

Yoga Mental

PUBLICADO EL 14 NOVIEMBRE 2008 POR ADMINISTRADOR

Tomado del libro «Trabajos Parapsicológicos Infallibles», edición 2007.

YOGA MENTAL

1. El dominio mental

- a. El tercer flujo
- b. Control de pensamientos
- c. El vacío mental

2. El espíritu eterno

- a. Los contrincantes
- b. La lucha
- c. La liberación

3. La fuerza kundalini

- a. Qué es
- b. Su misión
- c. La batalla final

YOGA MENTAL

1. El dominio mental

- a. El tercer flujo

Cada ser humano posee tres flujos, tres sustancias que fluyen sin cesar. De la más densa a la más sutil, ellas son el semen, el prana y el pensamiento. En el antiguo idioma sánscrito de India, se los denomina respectivamente bindu, prana y chitta. Por esa razón dividimos en este libro los yogas en tres: sexual, respiratorio y mental. Lo dividimos en tres partes para su mejor comprensión, pero el yoga es sólo uno.

Para controlar los tres flujos debemos comenzar por el más denso, para luego ir dominando los restantes. No se puede controlar la respiración si no se ha controlado el sexo antes. Asimismo, no es posible controlar el más sutil e inestable de los flujos —la mente— si no se ha obtenido un perfecto dominio de los dos anteriores.

Estos tres flujos nos mantienen encadenados al plano físico, al alma y a maya. Es fundamental liberarnos lo máximo posible de su tiranía. Para eso están los tres yogas. Los flujos deben ser aquietados primero e inmovilizados después. La concentración del semen y del prana facilita la concentración mental. Así como hay una abstinencia sexual y respiratoria, debe haber también una abstinencia de pensamientos. No se pueden saltar las etapas, el proceso comienza en el sexo, sigue con la respiración y concluye en el pensamiento. La abstinencia sexual deberá darse en los tres planos inferiores: físico, emocional y mental. La abstinencia sexual física será la ausencia del orgasmo, la abstinencia sexual emocional será la ausencia de deseos sexuales, la abstinencia sexual mental será la ausencia de pensamientos sexuales, y así en todo.

Aquietar y detener el sexo, la respiración y el pensamiento, ese es el objetivo inmediato del yoga. Este objetivo puede cumplirse en soledad o en compañía, durante el maithuna o fuera del maithuna. La suspensión de los tres flujos permite los grandes logros espirituales.

b. Control de pensamientos

La sustancia de la mente o chitta, está en permanente efervescencia y agitación, en permanente movimiento. Se la ha comparado con un mono que salta de un lado a otro, de una imagen a otra. El pensamiento es el flujo más difícil de dominar.

El terreno mental es donde se libra la última gran batalla. Uno de los objetivos finales del yoga es la conquista de la mente. El pensamiento tiene gran poder, y quien conquista sus pensamientos puede conquistar el mundo.

La forma de lograr aquietar la agitación y la modificación constante de los pensamientos es la práctica de los yogas sexual y respiratorio. La concentración sexual y respiratoria produce concentración mental. El control del sexo y del aliento inside en el control de los pensamientos. Sin el dominio de los dos yogas anteriores nada podría hacerse.

A todo esto podemos agregar la autoinfluencia psíquica. Es interesante experimentar con órdenes como estas: «quiero que mi mente quede vacía de pensamientos», «quiero que se vayan todos los pensamientos de mi mente inferior», «quiero que desaparezca la mente inferior que se interpone entre mi espíritu y yo», «quiero que sea mi espíritu quien piense», etc. Con la autoinfluencia psíquica no sólo podemos borrar traumas infantiles o borrar toda nuestra historia personal, con ella hasta es posible dejar a la mente sin sus pensamientos.

Es fundamental aquietar la mente, sus oscilaciones y su errante vagar. Ello contribuirá a reconquistar la libertad.

c. El vacío mental

El pensamiento lógico es una trampa, un obstáculo para la realización mística. Dice el Advaita Vedanta: «el pensamiento es una enfermedad de la conciencia». El pensamiento genera este universo. Todo este mundo es nada más que un juego de la mente. El universo no existe como tal, es sólo la proyección de la mente humana. El universo no existe fuera de la mente y la misma mente es una ilusión. En el mundo creado lo único real es el espíritu verdadero y eterno.

Las modificaciones de la mente producen además la sensación de transcurrir del tiempo. El tiempo es una ilusión. Sólo existe el Eterno Ahora. El tiempo es un invento de la mente, al vencer a los pensamientos se vence al tiempo.

No es suficiente con aquietar los pensamientos, todo el proceso mismo del pensamiento debe ser abolido y desarmado. Toda la cadena de pensamientos debe ser desarticulada. Toda la vida del hombre

es una red de maya. Al romperse el proceso de pensamientos se rompe maya. Liberarse de maya, de las modificaciones de la sustancia pensante y de las indentificaciones con los fenómenos es uno de los objetivos del yoga. Los pensamientos deben ser aquietados primero y desintegrados después.

Para producir el vacío mental es preciso detener el monólogo interior. Permanentemente estamos hablando mentalmente con nosotros mismos: «tengo que hacer esto», «que lindo es aquello», «mañana iré al campo», etc. Ese es el monólogo interior, repetir verbal e internamente toda clase de estupideces todo el tiempo. Ese es el gran enemigo del hombre. Las palabras, aunque sean pronunciadas mentalmente, son las que sostienen todo el proceso del pensamiento, el velo de maya que nos impide contemplar la realidad verdadera. Las palabras internas sostienen el pensamiento. Anulándolas, se anula éste. Esto es importante, al cesar el monólogo interno cesa el pensamiento, y si cesa el pensamiento cesan los falsos yoés del alma.

Para suspender el monólogo interior es preciso sentarse cómodamente, con los ojos cerrados. Debemos esforzarnos en no pronunciar ninguna palabra ni frase mentalmente. Debemos concentrarnos sólo en nuestra respiración lenta, en el khumbhaka respiratorio y en la elevación de las emanaciones sexuales, pero no debemos pronunciar ninguna palabra ni frase mentalmente. Si lo logramos, percibiremos primero un punto negro que va aumentando de tamaño hasta abarcar casi completamente todo el panorama frente a nosotros. Siempre manteniendo los ojos cerrados y con ausencia total de monólogo interior, llegará un momento en que esa mancha negra frente a nosotros abarcará toda nuestra visión interna, produciéndose el vacío total de la mente, su derrumbe completo. En ese momento la persona queda totalmente dormida, en trance, sin mente, sin pensamientos. Si está acostada se produce inmediatamente el sueño y el viaje astral. Mientras practica la evitación del monólogo interior, el yogui puede visualizar imágenes si lo desea, sólo las palabras internas están prohibidas. En el momento en que la mancha negra aumenta de tamaño, las visualizaciones del yogui desaparecen. Luego sobreviene el vacío mental total.

Es conveniente practicar diariamente el vacío mental, la abolición del monólogo interior. Insistir y persistir diariamente. Al detener el monólogo interno desaparecen los pensamientos y surge el vacío total. Al vaciar la mente, esta queda clara y puede percibir sin obstáculos. Al suspender el monólogo interior se obtienen resultados de inmediato, se abren puertas y todo se hace posible.

Es en ese vacío donde se libraré la batalla final por el destino del hombre. Al producirse el vacío las dos fuerzas opuestas, el alma y el espíritu, o Dios y el anti-Dios, se enfrentarán entre sí, pugnando cada una por ocupar ese lugar.

2. El Espíritu Eterno

a. Los contrincantes

Pocos hombres saben que en lo más profundo de su ser se encuentra prisionero y oculto un espíritu eterno. Nadie habla tampoco sobre este tema. Ese espíritu prisionero desea liberarse y actuar sobre el mundo, pero está impedido de hacerlo. Por eso es necesario redescubrir los verdaderos yogas que permitan tornar al hombre conciente de la triste situación en que se encuentra, dotándolo de las armas necesarias para hallar la prisión secreta donde se halla su espíritu y liberarlo.

El yoga sexual que hemos descrito aquí es la base de todo eso, los otros dos yogas sólo lo complementan. Este yoga sexual fortalece al hombre convirtiéndolo en un guerrero. También preparará el terreno, el vacío, el campo de batalla donde la lucha final será librada. Este vacío es un vacío de deseos y pensamientos inferiores solamente, pues detrás de él se hallan el «alma divina temerosa de Dios» y el espíritu eterno, vengativo y colérico. Ellos son los contrincantes, los enemigos. El alma es mortal, pero tiene a Dios de su lado. El espíritu es eterno y está solo. Sólo uno de ellos podrá reinar después de esta lucha final.

b. La lucha

Dijimos que el espíritu eterno se halla tan alejado y aislado que el hombre común ni siquiera sospecha su existencia. Dijimos también que la única forma de liberarlo es a través de las técnicas de yogas verdaderos, al servicio del espíritu. Ellos posibilitarán la liberación del espíritu de las redes que lo aprisionan, y su posterior manifestación sobre el mundo. Estamos hablando de la lucha por la liberación del espíritu. Una vez liberado, el espíritu encarará una lucha más, de la que hablábamos: la batalla final y definitiva.

Si se utilizan técnicas de autoinfluencia, podrán repetirse diariamente previas al sueño órdenes como esta: «quiero que sea liberado mi espíritu verdadero y eterno», «quiero que mi espíritu eterno se manifieste en mí y en el mundo», y cosas por el estilo. También podemos recurrir a la autoinfluencia psíquica, para pedirle a nuestro espíritu eterno que nos solucione cualquier problema o inconveniente que tengamos en nuestra vida diaria. Y él lo hará.

Persistiendo, se obtendrá la liberación completa y definitiva. Al principio será por breves momentos que podremos avizorar su existencia y poder. Luego esos períodos serán cada vez mayores, hasta el triunfo definitivo. Quien ha percibido la presencia y el poder de su espíritu, jamás lo olvidará. Deseará dedicar los mayores esfuerzos y su vida entera, a la tarea de contactarse con él y liberarlo.

c. La liberación

Cuando el espíritu consigue liberarse y hacerse cargo del cuerpo y del alma del hombre, se produce la mayor transformación que un hombre puede alcanzar en su vida. Se trata de una verdadera revolución, la transmutación auténtica. El hombre se ha transformado en espíritu. El espíritu ha transformado al hombre. Ese nuevo hombre se manifestará como espíritu eterno sobre el mundo. El espíritu eterno se ha liberado y ha transmutado la materia humana para actuar sobre la creación entera. El mundo creado y los demás hombres no podrán permanecer ajenos al poder de un espíritu liberado. Creerán hallarse ante un dios, pero él es más que un dios. Al verlo actuar habrán de vislumbrar tenuemente los verdaderos propósitos del espíritu, sus planes y su auténtica esencia.

Su resplandor y penetrante sabiduría fluirán sobre el mundo sin cesar y sin obstáculos. Allí se sabrá lo que es el amor verdadero propio del espíritu, un amor que el hombre dormido actual no puede siquiera imaginar. El hombre dormido ve amor donde solo hay odio, mientras que al amor verdadero lo percibiría como odio en estado puro. Tal es la confusión y locura en que está inmerso el hombre común. Quien pueda contemplar el poder de un espíritu liberado sobre el mundo, no lo olvidará jamás. Sería como un terremoto a nivel planetario, un rayo gigantesco y violento abatiéndose sobre la creación efímera. Sólo él tendrá el poder capaz de desintegrar a toda la creación, falsa e impura.

3. La fuerza kundalini

a. Qué es

Kundalini es la fuerza más poderosa del universo que habita dormida en el interior de cada hombre. Es sutil e invisible al ojo normal y se la representa como una serpiente enroscada y dormida, situada en la base de la columna vertebral. La mayoría de los hombres pasa su vida sin advertir a kundalini.

Kundalini es el guardián e impulsor de la evolución humana. Kundalini modela y remodela al hombre de acuerdo a un diseño que éste ya tiene impreso y constituye la última etapa de la evolución humana, del impulso evolucionario en el hombre. Se dice que kundalini es el arquitecto de todas las formas de vida en el universo creado. Kundalini es Dios en el hombre.

Mucho se ha escrito sobre kundalini, pero la casi totalidad de esos escritos están llenos de confusión y engaño. Se pretende evitar el despertar del hombre, o por lo menos lograr que si despierta sea tarde para salvarse. Muy pocos saben qué es realmente kundalini y cuál es su misión. Un extraño libro aparecido en Internet, titulado «El microcosmos como organismo», es hasta ahora lo único realmente valioso y esclarecedor que puede encontrarse sobre el tema.

b. Su misión

Dijimos que kundalini existe en el hombre para controlar su evolución. La evolución de su organismo físico y la evolución de su alma, la cual a través de múltiples «perfeccionamientos» deberá acercarse a Dios hasta fundirse con él. Todo esto está prefijado en el cuerpo y el alma del hombre, siendo casi imposible poder apartarse de ese condicionamiento.

Vimos que hay dos caminos opuestos en el destino de cada hombre, y que en algún momento de su largo peregrinar deberá optar por uno de ellos: el camino del alma o el camino del espíritu, el camino de la fusión o el camino de la transmutación.

Si opta por el camino del alma, una vez debidamente «perfeccionada» esta, intervendrá la fuerza kundalini. Cuando el alma se halle perfectamente «purificada» y próxima a Dios, kundalini despertará en la base de la columna vertebral y ascenderá hasta el cráneo y fuera de él. En ese momento ese hombre se habrá hecho uno con Dios a través de su alma. Su yo se habrá desintegrado y Dios se habrá hecho cargo de él a través de kundalini. Ese hombre habrá renunciado a su espíritu para siempre, y habrá obtenido la «conciencia cósmica», la fusión completa con Dios.

A la inversa, si un hombre intentara apartarse de ese destino prefijado de fusión con Dios, ante el menor intento de liberación intervendría igualmente kundalini, para encausarlo nuevamente en el «camino correcto». Si el rebelde persistiera en abandonar el rebaño y fuera imposible su «recuperación», el representante de Dios en el hombre tendría la obligación de destruirlo y desintegrarlo.

c. La batalla final

En el camino del espíritu, hemos dicho que el guerrero luchará siempre por despertar y aumentar su yo, acercándose cada vez más a su espíritu. Hasta tener el poder suficiente, el guerrero evitará a la fuerza kundalini que pugnará por someterlo o destruirlo, que es la misma cosa. Pero una vez entablada la lucha, cuando todo a su alrededor tiembla y se desvanece, el guerrero sólo contará con su yo poderoso para aferrarse a él y evitar la desintegración, si fuera «fagocitado» por kundalini.

Solo hay dos entes que no pueden ser destruidos por la fuerza de Dios en el hombre, también llamada «Dios-Kundalini»: el alma «purificada» y el espíritu liberado de sus cadenas.

Por un lado, el alma debidamente «perfeccionada» es invadida por kundalini, fundiéndose en Dios. Por otro lado, el espíritu en estado puro será absolutamente temido y evitado por kundalini, quien temerá ser destruida por él y despojada de sus poderes.

La inmensa mayoría de los seres humanos comunes, que guardan en sí mismos características tanto del alma como del espíritu, no tendrían ninguna posibilidad de sobrevivir si despertara kundalini dentro de ellos. Esto podría ocurrir por accidente, o por irresponsable experimentación con drogas o ejercicios.

Cuando un espíritu ha alcanzado un nivel importante de liberación, kundalini tratará de evitarlo y no encontrarse con él. Es entonces cuando el espíritu, buscando apoderarse de la fuerza kundalini para sus propios fines, puede desafiarla y obligarla a combatir. Si fracasa, será devuelto a la prisión por otro inmenso período de tiempo. Si triunfa, se habrá independizado absolutamente del mundo creado y de sus leyes por toda la eternidad, y habrá adquirido un poder similar o superior al del Dios Creador.