



CONTENIDO

UNA NOTA.....	1
MEDITACIÓN.....	10
OBSERVACIONES PRELIMINARES.....	12
CAPÍTULO I ASANA.....	33
CAPÍTULO II PRANAYAMA Y SU PARALELO EN EL HABLA, MANTRAYOGA.....	40
CAPÍTULO III YAMA Y NIYAMA.....	50
CAPÍTULO IV PRATYAHARA.....	54
CAPÍTULO V DHARANA.....	59
CAPÍTULO VI DHYANA.....	66
CAPÍTULO VII SAMADHI.....	81
BIBLIOGRAFÍA.....	103



OBSERVACIONES PRELIMINARES

La **EXISTENCIA**, tal como la conocemos, está llena de sufrimiento. Por mencionar solo un punto menor: todo hombre es un reo condenado a muerte, solo que no conoce la fecha de su ejecución. Esto resulta desagradable para cualquiera. En consecuencia, cada hombre procura por todos los medios posponer esa fecha, y estaría dispuesto a sacrificar cualquier cosa que posea si pudiera revocar la sentencia.

Prácticamente todas las religiones y todas las filosofías han comenzado de manera tan tosca, prometiendo a sus adeptos alguna recompensa como la inmortalidad.

Ninguna religión ha fracasado hasta ahora por no prometer lo suficiente; la actual desintegración de todas las religiones se debe al hecho de que las personas han empezado a pedir que se les muestren las garantías. Los hombres incluso han renunciado a importantes ventajas materiales que una religión bien organizada puede conferir a un Estado, antes que aceptar el fraude o la falsedad, o incluso cualquier

sistema que, si bien no ha sido probado culpable, al menos es incapaz de demostrar su inocencia.

Estando más o menos en bancarrota, lo mejor que podemos hacer es abordar el problema de nuevo, sin ideas preconcebidas. Comencemos por **dudar de toda afirmación**. Busquemos un método para someter cada afirmación a la prueba de la **experimentación**. ¿Existe alguna verdad en absoluto en los postulados de las distintas religiones? Examinemos la cuestión.

Nuestra dificultad inicial radicará en la enorme abundancia de material. Emprender un examen crítico de todos los sistemas sería una tarea interminable; la nube de testigos es demasiado extensa. Ahora bien, cada religión es igualmente afirmativa; y cada una exige fe. A esto nos negamos en ausencia de pruebas positivas. Pero podríamos indagar con provecho si existe **algo** en lo que **todas** las religiones hayan estado de acuerdo: pues, si tal cosa existe, parecería posible que merezca una consideración verdaderamente profunda.

Ciertamente no se encuentra en el dogma. Incluso una idea tan simple como la de un ser supremo y eterno es negada por un tercio de la humanidad. Las leyendas de milagros quizá sean universales, pero en ausencia de pruebas concluyentes, resultan repugnantes al sentido común.

¿Pero qué hay del origen de las religiones? ¿Cómo es posible que una afirmación no demostrada haya conseguido tan frecuentemente obtener el asentimiento de todas las clases humanas? ¿No es esto un milagro?

Existe, sin embargo, una forma de milagro que ciertamente ocurre: la **influencia del genio**. No hay analogía conocida en la Naturaleza. No podemos siquiera concebir un «superperro» transformando el mundo de los perros, mientras que en la historia de la humanidad esto ocurre con regularidad y frecuencia. Ahora bien, aquí tenemos tres «superhombres», todos en desacuerdo. ¿Qué tienen en común Cristo, Buda y Mahoma? ¿Existe algún punto en el que los tres coincidan?

Ningún punto doctrinal, ningún principio ético, ninguna teoría del «más allá» comparten entre ellos; y sin embargo, en la historia de sus vidas encontramos **una identidad** en medio de muchas **diversidades**.

Buda nació Príncipe y murió mendigo. Mahoma nació mendigo y murió Príncipe. Cristo permaneció en la oscuridad hasta muchos años después de su muerte.

Se han escrito detalladas biografías de cada uno por parte de sus devotos, y hay algo común a las tres: una **omisión**.

No sabemos nada de Cristo entre los doce y los treinta



CAPÍTULO I

ASANA

El problema que tenemos ante nosotros puede plantearse de manera muy simple. Un hombre desea controlar su mente, ser capaz de pensar en un solo pensamiento elegido durante todo el tiempo que quiera, sin interrupción.

Como se ha mencionado anteriormente, la primera dificultad surge del cuerpo, que sigue haciendo sentir su presencia causando comezón y otras molestias a su víctima, y de otras maneras distrayéndolo. Querrá estirarse, rascarse, estornudar. Esta molestia es tan persistente que los hindúes de manera sistemática idearon una práctica especial para calmarla.

La palabra **āsana** significa «postura»; pero, como ocurre con todas las palabras que han suscitado debate, su significado exacto ha cambiado, y es utilizada en varios sentidos distintos por diversos autores. La mayor autoridad en «Yoga» es Patañjali.

Nota al pie:

Yoga es el nombre general para aquella forma de meditación que tiene como objetivo la unión del sujeto y el objeto, pues «yog» es la raíz de la cual derivan la palabra latina «*Jugum*» y la palabra inglesa «*Yoke*» (yugo).

Él dice: «Asana es aquello que es firme y placentero». Esto puede interpretarse como el resultado del éxito en la práctica. Asimismo, Sāṃkhya dice: «Postura es aquello que es estable y fácil». Y de nuevo, “cualquier postura que sea estable y fácil es un Asana; no hay otra regla». Sirve cualquier postura.

En cierto sentido esto es verdadero, porque cualquier postura se vuelve incómoda tarde o temprano. La estabilidad y la facilidad marcan un logro definido, como se explicará más adelante. Libros hindúes, como el *Śiva Saṃhitā*, ofrecen incontables posturas; muchas, quizás la mayoría, imposibles para el adulto europeo promedio. Otros insisten en que la cabeza, el cuello y la columna deben mantenerse verticales y rectos, por razones relacionadas con el tema del prāṇa, que será tratado en su lugar correspondiente. Las posiciones ilustradas en *Liber E (The Equinox I y VII)* constituyen la mejor guía.

Nota al pie: Aquí hay cuatro:

1. Sentado en una silla; cabeza erguida, espalda recta, rodillas juntas, manos sobre las rodillas, ojos cerrados. («El Dios».)
2. De rodillas; glúteos descansando sobre los talones, dedos de los pies hacia atrás, espalda y cabeza rectas, manos sobre los muslos. («El Dragón».)
3. De pie; sostener el tobillo izquierdo con la mano derecha (y practicar alternativamente sostener el tobillo derecho con la mano izquierda, etc.), dedo índice libre sobre los labios. («El Ibis».)
4. Sentado; talón izquierdo presionando hacia arriba el ano, pie derecho apoyado en las puntas de los dedos, el talón cubriendo el falo; brazos extendidos sobre las rodillas; cabeza y espalda rectas. («El Rayo».)



UNA BUENA POSICIÓN PARA MEDITACIÓN.

La práctica extrema de *āsana* es practicado por aquellos yoguis que permanecen en una posición sin moverse, excepto en caso de absoluta necesidad, durante toda su vida. No conviene criticar a tales personas sin un conocimiento profundo del tema; tal conocimiento aún no ha sido publicado.

Sin embargo, se puede afirmar con seguridad que, dado que los grandes hombres mencionados mas



CAPÍTULO II

PRANAYAMA Y SU PARALELO EN EL HABLA, MANTRAYOGA

La conexión entre la respiración y la mente será discutida ampliamente al hablar de la Espada Mágica, pero puede ser útil anticipar algunos detalles de carácter práctico. Puede consultarse varios manuales hindúes y los escritos de Kwang Tze para diversas teorías notables sobre método y resultado.

Pero en este sistema escéptico es mejor contentarse con afirmaciones que no vale la pena poner en duda.

La idea última de la meditación es aquietar la mente, por lo que puede considerarse útil, como preliminar, silenciar la conciencia de todas las funciones corporales. Esto se ha tratado en el capítulo sobre āsana. Sin embargo, cabe mencionar que algunos yoguis llevan esto al punto de intentar detener el latido del corazón. Sea esto deseable o no, sería inútil para el principiante, por lo que procurará hacer la respiración muy lenta y muy regular. Las reglas para esta práctica se encuentran en *Liber CCVI*.

La mejor manera de medir el tiempo de la respiración, una vez que se ha adquirido algo de habilidad, con un reloj que lo atestigüe, es mediante el uso de un mantra. El mantra actúa sobre los pensamientos de manera muy similar a como el prāṇāyāma actúa sobre la respiración. El pensamiento queda sujeto a un ciclo recurrente; cualquier pensamiento intruso es rechazado por el mantra, tal como un volante en rotación arroja por fuerza centrífuga las partículas de masilla; y cuanto más rápido gira el volante, más difícil es que algo se adhiera.

Esta es la manera adecuada de practicar un mantra. Pronúnciese en voz alta y despacio diez veces, luego no tan fuerte y un poco más rápido diez veces más. Continúese este proceso hasta que no quede más que un rápido movimiento de los labios; este movimiento debe continuar con mayor velocidad y menor intensidad hasta que el murmullo mental absorba por completo al físico. Para entonces, el estudiante estará absolutamente quieto, con el mantra acelerado en su cerebro; sin embargo, debe seguir acelerándolo hasta su límite, sostener, y después mantener la velocidad el mayor tiempo posible y luego cesar la práctica invirtiendo el proceso descrito anteriormente.

Cualquier frase puede usarse como mantra, y posiblemente los hindúes estén en lo cierto al pensar que hay una frase particular más adecuada para cada persona. Algunos podrían encontrar que los mantras

fluidos del Corán resbalan demasiado fácilmente, permitiendo continuar con otro hilo de pensamiento sin perturbar el mantra; pues, mientras se recita, debe meditarse sobre su significado. Esto sugiere que el estudiante podría construir para sí un mantra que represente el Universo en sonido, como el pentáculo debería hacerlo en forma.

Ocasionalmente un mantra puede ser «dado», es decir, escuchado de alguna manera inexplicable durante una meditación. Un hombre, por ejemplo, usó las palabras: «Y esfuérzate por ver en todo la voluntad de Dios»; a otro, mientras luchaba contra pensamientos negativos, le vinieron las palabras «y empújalo hacia abajo», aparentemente refiriéndose a la acción de los centros inhibitorios que estaba usando. Al continuar con esto, obtuvo su «resultado».

El mantra ideal debería ser rítmico, incluso podría decirse musical; pero debería tener suficiente énfasis en alguna sílaba para ayudar a la facultad de la atención. Los mejores mantras son de longitud media, para el principiante. Si el mantra es muy largo, se tiende a olvidarlo, a menos que se practique con mucha dedicación durante un largo tiempo. Por otro lado, los mantras de una sola sílaba, como «Aum», son algo entrecortados; se pierde la idea rítmica. Aquí hay algunos mantras útiles:



CAPÍTULO V DHARANA

Ahora que hemos aprendido a observar la mente, de modo que sabemos cómo funciona en hasta cierto punto, y hemos empezado a entender los elementos del control, podemos intentar reunir todos los poderes de la mente y concentrarlos en un solo punto.

Sabemos que para la mente común y educada es bastante fácil pensar en un tema que le interesa mucho sin muchas distracciones. Existe la frase popular «darle vueltas a algo»; mientras el tema sea bastante complejo, mientras los pensamientos fluyan libremente, no hay gran dificultad. Mientras un giroscopio esté en movimiento, permanece estable respecto a su soporte, e incluso resiste los intentos de distraerlo; cuando se detiene, cae de esa posición. Si la Tierra dejara de girar alrededor del Sol, inmediatamente caería en él.

Así pues, en el momento en que el estudiante toma un tema simple —o más bien un objeto simple— y lo imagina o visualiza, descubre que no es tan dócil ni tan «su criatura» como suponía. Otros pensamientos invadirán la mente hasta que el objeto quede por

completo olvido —quizá durante minutos enteros —; y, en otras ocasiones, el propio objeto empezará a hacer toda clase de trucos.

Supongamos que has elegido una cruz blanca. Su barra subirá y bajará, se alargará, se inclinará; sus brazos quedarán desiguales; se volteará; le crecerán ramas; aparecerá una grieta a su alrededor o una figura superpuesta; cambiará su forma por completo como una ameba; variará su tamaño y su distancia global; oscilará su grado de iluminación y, al mismo tiempo, cambiará de color. Se volverá manchada y **moteada**; surgirán patrones; subirá, bajará, girará y se torcerá; nubes pasarán sobre su **superficie**. No hay cambio concebible que no pueda hacer. ¡Y eso sin mencionar su total desaparición y su reemplazo por algo completamente distinto!

Quien no experimente todo esto no debe imaginar que está meditando: solo demuestra que es incapaz de concentrar su mente en el grado más mínimo. Quizás un estudiante pase varios días antes de descubrir que no está meditando. Cuando lo hace, la obstinación del objeto lo enfurece; y es solo ahora cuando comienzan sus verdaderos problemas, solo ahora cuando la Voluntad entra realmente en juego, solo ahora cuando se pone a prueba su hombría. Si no fuera por el desarrollo de la Voluntad que obtuvo en la conquista del āsana, probablemente habría abandonado. Tal como está, la mera agonía física que sufrió es una

nimiedad comparada con el horrible tedio del dhāraṇā.

Durante la primera semana puede parecer bastante divertido, e incluso puedes imaginar que estás progresando; pero conforme la práctica te enseña lo que estás haciendo, aparentemente irás empeorando.

Por favor, entiende que al hacer esta práctica se supone que estás sentado en āsana, y que tienes un cuaderno y un lápiz a tu lado, y un reloj delante de ti. No debería practicarse al comienzo durante más de diez minutos seguidos, para evitar el riesgo de fatigar en exceso el cerebro. De hecho, probablemente descubrirás que toda tu fuerza de voluntad no basta para mantenerte en un tema siquiera tres minutos, o ni siquiera para **concentrarte** en él, aparentemente, tres segundos —o tres quintos de segundo—. Por «mantenerse en ello» se entiende el mero intento de hacerlo. La mente se fatiga tanto, y el objeto se vuelve tan increíblemente odioso, que continuar por el momento es inútil. En el registro de Frater P. encontramos que, después de practicar diariamente por seis meses, aún se registran meditaciones de cuatro minutos o menos.

Se pide al estudiante que cuente cuántas veces divaga su pensamiento; esto puede hacerlo con los dedos o con un rosario.



RESUMEN

P. ¿Qué es el genio y cómo se produce?

R. Tomemos varios ejemplares de esa especie y tratemos de hallar alguna característica común a todos que no se encuentre en otras.

P. ¿Existe algo así?

R. Sí: todos los genios tienen el hábito de la concentración del pensamiento y, por lo general, necesitan largos períodos de soledad para adquirirlo. En particular, los mayores genios religiosos se han retirado del mundo en algún momento de sus vidas y, al regresar, han comenzado a predicar de inmediato.

P. ¿De qué sirve tal retiro? Se esperaría que un hombre que actuara así se hallara, al volver, desvinculado de su civilización y, en todos los sentidos, menos capaz que cuando se fue.

R. Pero cada uno afirma —aunque con diverso lenguaje— haber adquirido en su ausencia algún poder sobrehumano.

P. ¿Cree usted eso?

R. Sería improcedente rechazar las afirmaciones de quienes son, indiscutiblemente, los más grandes de la humanidad hasta que podamos refutarlas con pruebas o, al menos, explicar cómo podrían haberse equivocado. En este caso, cada maestro ha dejado instrucciones para que las sigamos. El único método científico es **repetir sus experimentos** para confirmar o refutar sus resultados.

P. ¡Pero sus instrucciones difieren mucho!

R. Solo en la medida en que cada uno estuvo condicionado por el tiempo, la raza, el clima y la lengua. Existe una identidad esencial en el método.

P. ¿En serio?

R. Fue la gran obra de la vida de **Frater Perdurabo** demostrarlo. Estudiando *in situ* las prácticas de cada gran religión, pudo mostrar la identidad en su diversidad y formular un método libre de todo sesgo dogmático, basado únicamente en hechos comprobados de anatomía, fisiología y psicología.

P. ¿Puede darme un breve resumen de ese método?

R. La idea principal es que lo Infinito, lo Absoluto, Dios, la **Sobrealma** —o como prefiera llamarlo— está siempre presente; pero queda velado o enmascarado por los pensamientos de la mente, así como no se puede oír el latido del corazón en una ciudad ruidosa.