, en la zona central de tu pecho. El chakra del elemento aire. Disuelves así el elemento fuego —de manipura chakra— en su esencia —su causa—, el elemento aire. Siente la pulsación expandiéndose en tu corazón.

Medita en «perdono; amo a mis seres queridos de forma sana, con intensidad, plenitud y desapego, el amor potente, profundo, en paz y equilibrado impulsa mi crecimiento; amor al amor mismo, sin pretensión, amor universal. Deseo conocer a la Diosa de la Vida».

Se trabaja aquí el obstáculo del dolor emocional, el resentimiento, la dificultad para amar sin corazas, a corazón abierto, soltando.

Aquel cuyo anahata chakra o chakra del corazón se está abriendo o se ha abierto se estabiliza e independiza emocionalmente. Ya no sufre de dependencia emocional: «Necesito a éste o a aquélla. Necesito cuidados, cariño, ser querido».

Lo que necesito es amar, sí. Necesito amarte; necesito amar a los demás. El amor de una persona así se convierte en un amor desinteresado. Su amor se convierte en un amor universal. Cualquiera que entre en su presencia se siente amado.

Gracia ascendente y descendente

El símbolo del chakra del corazón es el triángulo Shiva-Shakti, que es como la es-

trella judía de David, dos triángulos juntos —uno hacia abajo y otro hacia arriba—, el fluir de la energía descendiente y el de la energía ascendente. Dos corrientes de fuerzas unen su impulso en el corazón humano:

— Las fuerzas que empujan hacia arriba, con la concentración en los chakras inferiores, hasta el corazón.

— Las fuerzas que tiran hacia arriba, cogen esa fuerza y la elevan; con la concentración en los chakras superiores, desde el corazón.

La persona con este chakra abriéndose sabe vivir con equilibrio en los dos mundos, el mundano y el espiritual. Se dice que la Luna creciente musulmana, abierta hacia arriba, está en svadhithana chakra y la esvástica hindú en manipura chakra. El conflicto sólo reside en la ignorancia humana. Esto es lo que hay que transformar en la revolución resplandeciente con la meditación, la personalidad de uno mismo y el intercambio social para que refleje el centro de la Consciencia individual y universal, que es paz y se expresa como amor, comprensión, justicia y mejora.

Con tu esfuerzo sincero, continuado, con paciencia, con amor sin petición, entregado a una práctica correcta, tu nivel de consciencia —tu Kundalini en Tantra— asciende y en la unión del manipura y anahata chakra (plexo solar y centro de tu pecho) se unen la fuerza de tu práctica (Gracia ascendente) y la Gracia descendente que, por tu llamada —tu esfuerzo y tu entrega—, desciende a tu encuentro para ayudarte a seguir subiendo, expandiéndote.

Haz unas cuantas respiraciones de este modo en anahata chakra.

El silencio natural

Inhalas siempre desde la coronilla hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra y concéntrate en el quinto chakra —vishuddha—, el de la garganta. Es el chakra del quinto elemento, el espacio (éter). Disuelves así el elemento aire —de manipura chakra— en su esencia —su causa— el elemento espacio. Aquí se produce la transición de la mente humana a la divina, de la cualidad de rajas —pasión, apego, acción, sufrimiento— a la de sattva, paz, claridad, bondad, felicidad. Deseas conocer a la Diosa de la Vida y estar con ella.

Medita en «mi comunicación es honesta, transparente, auténtica, consciente, creativa, libre y efectiva, poderosa. Y tengo control sobre el hambre y la sed, sobre lo que como y bebo».

Se trabaja aquí el obstáculo de la mentira a uno mismo y a los demás; la represión de la expresión auténtica; el miedo a expresarse y mostrarse de verdad.

Las palabras de aquel que tiene el chakra de la garganta abierto se vuelven serenas y efectivas, se hacen realidad y entra en un silencio natural. No quiere hablar; se vuelve muy selectivo con las palabras. Y tiene control sobre el hambre y la sed.

Las personas que sufren enfermedades como la bulimia y la anorexia nerviosa o de tos crónica, deben concentrarse en el centro de la garganta con una visualización de la Luna llena.

Crea tu filosofía completa de vida

No podemos vivir rotos, con el corazón, la palabra y la mente descoordinados, traicionándose unos a otros en nuestro cuerpo-mente, en nuestra acción sin corazón. Así, vivimos frustrados, sin sentido, tristes, perdiendo energía, amor, potencialidades y posibilidades.

Fortalece tu corazón calmado-tu intelecto puro y elevado con la respiración, tu concentración y tu fuerte deseo de Liberación; escucha tu voz interior, construye tu propia filosofía de vida y organiza tu vida para hacerla real dialogando para ello con tu mente. Ésta necesita escuchar y seguir el liderazgo calmado y claro de tu inteligencia pura, la parte más elevada tu mente, la intuición que refleja el centro de la Consciencia en ti.

Establece con claridad tu propósito vital, desde tu intelecto puro —tu maestra interior con el que conectas en meditación—, libre de los estímulos externos y de los almacenados ya en tu mente que constituyen tu personalidad cambiante, a auto-modular con tu amor, tu conocimiento y tu disciplina.

Pregúntate, ¿quiero seguir viviendo en conflicto y competencia por sombras de realidad y migajas de placer y seguridad? ¿O quiero dedicarme en serio al auto-conocimiento completo propio y de la vida para lograr experimentar el mayor nivel de realidad del que sea capaz en esta vida?

Aclara también otras áreas importantes para ti en tu vida (pareja, familia, profesión, disfrute, descanso...) y cómo coordinarlas para que impulsen o, al menos, no perjudiquen tu camino hacia tu propósito vital último.

Si alguna situación particular de estas áreas importantes en tu vida es naturalmente contradictoria con tu propósito:

- Descártala, si es viable y conveniente, o
- Transfórmala, que no sea un enemigo; o
- Vívela de otro modo, acéptala y sigue creándote la mayor paz posible, no te

estanques ahí.

Y establece un horario para tu práctica contigo mismo y hazlo. Así alimentas tu fuerza de voluntad, que va haciéndose verdaderamente poderosa, y puedes lograr tu propósito último y a la vez disfrutar de la vida con una base de paz, gozo y belleza.

Cuando caigas de nuevo, cuando te equivoques, no te ahogues en la culpabilidad. Reconoce el error, arrepíentete y reza a la Diosa de la Vida en ti para que te dé fuerzas y no volver a repetir el mismo error. El problema no es equivocarse, sino vivir repitiendo los mismos errores; porque entonces sientes que tu vida es un error, te sientes culpable e incapaz de cambiar nada, ya que estás enterrando con pensamientos, emociones y acciones negativas tu fuerza interior, tu voluntad, y, por tanto, no sientes tu poder. ¡Cambia este hábito de negatividad, te juegas tu vida entera!

Haz unas cuantas respiraciones de este modo en el chakra de la garganta.

La iluminación intuitiva de todo

Inhalas siempre desde la coronilla —aplicando Sushumna nadi— hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra y concéntrate en el fuego del ritual en ajña chakra, el del tercer ojo, un poco por encima del entrecejo. Es el chakra de la intuición, del intelecto puro, poderoso, de la iluminación de la realidad de todo. Aquí fluye el conocimiento ininterrumpido en ti, que ahora bloqueamos levantando presas de identificación con hábitos mentales, ladrillo a ladrillo, acción tras acción.

Tenemos tres fuentes de conocimiento: i) sentidos y ii) mente —que tergiversan la realidad— y iii) el conocimiento directo desde el propio conocimiento, Consciencia. Lo que llamamos conocimiento intuitivo.

Concentrándote en el tercer ojo, disuelves el elemento espacio —de vishuddha chakra— en su esencia —su causa—, el intelecto puro, la intuición, la librería infinita dentro de ti, tu voz interior, el maestro de tu mente-corazón-comunicación-acción.

Siente en el tercer ojo la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra «raíz» en la exhalación y concéntrate aquí. Siente ahí, en ajña chakra, la luz misma —la Consciencia— por la que conoces y por lo que tu mente y sentidos conocen. El tercer ojo es la Puerta de la vida.

Los cinco elementos de la naturaleza se disuelven en la Consciencia una —Luz misma y oscuridad como ausencia de ideas, nombres, formas y condiciones—

que ve directamente la misma Consciencia en toda la manifestación externa y material e interna y sutil o mental.

Medita en tu tercer ojo y entra en su pupila, como una cueva infinita y oscura donde toda manifestación y movimiento mental y emocional se disuelve; como una masa entera de consciencia sin objetos, seres ni situaciones, sin otro, que todo lo contiene, lo mantiene y lo disuelve, que todo lo conoce y se conoce a sí misma; Consciencia pura, sin cambio, paz, luz.

Como cuando cada noche entras en el sueño profundo —dormir sin sueños— pero, en lugar de no conocer nada (ignorancia en estado causal, semilla, cuyo efecto es la experiencia de diferenciación en sueño y vigilia), conoces directamente el vacío de objetos y movimientos mentales y eres plenamente consciente de la plenitud de la Consciencia misma, la causa inmutable de todo movimiento.

Si ves luces de diferentes colores (amarilla, azul, etc.), calidoscopios, fragancias sutiles, si tienes sensación de flotar en agua, en el espacio, etc. déjalas pasar. Haz como con los pensamientos y emociones. No te aferres a estas experiencias sutiles porque si lo haces no sigues tu expansión. ¡Afortunado quien no tiene estas experiencias, que te pueden confundir!

Esas luces y demás sensaciones son simplemente experiencias de los elementos «tattvas» sutiles que componen tu cuerpo-mente (tierra, agua, fuego, aire y éter), que tienes que ir disolviendo en su causa más sutil, grande y elevada en este tercer ojo, siendo consciente del cese del movimiento mental, consciente de la Consciencia misma sin objetos.

Medita en «tengo intuición, conozco directamente la esencia de todo, Consciencia pura, sin objetos, movimiento ni cambio, causa inmutable de toda percepción, experiencia, acción y cambio».

Se trabaja aquí el obstáculo de la ilusión, la ignorancia, el hecho de ver la realidad sólo desde las limitaciones de la mente y los sentidos.

Haz unas cuantas respiraciones de este modo en el chakra del tercer ojo.

A aquel cuyo ajña chakra está abierto, el conocimiento le llega fácilmente, su intelecto puro —su intuición directa— florece, fuerte, firme, establecido.

Revisa tu postura física. Todo pensamiento que venga, déjalo ir, sea lo que sea.

Abriendo el tercer ojo desarrollas e incrementas las ondas del cerebro que impulsan la tranquilidad, la intuición, la creatividad, la terapia y la cura para uno mismo y los demás, la excelencia, la concentración, la transformación y resolu-

ción de dudas o dificultades.

Activando y coordinando las tres chakras principales —manipura (zona del estómago), anahata (centro del pecho) y ajña (tercer ojo)—, mejoramos, coordinamos y concentramos nuestra energía, sentimiento y conocimiento —con devoción, autocontrol e inteligencia— para entrar en la Ciudad de la Vida y ser conscientes de que somos su Señor/a.

«Soma», el chakra del placer

Inhalas siempre desde la coronilla hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra y concéntrate en soma chakra, el chakra del néctar de la felicidad. Es un pequeño círculo de energía de soma «néctar» justo por encima del tercer ojo. La masa de consciencia sin objetos, movimientos ni cambios que realizas en el tercer ojo está llena de néctar de felicidad, que no procede de nada diferente a ti, a tu verdadero ser, a la Diosa.

Concéntrate en la Kundalini en soma chakra; siente, medita «soy felicidad, soy belleza».

Se trabaja aquí el obstáculo de la creer que la felicidad y la belleza depende de las condiciones y sucesos externos y de que la espiritualidad es aburrida o neutra, insensible.

Haz unas cuantas respiraciones de este modo.

El chakra del Fuego del Conocimiento

En la siguiente exhalación siente la vibración de la energía que sube desde muladhara chakra y concéntrate en *guru* «quien elimina la ignorancia» o *jñana* «Conocimiento» chakra. En tu frente, es un triángulo hacia arriba con el Fuego del Conocimiento dentro. Quema en este Fuego del *guru* todo el contenido que aparezca en tu mente: emociones, pensamientos, símbolos del subconsciente... ¡al Fuego del Conocimiento que te purifica para unirte con la Diosa!

Eres con tu personalidad como el joyero que purifica el oro en el fuego antes de crear una hermosa joya.

Siempre vendrá un trauma, un sufrimiento u otro de tu subconsciente, porque su contenido es inmenso. La solución finalmente es fortalecer tu intelecto para dejar ir y concentrarte en tu interior, intocable, puro y libre.

Medita en, siente «estoy vacío, puro, lista para unirme a la Diosa de la Vida, abierta para entregarme a la Consciencia universal».

Se trabaja aquí el obstáculo del apego y el ego —la idea de «yo soy esto, esto es mío»—, que te aísla, te limita, te separa y te desconecta de tu propósito vital superior.

Haz unas cuantas respiraciones de este modo en guru chakra.

La unión con la Diosa

Inhalas siempre desde la coronilla hasta el sacro. Luego, en la siguiente exhalación siente la vibración de la Kundalini que sube desde muladhara chakra y concéntrate en sahasrara chakra, por encima de tu coronilla, el chakra del loto de los mil pétalos.

Siente, medita en «Shakti “la Diosa” —el poder de la Consciencia, la Vida, el Amor, la Felicidad, la entrega, la confianza, la seguridad— está siempre conmigo (inhalación), yo estoy siempre con Ella (exhalación)».

Reza para ser consciente de la presencia de la Diosa de la Vida omnipresente y, por tanto, en ti.

Este es el primer nivel de samadhi en *Yoga Sutras*, samprajñata samadhi. Tu nivel de consciencia está todavía en el campo mental, pero tu mente está llena de *sattva guna* (el atributo de paz, claridad, felicidad) y sólo tiene ojos y corazón para Ella, tu intelecto más elevado sólo refleja y siente a la Diosa.

Sientes puro amor, felicidad, belleza, seguridad, sin miedo. Tenemos miedo por perder lo que tenemos y amamos o por no lograr lo que deseamos y, finalmente, miedo a morir. Ahora somos conscientes de que estamos siempre con la Diosa de la Vida universal y ella está en mí. No hay ya soledad existencial ni ningún otro deseo sino mantener esta experiencia; ningún otro motivo de miedo más que perderla, dejar de sentirla a Ella, la Diosa, la Consciencia cósmica.

Soy

“Mientras hay dualidad hay miedo”, dicen las *Upanishads (Brihadaranyaka Upanishad 1.4.2)*. Todavía hay que seguir para culminar.

En este nivel de consciencia has logrado ser maestra de tu instrumento más sutil y poderoso, la mente, y por tanto sólo ahora puedes entregar tu ego —el apego a

la sombra de ti y de la vida— a la Vida real, permanente, al centro de tu ser y de todos los seres. Hasta aquí sólo podías entregar tu cuerpo. Eras esclavo de tu mente y no se puede entregar lo que no posees.

Ahora, aplica el desapego superior «para-vairagya», como lo llama Patañjali en sus *Yoga Sutras*, y continúa con tu meditación, disolviendo tu intelecto puro —elevado, dichoso, pero todavía en el campo mental (el reflejo limitado de tu ser)—, en la Diosa, en la Vida misma, como un río en el océano, como una estrella en el universo.

En la siguiente exhalación quédate en el chakra del corazón o en el del tercer ojo, el que te sea espontáneo. Siente ahí simplemente la presencia, Soy, sin más; sin movimientos, sin otro, sin dentro y fuera, infinitud; gloria por sí.

Entiende, siente, medita: «Yo soy Esto. Todo es Esto.»

No temas. Esto no es perder tu personalidad, sino expandirte a la dimensión más profunda y elevada, más grande, bella y libre, de ti mismo y de la vida, lo amado por todos —la felicidad natural, incondicionada, ilimitada, eterna, simplemente por ser— y que ahora está oculta en la manifestación exterior y material e interior y sutil o mental, no porque realmente esté oculta, sino por la obstrucción de tu comprensión mental.

La venda de tu mente-corazón

Cuando tu vista no está obstruida el resultado es la visión; cuando tu oído no está obstruido el resultado es la audición... cuando tu mente no está obstruida el resultado es el conocimiento, cuando tu corazón no está obstruido el resultado es felicidad y amor. Finalmente, no hay que lograr ni transformar nada, más que quitarse la venda de la mente-corazón.

Tu Consciencia —el poder de conocer, que es tu naturaleza permanente, tu ser— en tu mente-cuerpo está asimilada, identificada, con los atributos cambiantes de la manifestación, en tu propia mente (tu instrumento) y en tu cuerpo (tu efecto), y no reconoce quien ve, que es tu propio ser.

Esa asimilación de tu ser con tu mente-cuerpo es el problema, la ignorancia de tu ser y de la Vida, porque tu cuerpo y tu mente están limitados por naturaleza, condicionados por el espacio, el tiempo y la causalidad (karma); no son libres ni puros, mientras que tu ser es libre, infinito y puro. De ahí la añoranza existencial: nos echamos de menos.

Yo y la Diosa, uno y lo mismo

El nuevo hábito de meditación profunda al despertar y guiar tu Kundalini te crea impresiones mentales de samadhi (absorción en el ser y en la vida, en lugar de en objetos) que, junto con tu desapego superior a esta experiencia mística de estar siempre con la Diosa —donde todavía hay dualidad, tú y la Diosa, y, por tanto, condicionamiento y limitación aún en el gozo superior—, te llevan a dejar al fin el nivel mental y ser tu Ser, lo que es y conoce, la Existencia misma, que es la verdad, la pureza y la belleza «satyam-shivam-sundaram».

Esto es el último nivel de samadhi, asamprajñata samadhi, como lo llama Patañjali, o Kaivalya «Liberación». La experiencia aquí es «yo y la Diosa somos uno y lo mismo». Como dijo Jesucristo: «Yo y el Padre somos uno» (Juan 10:30). «Para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros [...] así como nosotros somos uno, [...] para que sean perfectos en unidad» (Juan 17:20–23).

En asamprajñata samadhi —el superior—, tu ser se disuelve en tu Ser, y tu mente es lo que es: un instrumento, no un obstáculo. Esa es la única diferencia entre un sabio y un ignorante. Si eres libre o esclavo de tu mente; si sabes o no utilizarla y trascenderla, a la vez.

Has completado así el proceso del Tantra:

- i. Salida de la anestesia y bajeza de la oscuridad y
- ii. Retorno a la Consciencia cósmica (creativa) y trascendente (inmutable) de tu verdadero ser y de la vida misma.

La Meditación Completa

Sal de la meditación por el mismo camino por el que entraste, a la inversa: consciencia, concentración, chakra —del corazón o del tercer ojo—, mantra, respiración, cuerpo. Al abrir los ojos mantén la consciencia de la Diosa —el poder creativo de la Consciencia—, y reza: «Dame fuerzas, para verte bien, siempre, en todo; para amarte bien, consciente, servirte, al Ser de todo, del universo entero, uno expresándose contigo, oh Diosa, para que Lo ame con mi mente-cuerpo-alma».

Y al salir, entra, sé: Intégralo todo —cuanto ves y reflejas en tu mente-corazón— en el Ser; en la presencia consciente, directa, inmediata —no según el reflejo en tu mente-cuerpo-condiciones— que reside en tu corazón y entiende, contempla e interioriza que reside en todos los corazones, es la Vida omnipresente, cósmica y trascendente.

Has buceado al fondo del océano y entrado en comunión con el espíritu del océano en meditación. Ahora, vuelve a la superficie y sus olas y condiciones

cambiantes integrándolo todo en la Realidad absoluta, una, sin otro, sin causa ni efecto, cuya naturaleza es la propia Existencia, Consciencia, Felicidad, eterna, intocable, omnipresente, tu Ser y el Ser de todo. La naturaleza de todo el océano es la misma: agua, con distintas expresiones de nombre, forma y movimientos.

Lleva la Meditación Completa a tu vida cotidiana. Mientras actúas en vigilia, concéntrate en la respiración, el mantra y el chakra de la cueva de tu corazón o del tercer ojo (si eres más intelectual que emocional), siente la presencia de la Vida y la Consciencia en ti y contempla (mira bien, directamente desde la Consciencia en ti) con el Vedanta Advaita, que también es practicado en Shri Vidya Tantra:

— “Yo soy Brahman «el Ser» (pura Consciencia, Existencia, Felicidad) (*Aham Brahma-asmi*).”

— “Todo esto (el mundo, los demás, el movimiento) es (en realidad) Brahman (*Sarvam khalvidam Brahma*).”

— “Brahman es Verdad (permanente), el mundo (la diferenciación, el cambio, lo efímero) es apariencia (*Brahma satyam jagat-mithyaa*)”.

Ilumina tu mente-corazón, tu cuerpo y los objetos de los sentidos y de tu acción desde la Consciencia misma, el centro de tu ser. No te quedes en la superficialidad de lo que conocen tus sentidos y tu mente. Actúa, por tanto, en servicio a la Diosa de la Vida en los demás (no actúes para alimentar a tu ego que te limita y aísla), con todo tu amor, tu atención y habilidad pero sin esperar disfrutar de los resultados de tu acción (con desapego a los resultados) que entregas a la Consciencia en el otro (con quien convives y te relacionas) o en el bien común.

Así, vives en el mundo, disfrutas del mundo, y eres libre del mundo. Tienes el conocimiento directo, la experiencia propia inmediata, de que el oleaje del mar es agua, como el espíritu profundo del mar, como tú. El oleaje, agitado o tranquilo, en tu experiencia directa no es ya más que una ola de belleza, felicidad y conocimiento.

Todo esto es Ser, como tú, uno, inmutable, eterno, puro, autoconsciente, autoexistente, pleno e infinito. Esto es lo que hay que realizar. Realizando esto, ya no queda nada más que lograr. Esto es tu propio Ser inmutable y la vida es su baile. El único obstáculo es la venda en tu mente-corazón (la ignorancia del Ser). Sólo tienes que quitarte esa venda y lo tienes todo porque lo eres; y baila con tu personalidad en el mundo, la ola de verdad, pureza y belleza «satyam, shivam, sundaram».