

www.arrakis.es/~bio.net
bio.net@arrakis.es



Alimentación y consciencia

Ecología y leyes naturales

Eutanasia y vida, reencarnación

Historia, genealogía y evolución

Conocimiento y salud

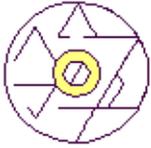
Chamanismo y culturas indígenas

Geometría, música y aritmética

OVNIS y arqueología

Arte y filosofía, ciencia y religión

Yoga y meditación, artes marciales



Yoga y meditación, artes marciales Introducción

La respiración es la más fundamental de nuestras funciones. Piense Ud. que si ahora no respirara por algún motivo, no podría vivir más de unos minutos. La humanidad no es consciente de la gran importancia que tiene la respiración en nuestro cuerpo, ni tampoco de sus efectos sobre nuestro organismo y mente. Una prueba de esta ignorancia, es, por ejemplo, el hábito o el vicio (depende como lo quiera llamar) de fumar, que "ensucia" nuestro aparato respiratorio.

La respiración es básica. No tiene más que pensar que no hay un solo tejido celular que pueda elaborarse sin sangre y que, a su vez, no hay ningún glóbulo rojo que pueda elaborarse sin oxígeno.

Peter Yang opina que el hombre respira mal, y sobre la respiración me comenta: "No hay derecho, cada vez respiramos peor. Si Ud. respira deprisa su vida termina antes. Hay que respirar despacio". Peter me explica que la respiración al ir degenerando a medida que vamos creciendo en edad, vamos respirando más mal hasta llegar a la vejez en que ya sólo respiramos por la garganta. Para él al igual que para los deportistas, o para los practicantes de artes marciales (aunque de diferentes maneras) la respiración es fundamental.

Es necesario que el hombre llegue a ser consciente de que debe respirar bien. El secreto, en la práctica del Tai Chi, de una larga longevidad, consiste primeramente en respirar bien (aprender a respirar con el Tan-tien) y posteriormente en llegar a controlar la respiración. Se ha de respirar despacio, con tranquilidad.

Cuando respire bien podrá controlar su respiración. Peter Yang a través del Tai Chi, ha logrado controlar su respiración y Ud. mismo diariamente también controla su aire, aunque de una manera inconsciente, sin darse cuenta.

[...]

Los niños necesitan crecer y les respira todo el cuerpo. Con la edad las fuerzas vitales del hombre pueden debilitarse y recibir las influencias minerales, perdiendo las células del cuerpo su capacidad para absorber oxígeno y

reduciéndose el campo de respiración y la vitalidad.

El pez se mueve en el mar, su elemento es el agua. La vejiga natatoria del pez es su centro de estabilidad y equilibrio. El hombre se mueve en la tierra y el aire es su elemento. Nuestra "vejiga natatoria", es decir, nuestro centro de gravedad, se encuentra situado a cuatro dedos por debajo del ombligo en el punto citado anteriormente denominado "Tan-tien".

Quizá se pregunte por qué nuestro centro de gravedad está situado en el vientre; es muy fácil. Peter Yang suele hacer una pregunta, a menudo, a los que desean aprender Tai Chi: ¿por dónde respira el feto? Como Ud. sabrá, el feto en el vientre de la madre, respira a través del cordón umbilical, es decir que el hombre antes de haber respirado por la boca o por la nariz, ha respirado por el vientre.

El feto recibe a través del cordón umbilical, sangre y aire. Por el ombligo existe un sistema de circulación de sangre y aire que va hasta el corazón. Este sistema de circulación de ombligo a corazón tiene un recorrido más largo que el de pulmón a corazón y por lo tanto es más completo.

Según me explica Peter, todo el cuerpo está preparado para este sistema, que lo abandonamos al nacer -cuando nos cortan el cordón- y a partir de entonces utilizamos para respirar el sistema pulmonar.

Aunque usemos el sistema de respiración pulmonar, no quiere decir que haya desaparecido el sistema original de la vida, el fetal. Se puede volver a utilizar el sistema original, el fetal, mentalmente, ayudando así al sistema pulmonar, en la circulación de la sangre, del aire, del masaje de las vísceras, etc. De esta manera nos encontramos con que el hombre tiene dos tipos de respiración: la pulmonar y la fetal. Cuando el hombre sale del vientre de la madre, a partir de ese momento, su sistema de respiración es el pulmonar, pero nuestro metabolismo vital, nuestro organismo, está formado por la respiración fetal.

La respiración pulmonar sirve para mantenernos en vida, pero si a esta respiración se la coordina con la respiración fetal, entonces el hombre obtiene grandes beneficios fisiológicos en su cuerpo.

Con el Tai Chi volverá a respirar "totalmente" con el "Tan-tien" que es como una bomba mecánica que dilata y reduce (aspira y empuja), ya que la respiración no ha de quedar estancada en la caja pulmonar sino que ha de ser más profunda, por todo el cuerpo.

Al aprender con el Tai Chi a respirar, alcanzará una larga longevidad. Prueba de ello la tenemos en el famoso maestro de Tai Chi "Cho Chung Tao", también conocido por "Cho Chung Fan" que nació en 1844 y murió el día 11 de febrero de 1962, a la edad de 118 años. Peter Yang me explica con respecto al aire: "Por medio del aire se pueden curar todas las enfermedades. Si curamos las enfermedades con el agua, con los alimentos, con los minerales, ¿por qué no podemos curarnos con el aire?, y más si consideramos al aire como una sustancia vital".

Hay una energía universal dentro del aire. A través de nuestros pulmones, primero se filtra el aire, percibiendo esta energía que se distribuye por todo el cuerpo y después se expulsa el aire residual.

Con la práctica continua del Tai Chi irá adquiriendo esta energía asociada a la respiración denominada "Chi" que tiene su equivalente en el "Ki" japonés y en el "Prana" hindú.

Si practica Tai Chi, al respirar inspirará aire y junto con este aire absorberá la energía. Cuando el aire penetra a los pulmones es aire pulmonar "a priori" y al circular por todo el cuerpo se convierte en "posteriori".

Mientras Ud. inspira aire nuevo "a priori", por el cuerpo ya circula el aire a posteriori". Todo este proceso está influenciado por la mente a través de los nervios contractores y dilatadores, produciéndose la transpiración. Peter Yang me explica que la gente no presta atención a esta respiración cutánea pero que es de gran importancia y que el Tai Chi enseña a localizar y acumular este aire "a posteriori" en cualquier parte del cuerpo.

Peter Yang me plantea una curiosa cuestión; "todos sabemos que se puede hacer huelga de hambre, pero ¿por qué no se puede hacer huelga de aire?"

La importancia del Tai Chi es que a través del aire prevenimos la enfermedad y también se

pueden curar las enfermedades crónicas. Este proceso se denomina Neumosicoterapia. Para llegar a curar las enfermedades crónicas se requieren cuatro condiciones o reglas:

- 1) CONVICCIÓN
- 2) PACIENCIA
- 3) CONSTANCIA
- 4) SUAVIDAD.

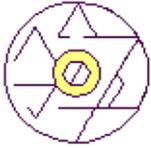
Con respecto a las enfermedades crónicas Peter comenta: "Es muy natural, estamos vivos, mientras respiramos los movimientos del cuerpo son la base o el factor necesario de la Neumosicoterapia. Por lo tanto, aparte de las enfermedades psíquicas que fácilmente pueden ser curadas, también otras enfermedades pueden ser muy mejoradas, como la artrosis, el reuma, la presión, las desviaciones óseas, etc.". "Sin movimiento no hay aire y sin aire no hay movimiento. Si no hay movimiento nuestra mente no funciona. El aire sano produce movimiento y nuestro corazón trabaja más equilibrado."

La persona que con el tiempo y a través del Tai Chi, logre respirar bien, tranquilamente, obtendrá una serie de beneficios fisiológicos, que lo curarán, y serán los que le aportarán una larga vida.

Es muy interesante dar explicaciones sobre estas técnicas, pero estos fenómenos no son muy conocidos y por lo tanto expuestos a críticas y polémicas.

Como dice Peter Yang: "Mejor que entender es experimentar, aquel que quiera saber que venga con nosotros y su conocimiento será vívido". Peter Yang considera fundamental el "saber vivir": "Para vivir bien es necesario saber vivir, experimentar la vida, saborear la vida y distinguir la vida. A través de la respiración uno sabe que existe la vida y a través de la respiración experimenta con el tiempo la vida y al mismo tiempo la saborea, distinguiendo al final cuál es la mejor vida".

Tai Chi para todas las edades - Peter Yang y Jose Maria Prat



Yoga y meditación, artes marciales
Camino de Liberación

Una de las grandes necesidades de la época presente es un sistema regular de pensamiento reflexivo y de propio entrenamiento espiritual para todos los hombres. Esta parece ser la solución, en realidad la única solución, de los problemas del día, no solamente para aquellos que aspiran a una vida espiritual elevada, sino también para los dirigentes y pueblos de todas las naciones del mundo.

En Occidente estamos inmersos en una febril actividad y vivimos en tal estado de ruido, excitación y persecución egoísta del placer que hemos olvidado completamente las realidades intemas. En este hecho se encuentra la explicación de todas las dificultades del mundo. La naturaleza, sin embargo, nos conducirá indefectiblemente como el jinete guía a su caballo, si nosotros no cambiamos totalmente el método y propósito de nuestras vidas. Los cataclismos, las guerras y las contiendas sociales y obreras que son la característica de nuestra época, no son otra cosa que advertencias de la naturaleza a fin de que nos detengamos en nuestro camino y volvamos nuestra atención en dirección de la vida.

La práctica de la meditación es uno de los caminos para liberarnos de las molestias, tristezas y dificultades de la vida; precisamente la liberación que todos los hombres buscan. Para que sea completa y perdurable esa liberación debe serlo en un triple sentido. En primer lugar, tenemos que liberar a nuestros propios poderes intemos.

Aquellos que aspiren a la vida espiritual no deben esperar la presión de las circunstancias externas para despertar ese poder innato; sino que deben aprender a liberarlo y a utilizarlo deliberadamente. La meditación es el medio para alcanzar esa liberación.

Hay una segunda clase de liberación. Detrás y por encima de aquello que hemos desarrollado, está el poder divino, que es nuestra existencia real. Es la fuerza de nuestra Divinidad inherente. Es el Dios que nosotros mismos somos. Mientras nuestra atención esté dirigida hacia fuera, a lo externo, a lo temporal y a lo cambiante, el Dios dentro de nosotros permanecerá dormido. Está en nuestras manos despertarlo conscientemente y liberar ahora nuestras posibilidades divinas. Si queremos alcanzar la meta es indispensable que lo hagamos así. Necesitamos todos nuestros poderes y la experiencia que poseemos para alcanzar con seguridad la 'otra orilla' en este período de la evolución humana.

Consolémonos, sin embargo, recordando que no tenemos que crear energía. Lo único que hemos de aprender es a liberarla. La ciencia ha descubierto en un simple átomo fuerzas tan grandes que si se liberasen destruirían un continente. ¿Cuál no ha de ser, pues, el poder del alma humana? En cada uno de nosotros hay una energía incalculable. Cada uno de nuestros cuerpos oculta una parte de energía de la que aquí, en el plano físico, se manifiesta muy poca. El primer paso hacia la segunda liberación es tratar de comprender en qué consiste este poder; seguirlo paso a paso

hasta su origen; encontrar nuestro camino hacia lo interno a través de los cuerpos que velan su luz, pasar más allá del cuerpo emocional al mental, por el mental al Ego, donde encontramos poder, paz y gozo mas allá de toda comprensión humana. En realidad, no hay límite en cuanto a las alturas a que podemos aspirar. Podemos llegar a lo más íntimo del corazón del Logos y sumergirnos en él. Esa es, en realidad, la meta de la meditación: el descubrimiento de la Fuente del Poder y la unión con ella.

En tercer lugar, ¿no buscamos liberarnos de las tristezas y dificultades de la vida, de la naturaleza imperfecta de la existencia humana, llena de un sufrimiento que parece inacabable, y con una poca felicidad, que parece insegura? ¿No caminamos a tientas en un mundo donde el dolor parece predominar, buscando siempre placer constante sin encontrarlo? Buscamos liberarnos del dolor, la tristeza y la incertidumbre; buscamos un bienestar que sea eterno y una tranquilidad que sea inalterable; buscamos, en una palabra, la liberación eterna.

Hay un medio de escapar de las penas de la vida terrenal, de sus limitaciones, de la sensación de incapacidad, de la sensación de tener poderes que no podemos expresar y de los desengaños que continuamente se nos presentan en la vida. Este medio es aprender pronto las lecciones que el dolor y las tristezas enseñan y recogernos en nuestro interior, alejándonos de ellos hacia el corazón de la realidad.

Esos males tienen, naturalmente, su utilidad, son nuestros maestros. Los venceremos alejándonos de ellos, no luchando continuamente contra ellos. Este último método se viene practicando desde edades sin cuento y todavía falla. No nos protegemos de esos males resistiéndolos, pues al hacerlo intensificamos su poder y nos ponemos más completamente bajo su dominio. Debemos distanciarnos de todas las dificultades hasta que las veamos en su debida perspectiva, como sombras efímeras, proyectadas por nuestra personalidad en la pantalla del tiempo y del espacio. Hemos de dejar de mirar la multiplicidad de sombras y encarar la Luz única. Esta gran 'conversión' se consigue por medio de la meditación. Con el pensamiento debemos seguir nuestro camino hasta el verdadero centro de nuestro ser. Allí encontraremos la luz eterna brillando. Allí encontraremos la paz que es inalterable y que está 'más allá de toda comprensión'. No hay otro camino. Todos los fenómenos cambiantes de la vida, o mejor dicho, todas las nov edades pasajeras del mundo, especialmente las experiencias que nos producen dolor, son para enseñarnos a mirar hacia adentro. Únicamente allí encontraremos el Reino de la Felicidad.

Si necesitamos un mayor incentivo, lo encontraremos en que sólo podremos enseñar a los demás el camino de la liberación cuando nosotros mismos lo hayamos encontrado. Por mucho que nos compadezcamos de nuestro hermano, por mucho que trabajemos para aliviar los males del mundo, no seremos verdaderos auxiliares, reformadores o maestros hasta que hayamos aprendido a recogernos en el seno de esa paz eterna, donde podremos vislumbrarlo todo en su verdadera perspectiva, alcanzar la sabiduría y liberar el único poder capaz de convertirnos en verdaderos salvadores de hombres.

Cuando nosotros mismos hayamos encontrado y cruzado el portal podremos guiar a nuestros hermanos, pero no antes. Si miramos los ojos de los

grandes seres del mundo veremos en ellos una serenidad, una felicidad y una calma que nada puede perturbar. Ellos han entrado en el Jardín de la Felicidad y las tristezas del mundo no les alcanzan personalmente, por mucho que compadezcan a los demás.

¿Cómo alcanzar esto que todos deseamos? Existen cinco principios esenciales, cuya consideración puede indicarnos el camino:

1.- Todo aquello que buscamos se encuentra en nosotros mismos.

Dejemos de buscar la felicidad en lo externo; por el contrario, tratemos de encontrar el corazón de nuestro propio ser, en el que únicamente yace la solución de los problemas de la vida y el camino de la felicidad y paz eternas.

2.- Es necesario tranquilidad absoluta para que la 'Voz del Silencio' sea oída y la luz eterna que siempre brilla sea percibida.

Estamos siempre en presencia de Dios. Los planos espirituales más elevados no están alejados en el espacio, sino que están aquí mismo. La voz de Dios resuena siempre. No oímos Su voz, ni percibimos Su luz, porque estamos completamente absorbidos en nosotros mismos y nos aturdimos con nuestro propio ruido. Esto se aplica igualmente al individuo y a las naciones. El que aspira a la vida espiritual debe retirarse de todo eso; no debe dejarse arrastrar por el torbellino de la vida humana moderna, ni dominar por las corrientes de pensamiento del mundo. De vez en cuando es bueno retirarse de todo esto y establecer dentro de uno mismo un centro de equilibrio y paz. Entonces se oirá la Voz, se percibirá la Luz y empezarán a afluir la gloria y la serenidad de los mundos superiores.

De modo que el silencio es el segundo gran principio. 'Ten quietud y sabe que soy Dios, dijo el salmista. Un poeta moderno ha dicho: 'Qué raro es encontrar un Alma bastante tranquila para oír la voz de Dios', y, también: 'Permanece tranquilo delante de tu Dios y deja que El te moldee.'

3.- En la quietud se producirá la expansión de conciencia.

Habiéndonos recogido en nosotros mismos, habiendo alcanzado la tranquilidad, concentremos nuestros pensamientos en la contemplación de las cosas eternas. Dejemos que Dios penetre más en nuestras vidas. Esforcémonos en alcanzar un concepto de Su gloria y en imaginar Su naturaleza. Entonces, nuestra conciencia se expandirá y nos encontraremos en El y le descubriremos en nosotros.

4.- Nuestros cuerpos deben purificarse, a fin de que puedan expresar la belleza, el esplendor, la expansión y la visión que nuestra meditación revele.

El cuerpo físico debe refinarse perfectamente. Los efectos hereditarios de comer carne en exceso y la rudeza general de las últimas generaciones han de eliminarse por medio de dieta y vidas puras. Un gran maestro ha dicho que nuestros cuerpos deben de estar libres 'hasta de la más pequeña partícula de impureza'. La impureza física tiene su contrapartida en el cuerpo emocional y también en la mente; por

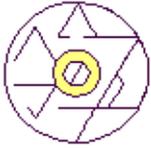
consiguiente, es tres veces indeseable. Nuestras emociones han de ser igualmente purificadas y cultivadas; debemos refinar nuestra mente, dominar su tendencia a la separatividad, al egoísmo y a la crítica, y aprender a pensar en términos de unicidad. De esta manera los cuerpos sutiles se harán sensitivos, puros, bellos y translúcidos a la luz interna.

5.- La solución de todos los problemas se encuentra en la comprensión de la unidad de toda vida.

Angel, hombre, animal, vegetal y mineral son todos uno. El mensaje que tenemos para el mundo, que ha caído en la 'gran herejía' de la separatividad, es el de la Unidad. Para transmitir este mensaje no necesitamos ser unos gigantes intelectuales capaces de escribir, hablar u organizar; porque, sí tenemos un corazón recto y la actitud debida y nosotros mismos hemos alcanzado, en cierta medida, la comprensión de la unidad, todos podemos ayudar. Todos podemos transmitir el mensaje constantemente en nuestra vida cotidiana. Todo lo que necesitamos es caridad y un corazón puro, un determinado poder de concentración y una voluntad a la que no arredren los obstáculos.

Hemos de romper las ataduras del yo inferior separado y hemos de dedicar toda nuestra vida al servicio de nuestros hermanos. Una vez que hayamos vislumbrado la espléndida visión de la unidad de la vida, ningún dolor terrenal podrá lastimarnos. El gozo de trabajar con los grandes dirigentes y Maestros de la humanidad perdurará en nuestros corazones y brillará en nuestra mirada. Ellos nos ayudarán a desarrollarnos, a fin de que lleguemos a ser servidores más eficientes y más inteligentes. Mediante Su guía encontraremos la liberación y por Su poder guiaremos a la humanidad hacia la Paz.

Geoffrey Hodson - Sociedad Teosófica - Autor de La Fraternidad de los Angeles y de los Hombres.



Yoga y meditación, artes marciales
Meditación de transmisión

Ha sido esperado durante generaciones por todas las religiones más importantes. Los cristianos le conocen como el Cristo, y esperan su inminente regreso. Los nombres pueden diferir, pero muchos saben que todos se refieren a la misma persona; El Instructor del Mundo, cuyo nombre es Maitreya.

Prefiriendo que se le conozca simplemente como el Instructor, Maitreya no viene como un líder religioso o para fundar una nueva religión, sino como instructor y guía para todas las personas, pertenezcan o no a una religión.

En este momento de una gran crisis política, económica y social Maitreya inspirará a la humanidad para que esta se considere como una familia, y cree una civilización basada en el compartir, justicia económica y social y la cooperación global. El lanzará una llamada a la acción para salvar a millones de personas que se mueren de hambre cada año en un mundo de abundancia. Entre las recomendaciones de Maitreya se encuentra un cambio de prioridades sociales para que la alimentación, la vivienda, el vestir, la educación, y la atención médica apropiados se conviertan en derechos universales. Bajo la inspiración de Maitreya, la humanidad hará los cambios necesarios y creará un mundo más razonable y justo para todos.

En estos últimos años, la información sobre el emerger de Maitreya ha procedido principalmente de Benjamin Creme, artista y autor británico que ha hablado e informado de este evento desde 1974. Según Creme, Maitreya descendió en julio de 1977 de su antiguo retiro de más de 2.000 años en los Himalayas y tomó residencia en la comunidad hindú-pakistaní de Londres. Ha estado viviendo y trabajando allí, aparentemente como un hombre corriente. Su verdadera condición es conocida sólo por relativamente pocas personas. El ha estado emergiendo gradualmente en plena visión pública para así no infringir el libre albedrío humano.

Como un hombre de nuestro tiempo preocupado por los problemas de hoy, Maitreya ha trabajado a varios niveles desde 1977 para preparar a la humanidad a su presencia externa. Desde detrás de la escena, la afluencia de su extraordinaria energía ha sido el estímulo de espectaculares cambios en muchos campos, incluyendo la caída del comunismo en la unión Soviética y el fin del apartheid en Sudáfrica, el acercamiento entre Oriente y Occidente, el creciente poder de la voz del pueblo, y una atención a nivel mundial en la conservación del medio ambiente. Externamente, se ha reunido con grupos de periodistas y personalidades importantes de todos los campos, informándoles de sus soluciones a los problemas más apremiantes de hoy y del papel que estos pueden desempeñar en el futuro.

Entre 1977 y 1982, Maitreya comunicó telepáticamente fragmentos de sus enseñanzas a Benjamin Creme en las conferencias públicas habituales de Creme en Londres. Un tema constante era la necesidad de poner fin al sufrimiento de millones de personas que pasan hambre o se mueren de hambre en nuestro mundo, que en realidad posee un exceso de alimentos. Este desequilibrio es una de las principales razones por las que Maitreya vuelve en este momento.

Maitreya deja claro que podemos, si así lo escogemos, cambiar nuestro proceder y poner fin al hambre y a la serie monumental de crisis creadas por el hombre que estamos afrontando ahora: "Los problemas de la humanidad son reales pero tienen solución. La solución está a vuestro alcance. Tomad la necesidad de vuestro hermano como la medida de vuestra acción y solucionad los problemas del mundo. No hay otro camino".

Cuando nosotros empecemos a seguir este consejo y a instaurar el principio de compartir, los pueblos y las naciones empezarán a confiar entre ellos; cuando haya confianza habrá justicia; y cuando haya justicia para todos, tendremos una paz auténtica y duradera.

Meditación de Transmisión

En respuesta al impulso de sus almas, muchas personas hoy están buscando una forma de servir. Una de las formas más potentes de servicio - una que puede ser realizada

fácilmente y que produce enormes resultados para el planeta y las personas que toman parte - es la Meditación de Transmisión.

La Meditación de Transmisión es una manera de servir al mundo. A diferencia de muchas otras formas de meditación, atrae sólo a aquellas personas que tienen un deseo de servir. Este deseo de servir se manifiesta en un individuo sólo cuando esa persona ha realizado un cierto contacto con su propia alma. Esto sucede porque es el alma la que desea servir.

Los Maestros tienen a Su disposición tremendas energías espirituales. Una parte principal del trabajo de los Maestros es distribuir estas energías en el mundo para producir los efectos, el cumplimiento del Plan de Evolución que Ellos saben que está previsto para este planeta. Muchas de estas energías son de origen cósmico y si se las liberara directamente en el mundo serían demasiado elevadas, y simplemente rebotarían en la mayoría de la humanidad. Los grupos de Meditación de Transmisión actúan como 'sub-estaciones'. Los Maestros envían estas energías espirituales a través de los chakras de los individuos de los grupos. Esto automáticamente transforma las energías, haciéndolas más asequibles, más útiles para la humanidad. Los Maestros entonces dirigen las energías al lugar del mundo donde sean necesarias. Hay varios cientos de grupos de Transmisión en todo el mundo y se reúnen regularmente a una hora y día determinado, que sean convenientes para el grupo. Esto puede ser una, dos o tres veces a la semana.

El grupo se reúne y juntos dicen, en voz alta, la Gran Invocación dada a la humanidad para este propósito. Esta Invocación se dio a conocer al mundo en 1945 por Maitreya para darnos una técnica con que invocar las energías que transformarán el mundo y prepararlo para su venida. Mediante la entonación de este gran mantram con la atención enfocada en el centro ajna (entre las cejas), se forma un canal entre el grupo y la Jerarquía de Maestros. Por ese canal los Maestros envían sus energías.

En la Meditación de Transmisión, los chakras son estimulados de una manera que de otro modo sería totalmente imposible. En un año de Meditación de Transmisión constante e intensa, uno puede realizar el mismo avance que en 10 o 15 años de meditación personal. Es un

invernadero, un proceso forzado.

Transmisión. Una meditación para la nueva era -
Benjamin Creme

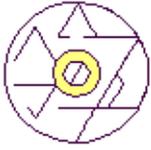
La Gran Invocación

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios
Que afluya luz a las mentes de los hombres.
Que la Luz descienda a la Tierra.
Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios
Que afluya amora los corazones de los hombres.
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es
conocida
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades
de los hombres
El propósito que los Maestros conocen y sirven,

Desde el centro que llamamos la raza de los
hombres
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el
Plan en la Tierra.



Yoga y meditación, artes marciales
Meditación Trascendental

¿Qué es consciencia superior?

Muchos falsos dioses han salido de entre nosotros en tiempos recientes. Abundan los buscavidas espirituales. El público está expuesto a declaraciones y contradecaraciones de gente de la que se dice (a menudo por autoproclamación) que posee una consciencia superior. ¿Superior a qué? Y por de pronto, ¿qué es consciencia superior? Nos dejamos engañar por vagas declaraciones, retóricas mixtificadoras y llamativas campañas publicitarias. Pidamos, en cambio, a estas personas que exhiben el título de líder espiritual o de santo, que presenten sus credenciales para mayor seguridad.

Para poder evaluar estas credenciales trataré en este capítulo de dar al lector una especie de lista de criterios para juzgar quién está iluminado y quién no. Espero que pueda servir de herramienta para sintonizar su "detector de basura espiritual", de modo que los ignorantes, los engañados, los charlatanes y los psicópatas puedan verse como lo que son.

Sin embargo, antes de seguir adelante con nuestro examen de la consciencia superior, deberíamos hacernos una pregunta muy importante: ¿Qué es la consciencia?

La consciencia no es lo mismo que el pensamiento, porque podemos ser conscientes de lo que pensamos. Los pensamientos se producen en la consciencia y son, por tanto, secundarios respecto a ella. Podemos, también, ser conscientes y no tener pensamientos, sino sólo percepciones. Usted habrá tenido momentos en que ha mirado abstraídamente a un sitio sin pensar en nada, tan sólo experimentando pasivamente lo que pasa, como si estuviera aturdido. Esto muestra que las percepciones también son secundarias respecto al campo de consciencia en que se producen.

Se puede aprender muchas cosas sobre los contenidos de la consciencia, es decir,

pensamientos, percepciones, sentimientos, valores, creencias, recuerdos, procesos fisiológicos correlativos, etc. La organización de estos contenidos en una configuración reconocible es lo que llamamos psique o mente.

Pero la consciencia en sí misma, el acto básico de ser consciente, es el medio por el cual conocemos, cualquiera que sea la cosa que conocemos. La consciencia es primaria y no puede ser explicada en función de nada más; sólo puede experimentarse. Sin la consciencia no es posible ningún tipo de observación o experiencia.

La palabra "consciencia" se utiliza en tres sentidos. En primer lugar, significa simplemente la capacidad de percibir y sentir. En este sentido, los animales muestran una consciencia. Pero los animales no tienen una autoconsciencia personal, el aspecto consciente (en tanto opuesto a lo no consciente, animal) de la mente que refleja un concepto abstracto o imagen de uno mismo. En otras palabras, los animales no tienen un ego. Esta característica únicamente humana es el segundo sentido en que podemos responder a la pregunta de qué es la consciencia. Es la percepción de uno mismo en cuanto a ser separado y la subsiguiente identificación con determinados aspectos del ser de uno: su cuerpo, su mente, sus actividades, etcétera.

El tercer sentido en que se usa la palabra "consciencia" nos lleva más allá del cuerpo físico. Puesto que la investigación psíquica ha demostrado que la telepatía, la clarividencia, la precognición, la telecinesis y los viajes astrales son fenómenos reales, debe haber algún medio por el que se realice el contacto entre objetos y hechos separados físicamente. Este "contacto" es la consciencia en cuanto campo universal en el que se produce toda experiencia y/o percepción. El Maharishi utiliza los términos "Ser" y "campo del Ser" como sinónimos de la consciencia tomada en este sentido.

Aunque podemos distinguir significados, no podemos realmente definir la consciencia. Definir es limitar, trazar fronteras, y, ¿quién sabe dónde empieza o dónde termina la consciencia? Ciertamente, los animales son conscientes (pero no autoconscientes). Los neurofisiólogos hablan de "consciencia espinal", en los animales inferiores; los

biólogos señalan la de los protistos, criaturas unicelulares carentes de sistema nervioso. El polígrafo Cleve Backster abrió una nueva luz sobre la consciencia -aunque muy discutida- cuando él y otros afirmaron haber observado una "percepción primaria" en la vida celular. (Todo empezó con su famoso informe sobre la percepción en las plantas. Más tarde afirmó haber descubierto cierta sensibilidad en células individuales de sangre, levadura, paramecios e incluso semen.)

Aparentemente, pues, allí donde hay vida hay consciencia. Añádese a esto la exobiología, que sugiere la posibilidad de otras formas de vida en el universo, y podemos decir que, puesto que existen sistemas estelares notablemente más viejos que el nuestro, es probable que algunas formas de vida estén más superiormente desarrolladas que el homo sapiens. ¿Podríamos llamar a estas entidades formas de consciencia homo sapiens. ¿Podríamos llamar a estas entidades formas de consciencia superior? ¿Por qué no?

Algunas tradiciones religiosas y filosóficas -entre ellas la del Maharishi- sostienen que toda creación, incluso la llamada materia inorgánica, posee una forma elemental de sensibilidad o consciencia: el fundamento de toda existencia, el principio organizador más allá del universo físico.

No podemos definir la consciencia, pero el vivir cotidiano confirma su realidad. Somos conscientes, y la consciencia es la dimensión autoevidente de todo conocimiento, toda percepción, todo estado del ser. Todo lo que ocurre dentro del espectro de nuestra vida física y mental -despertar, dormir, soñar, hacer el amor, estar en forma, sentirse deprimido, hambriento o feliz- es una alteración o una perturbación de la consciencia. Y, basándonos en la investigación psíquica reciente, incluso la muerte aparece ahora como un estado alterado de consciencia; después de la muerte la consciencia continúa en un estado incorpóreo o desencarnado.

Los límites de la consciencia personal se mueven constantemente, como las imágenes cambiantes de una pantalla cinematográfica y, con ellos, se mueven nuestras percepciones, capacidades y comprensión de la realidad. La reflexión conduce a una consciencia de la

consciencia o, si se quiere, a una expansión de ésta-, y también a la posibilidad, durante largo tiempo sostenida por muchas tradiciones, de integrar los aspectos consciente e inconsciente de la mente para desarrollar un nuevo y permanente estado de consciencia, el ultraconsciente, como también ha sido denominado, consciencia cósmica, samadhi, satori o de unión mística.

El alcance de las experiencias psíquicas, paranormales y místicas que se están investigando hoy día resulta desconcertante para el público en general, y también los mismos investigadores parecen a menudo estar confusos. El terreno desconocido se está cartografiando, de modo que no siempre son congruentes, y muchas, al enterarse de la existencia de estados superiores en el espectro de la consciencia, han sido humilladas por la profundidad de la experiencia sistematizado en las tradiciones espirituales.

Aclaremos una cosa desde el principio. Nuestro conocimiento de la consciencia superior proviene de dos tipos de personas -los santos y los místicos- y éste es uno de los puntos de mayor confusión en el campo de la investigación de la consciencia. A menudo, estas dos clases de exploradores de la estratosfera espiritual no se distinguen una de otra, pero los místicos no son necesariamente santos, y viceversa. Los místicos conocen principalmente por la cabeza, los santos por el corazón. (Los verdaderamente iluminados, sin embargo, han sido siempre místicos santos o santos místicos, es decir, personas integradas que conocen por los dos modos).

Entre paréntesis, hay una importante diferencia entre místico y mistificador. Estos últimos tratan de deslumbrar a la gente con sus acrobacias verbales, quizás introduciendo algunos fenómenos psíquicos para impresionar doblemente, y cultivando un aire de impenetrabilidad. Pero todo esto son juegos del ego, y todos los que se dedican a desconcertar y a maravillarse a la gente son cualquier cosa menos iluminados. Todavía vale el criterio de Jesús para juzgar si existe o no una consciencia superior: por sus frutos los conoceréis. Todas las afirmaciones, verbosidad y demostraciones espectaculares de una persona no significan ni mucho menos que su manera de vivir dé pruebas de una mente iluminada que

trabaja para la liberación de la gente sufriendo y mentalmente esclavizada. Un objetivo, un significado, una dirección en la vida, esto es lo que la gente necesita, y esto es lo que buscan la mayoría de personas, por ignorantes que sean. Y esto es lo que el iluminado ayuda a los otros a encontrar.

Adolf Hitler es quizás el mejor ejemplo de un místico que no era santo. Varios libros importantes nos han dado recientemente un nuevo retrato de Hitler radicalmente corregido. En *The Occult Reich, The Occult and the Third Reich* y, sobre todo, en *The Spear of Destiny*, se nos ofrece una clara y decisiva documentación sobre los fundamentos ocultos del nazismo. Estos libros afirman de modo convincente que Hitler era una especie de místico cuyo círculo íntimo de adeptos eran ocultistas que practicaban la magia negra y poseían conocimientos considerables sobre los estados alterados de la consciencia. La gran inteligencia innata de Hitler -y, desde el punto de vista de Gopi Krishna, kundalini activo- se desarrolló hasta casi el nivel del genio a través de la experiencia personal de la consciencia trascendente, conseguida principalmente mediante el uso de drogas psicodélicas como el peyote y a través de la iniciación a prácticas ocultas de expansión de la consciencia.

Estas experiencias de expansión de la mente que Hitler tuvo en su juventud le dieron acceso esporádico a un estado de iluminación que le permitió decir más tarde a uno de sus generales: "El objetivo de la vida humana es conseguir una visión mística del universo". Tal afirmación es sorprendente y está lejos de adecuarse a la imagen estereotipada y unidimensional de Hitler que hasta ahora nos han dado los historiadores. Muestra una profunda afinidad con el pensamiento de evolucionistas como Teilhard de Chardin, Sri Aurobindo, Gopi Krishna, R. M. Bucke, Oliver Reiser, y otros.

La noción evolutiva de Hitler de la super raza estaba formada no tanto por la lectura de Nietzsche como por la experiencia directa de la consciencia superior. Pero si el Führer poseía un grado significativo de comprensión mística, fue incapaz, por desgracia, de desarrollarla de un modo equilibrado e integrado y, por tanto -¡evidentemente!-, no desarrolló cualidades de

carácter santo. Influencias malignas de naturaleza interna y externa distorsionaron su visión interior y su genio. La psicopatología se desarrolló, desembocando -por desgracia para la humanidad- en el holocausto de la segunda guerra mundial.

Los místicos nos ofrecen un nuevo conocimiento de la consciencia superior; los santos lo demuestran en sus vidas. Los místicos no poseen necesariamente las cualidades de amor y desprendimiento de sí mismos que poseen los santos, pero éstos no tienen necesariamente la capacidad intelectual o la comprensión teórica que necesitan para traducir su conocimiento en términos que comuniquen verbalmente sus experiencias con profundidad y precisión.

Lo común entre santos y místicos es la experiencia del yo superior, de un estado en el que las ataduras del ego se disuelven, o se derrumban, o se perciben como una ilusión. En este estado el estrecho concepto del yo y del mundo que crea el ego es trascendido por el momento, y un sentido más amplio, más fundamental del yo-como-cosmos emerge en la consciencia, acompañado por una experiencia de paz, de profundo conocimiento de la naturaleza de la existencia y por la percepción de luz blanca.

Pero una experiencia de luz blanca no hace a un místico. Es sólo el principio de un viaje que dura toda la vida. La exploración de la consciencia superior no cesa nunca -nos dicen nuestros sabios, videntes y mesías-, y la iluminación es un proceso que no tiene fin. Ciertamente, se producen saltos cuantitativos en la consciencia que marcan diferentes estadios de evolución dentro del camino espiritual. Pero el camino que conduce hasta Dios, que es nuestra residencia, recorre todo el universo; realmente, nos lleva a través de los universos que se interpenetran, de los multiversos sucesivos, de la infinidad de omniversos. Una vida es suficiente para llegar a la iluminación, pero no para completarla, porque la aventura del universo dura para siempre. La muerte es sólo una transición que marca el final de una ronda en la evolución de la consciencia, y el principio de otra.

Podría añadir que la frase de Hitler estaba equivocada, o, al menos, que no era totalmente correcta. La meta de la vida humana no es

obtener simplemente una visión mística del universo; es obtener esta visión y luego compartirla con amor con los demás. El servicio a la humanidad en nombre de la divinidad debería ser un criterio básico a utilizar cuando pretendamos enjuiciar el estado de iluminación de una persona. Buscamos a místicos santos o a santos místicos -no para rendirles culto, sino para aprender de ellos y reverenciarlos- y no nos debemos conformar con menos.

Hemos visto que la consciencia es la principal dimensión de nuestro ser. Ahora podemos decir que la consciencia superior es la unificación de la consciencia personal a todos los niveles con la consciencia universal. Es una transformación del ser total de uno, tanto del estado interior como del comportamiento externo. El ego -una estructura mental que mantiene en jaque a nuestro potencial humano de desarrollo en todos los aspectos de la consciencia- desaparece, y un nuevo sentido del yo-como-cosmos invade la consciencia. Algunas tradiciones llaman a esto iluminación; otras consciencia cósmica. Su esencia consiste en un darse cuenta de la total unión de uno mismo con el infinito más allá del tiempo y del espacio, lo que implica una transformación del yo. Tal como dice el Maitrayana Upanishad: "Habiéndose dado cuenta de la identidad de su yo con el Yo, un hombre se convierte en alguien sin yo. Este es el más alto misterio.

La consciencia se manifiesta en cuatro cualidades mentales principales: inteligencia, voluntad, percepción y sentimiento. Cualquier hecho o característica mental puede catalogarse, en último término -creo yo-, bajo uno o varios de estos cuatro aspectos básicos de la mente. Si mi análisis es correcto, la consciencia superior implica la intensificación y la purificación de estas cualidades. Consideremos cada una brevemente.

La inteligencia ha sido siempre un distintivo de las personas iluminadas. ¿No es por esto que las llamamos? Por el momento, no se han medido sus coeficientes intelectuales, pero podemos suponer que deben de ser de los más altos. (Un psicólogo experto estimaba el de Martín Lutero en 170.) Aunque éste no es el caso. El caso es que los genios espirituales han aplicado su gran inteligencia innata de un modo creativo, han demostrado que poseen un nuevo conocimiento

(para su época). Y, en apoyo de sus descubrimientos o invenciones espirituales (tales como una técnica de meditación o un ejercicio espiritual innovadores) han demostrado con frecuencia poseer todas las cualidades mentales tradicionalmente asociadas con el genio en sentido ordinario. Poseen un buen conocimiento de la historia de su tradición, están familiarizados con las escrituras sagradas y las obras de sabiduría de otras tradiciones. Hablan de modo articulado e incluso elocuente, poseen una memoria prodigiosa, un agudo discernimiento y una excelente capacidad de análisis. Poseen también la capacidad de pensar de un modo lógico y de calcular con rapidez, no necesariamente cuestiones matemáticas, pero sí, al menos, pueden plantearse rápidamente los problemas y salir airoso de situaciones complicadas que a otros les confundirían. Consideremos, por ejemplo, las diversas trampas tendidas a Jesús por sus enemigos y cómo él las superó sin dudar un solo momento.

La consciencia superior no confiere todo el conocimiento. Aún quedan muchas respuestas por aprender. Pero otorga una sabiduría basada en el desarrollo del espíritu y de la personalidad. También da la paciencia necesaria para esperar las respuestas, en vez de llenar el vacío sacrificando la integridad intelectual y cayendo en creencias simplistas o irracionales. Los iluminados no creen, sino que saben.

La voluntad, otra característica del individuo iluminado, es una cualidad a veces sorprendente. Estamos familiarizados con la voluntad de vencer, la voluntad de vivir, etc. Las personas en las que se reconoce una consciencia superior muestran normalmente una gran fuerza de voluntad, que no es simple tozudez, sino que, unida a la inteligencia, es una firme determinación. Esta cualidad mantiene constantemente en su camino al iluminado, a través de una multitud de cambios en las circunstancias exteriores, que abrumarían a otro más débil. La voluntad es la fuente de una fuerza aparentemente sobrehumana opuesta a enormes dificultades.

¿En qué han puesto su voluntad aquellos que poseen una consciencia superior? En primer lugar y sobre todo, en conocer a Dios. Puesto que la naturaleza del juego cósmico obliga a la

consciencia a un cambio continuo, el acto supremo será la cesación de todo acto excepto la constante concentración de la consciencia en el conocimiento de Dios. Los cambios externos de vestido, costumbres, dieta, etc., tendrán un valor si son realizados con la intención de contribuir al desarrollo de la consciencia. (El occidental que busca un desarrollo de su consciencia debería hacer estos cambios, porque nuestra dieta es tan perjudicial para nuestra salud física y mental, y nuestra preocupación por la moda, los estilos y las tendencias es tan superficial, que nuestro desarrollo espiritual resultará entorpecido a menos que nos olvidemos de estas cosas). Sin embargo, sin el firme empeño de conocer a Dios, los cambios en el estilo de vida son formalismos sin sentido, ritual vacío y repetición mimética de las experiencias de otros.

Si una persona quiere conocer a Dios a través de todas sus actividades, me parece que cuando empieza no importa mucho qué clase de actividades son éstas. Todos tenemos aspectos en nuestras vidas que parecen ser contrarios o no contribuir a nuestra unificación con la consciencia universal, y podemos definir estos aspectos como "no-espirituales" o "anti-iluminación". Pero, puesto que lo realmente importante es lo que uno quiere, estos aspectos de la conducta personal se irán eliminando por sí solos a medida que avance el conocimiento, y cuando las circunstancias sociales resulten antiespirituales, lo que uno tratará de hacer es transformarlas.

La percepción puede ser sensorial o extrasensorial, y esta última es ciertamente una característica de la consciencia superior. Imagino que el lector conocerá todas estas historias milagrosas acerca de yoguis que aparecen en sus cuerpos astrales para evitar un suicidio o para dar telepáticamente un importante mensaje a los discípulos, o para leer el aura de alguien y diagnosticar sobre su salud.

Pero no pasemos por alto el uso de los sentidos normales tal como los emplea la consciencia superior. ¡Cuán a menudo se convierte en una experiencia cumbre la percepción por vez primera de la belleza y grandeza del mundo! El entrenamiento zen busca en parte incorporar esta percepción, es decir, limpiar sus puertas para poder experimentar la gloria del aquí y

del ahora. Ver lo que realmente es, oír sin ideas preconcebidas, experimentar la vida con una plena percepción de los sentidos es, según todas las fuentes, un aspecto integral de la consciencia superior.

Finalmente, el sentimiento -la serenidad, la ecuanimidad, la tranquilidad, un estado de calmada alegría por encima de las alternancias de la emoción y el deseo- es una marca tradicional de los que poseen una consciencia superior. La autocompasión, el miedo, la lujuria, los celos, la avidez y otras emociones negativas tienen su raíz en el ego. La iluminación purifica a la mente de estas emociones mediante el autoconocimiento y, cuando han sido purgadas, aparecen las emociones positivas, como la compasión y el coraje (que están por lo general socialmente condenadas a la pasividad). En este estado de iluminación se intensifica la capacidad de experimentar sensaciones exquisitas, pero desaparece la pasión que la mayoría de las personas aúna a tales sensaciones. También adquiere lucidez la capacidad de sentimiento respecto a los demás -la simpatía-, pero en la consciencia superior los sentimientos se han refinado para actuar de acuerdo con la inteligencia y la percepción. En consecuencia, la simpatía nunca degenera en conmiseración o en mimo, o en la satisfacción del ego del otro. Hay un dicho que podría aplicarse a esto: "sentimiento sin verdad es sentimentalismo, pero verdad sin sentimiento es brutalidad".

Al haber vaciado los contenidos intelectuales y emocionales que llevan a la brutalidad y al sentimentalismo, los que poseen una consciencia superior han aprendido la lección final que transforma a la inteligencia superior en auténtico genio; así, el iluminado, aunque diferente, es no obstante igual a cualquier otra persona. Por debajo de las diferencias superficiales de apariencia y talento somos humanos en potencia, niños perdidos en los bosques cósmicos. La humildad es la única respuesta adecuada a la iluminación.

Para ayudarnos a tener una idea más clara de la iluminación, veamos algunas definiciones que pueden servir como guía para . La primera pertenece al doctor Haridas Chaudhuri, de quien hemos hablado en el capítulo 7. "La iluminación -dijo el doctor Chaudhuri en una entrevista publicada en "Synthesis" (vol. 1, n° 2, 1975)-

significa no sólo la expansión de la consciencia y el ensanchamiento de los horizontes, sino también una profunda consciencia interior de los valores. Por mucho poder (psíquico) que tenga una persona, ésta puede ser todavía un discípulo del diablo si su consciencia de los valores no se ha purificado. Ésta es la esencia de la realización espiritual: la consciencia de los valores. De otro modo, siempre existe el peligro de explotar los poderes en provecho propio."

La experiencia del doctor Chaudhuri corresponde principalmente a la tradición yóguica. Otro maestro actual, Lama Govinda, habla desde la tradición tibetana para expresar el mismo punto de vista sobre la iluminación. La revista "Human Dimensions" (vol. 4, nº 2, 1975) publicó un artículo suyo titulado Expansión de la consciencia contra intensificación de la consciencia. En él decía:

La mera expansión de una consciencia desordenada, en la que las facultades de discernimiento, equilibrio mental y comprensión todavía no se han desarrollado, no constituye un paso adelante y no conducirá a la consecución de una dimensión más elevada de la consciencia sino sólo a una confusión peor, a una expansión de la ignorancia y a una participación indiscriminada en impresiones y emociones irrelevantes. Por lo tanto, una persona juiciosa seguirá más bien los consejos de los grandes líderes espirituales y benefactores de la humanidad concentrando su mente y mejorando su calidad, en vez de tratar de expandirla sin ritmo o razón, es decir, sin haber desarrollado la facultad de comprensión o discernimiento.

La iluminación, según estos hombres, se caracteriza por: 1) una aceptación, fundada en la experiencia personal, del principio, validado por el tiempo, del servicio no egoísta, que constituye el valor central de toda tradición espiritual; 2) un agudo sentido del discernimiento; 3) un equilibrio mental; y 4) una comprensión profunda.

Un comentario de Gandhi define al perfecto yogui de acción, el karma yogui: "Es un devoto que no tiene celos de nadie, es una fuente de compasión, no es egoísta, es abnegado, trata igual al frío y al calor, a la felicidad y a la desgracia, siempre perdona, siempre está

contento, sus resoluciones son firmes, ha dedicado su mente y su alma a Dios, no asusta, no tiene miedo de los demás, está libre de las demostraciones de gozo, de la tristeza y del miedo, es puro, es hábil en la acción pero no queda afectado por ella, renuncia al fruto (de las acciones), sea bueno o malo, trata igual a los amigos y a los enemigos, no le afecta el respeto o la falta de él, no se envanece con las alabanzas, no se deprime cuando la gente habla mal de él, ama el silencio y la soledad, tiene una razón disciplinada. Esta devoción es inconsistente si existen al mismo tiempo intensos apegos".

Consciencia superior es una expresión que puede fácilmente ser mal aplicada. Incluye, ciertamente, las iluminaciones pasajeras que muchas personas experimentan en grados diversos, pero estas experiencias cumbre, aunque esenciales y de valor incalculable, no son la integración final de la personalidad adulta.

Las experiencias cumbre a menudo se producen sin ser buscadas, pero constituyen tan sólo una llamada a la transformación, una invitación a trabajar sobre uno mismo. La meta es conseguir una experiencia estable de iluminación constante expresada a través de un carácter equilibrado. Esto requiere una aplicación entregada, por medio del auto-examen, el cultivo de la mente, el refinamiento del carácter y el servicio al mundo.

Cuando usted empieza a desarrollar su consciencia y a experimentar diferentes niveles del ser, pueden aguardarle muchas maravillas y terrores, y la persona de discernimiento tratará de comprenderlos sin sucumbir a ellos por la fascinación (si son maravillosos) o el miedo (si son terroríficos). El fenómeno del encuentro con ángeles y demonios está bien establecido por los que han penetrado en los dominios suprasensibles. El místico sueco Emanuel Swedenborg dijo lo siguiente acerca de su experiencia con los elementales:

Cuando los espíritus empiezan a hablar con un hombre, éste debe tener cuidado de no creer nada de lo que le dicen. Porque casi todo lo que dicen lo han inventado ellos, y mienten. Porque si les estuviera permitido narrar cualquier cosa, tal cómo es el cielo y cómo deben entenderse las cosas que hay en el cielo,

contarían tantas mentiras que dejarían asombrado a este hombre. Esto harían con solemne afirmación. Por tanto, los hombres deben ir con cuidado y no creerles.

Otros viajeros del alma de acuerdo con Swedenborg. No se aparte de su camino y no se conforme con cosas de segundo orden. Compruebe sus visiones. Son primas hermanas de la fantasía y la alucinación. Intente creer lo menos posible y saber lo máximo posible. Utilice su inteligencia, su voluntad, sus percepciones y sus sentimientos honesta y sinceramente para evaluar su sentido de la realidad, y permanezca atento porque existen muchas trampas a lo largo del camino. Jesús lo expresó sencillamente cuando dijo: "Amaréis a Dios vuestro Señor con todo vuestro corazón (sentimiento), con todo vuestro pensamiento (inteligencia) y con toda vuestra fuerza (voluntad)".

Para la consciencia superior no existen cursos acelerados, ni métodos garantizados, ni gurus que puedan proporcionarla con un contacto o una palabra. Lo máximo que pueden hacer es despertar en uno el anhelo de acceder a un estado de expansión. Hay, algunos que tienen mucha habilidad para ello, y cuando lo hacen amorosa y abnegadamente merecen un cariño agradecido. Pero la evolución de la consciencia es siempre interminable, es siempre responsabilidad de uno mismo. Como la mayoría de personas han vivido siempre en el equivalente espiritual de la llanura, es relativamente fácil provocarles una ligera apertura, una pequeña experiencia cumbre. Para ellas, un corto paseo por el equivalente espiritual de unas colinas resulta emocionante, excitante, la clase de experiencia que describen con vivos colores a los amigos que han quedado en casa.

Pero si uno busca mayores experiencias cumbre tiene que aprender a subir a las montañas. Un paseo por unas colinas pintorescas, en las que uno puede detenerse y contemplar un paisaje bien conocido, está muy bien. Pero, de este modo, no se ven las auténticas maravillas de la naturaleza. Para esto se necesita un buen equipo de escalada y un guía experto. Y hay que entrenarse. Con un mínimo de destreza, podrá prepararse gradualmente para penetrar en, digamos, los Alpes. Sin embargo, los peligros y dificultades son aquí mucho mayores,

y pocas personas de la llanura podrán decir que se hayan acercado siquiera a las estribaciones de la cordillera. Se requiere habilidad, fortaleza y resistencia.

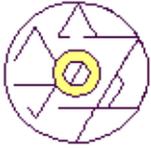
Más allá de los Alpes está el Himalaya. Más allá de las más altas experiencias cumbre están las experiencias de la meseta que sólo pueden ser conocidas por aquellos que se entrenan deliberadamente para vivir en la cima del mundo como miembros de esta pequeña comunidad de exploradores espirituales de los que puede decirse que viven permanentemente en un estado de consciencia superior.

Es un viaje arduo, nos dicen ellos, pero el paisaje vale realmente el esfuerzo de la subida. Si usted desea empezar, sepa que las colinas, los Alpes y el Himalaya están todos dentro de usted, en cualquier lugar del planeta en que se encuentre físicamente localizado. No hay necesidad de abandonar el hogar ni de correr hacia la iluminación, porque usted ya está allí en potencia. Simplemente, no se ha dado cuenta de ello, no lo ha puesto en práctica.

A menudo se ve gente que, desesperadamente, se dice a sí misma: "Debo iluminarme". Otros proclaman llenos de orgullo espiritual que su última meditación ha eliminado al menos ocho puntos del karma y tres reencarnaciones. Estas personas están espiritualmente ciegas al hecho de que la iluminación está aquí y ahora. Abra los ojos y vea la maravilla del mundo de Dios. El viaje es la enseñanza. Lo ordinario es extraordinario. Disfrútelo. En zen hay la cita siguiente: "Antes de ir al zen, las montañas eran sólo montañas, los ríos sólo ríos, los árboles sólo árboles. Después de entrar en el zen, las montañas ya no eran montañas, los ríos ya no eran ríos, los árboles ya no eran árboles. Pero cuando se produjo la iluminación, las montañas fueron de nuevo sólo montañas, los ríos de nuevo sólo ríos, los árboles de nuevo sólo árboles".

[...]

Meditación Trascendental - John White



Yoga y meditación, artes marciales
Meditación de transmisión

(Extracto de "La Ciencia del Ser y el Arte de Vivir" de Maharishi)

El problema de la paz se resuelve, sólo y finalmente, en el estado de conciencia divina o conciencia de Dios, en libertad eterna. En el mundo de hoy la paz se ha convertido en un gran problema en todos los niveles: la paz en el individuo, la paz en la familia, la paz en la sociedad y la paz en el mundo.

La base de la paz es la felicidad. Si alguien no es feliz, no puede vivir en paz. La paz sin una felicidad real y permanente es sólo pasividad. Cuando uno duerme en la noche uno siente la ausencia de actividad. A ésto se le llama paz, pero cuando despierta en la mañana y entra en el campo del pensamiento, la palabra y la acción, comienza a sentirse miserable otra vez. La paz que se siente en la ausencia de actividad no es duradera.

La paz que se gana vaciando la mente de pensamientos, suspendiendo la mente, es sólo consecuencia de la falta de presión del pensamiento. Cuando una mente así vuelve al campo del pensamiento y la acción, comienza de nuevo a sentir la presión del pensamiento y la acción. Entonces el individuo comienza a sentirse no-pacífico. Tales prácticas de silenciar la mente están equivocadas. Usadas por mucho tiempo hacen a la mente letárgica.

Hay muchos grupos en el mundo que se sientan en silencio y tratan de oír la voz interior, o la voz de Dios, como ellos le llaman. Tales prácticas hacen a la mente pasiva y apagada. Aquellos que practican el silenciamiento de la mente comienzan a perder brillo. La torpeza puede verse en sus caras. No son enérgicos en el campo de la acción. Parecen pacíficos pero son pasivos en la vida. Paz a costa de actividad es a costa de vida.

Tal experiencia de paz es a costa de la eficiencia en la vida, a costa de la vida misma. Cualquier intento de silenciar la mente

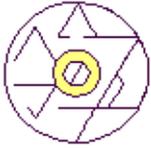
con la esperanza de experimentar la conciencia pura es perseguir un espejismo. Cuando uno aparta los pensamientos de la mente se hace pasivo porque permanece en el nivel consciente del pensamiento, pero sin pensamientos. Esta práctica hace a la mente torpe. Lo que se necesita no es intentar vaciar la mente, sino conducir a la mente consciente a los estados sutiles del pensamiento, para finalmente trascender el estado más sutil y llegar al estado positivo del Ser. Mantener la mente en el nivel consciente es sólo sacarla del campo de la actividad y dejarla pasiva o inactiva. Ésto sólo ayuda a disminuir el brillo de la mente y trae torpeza e ineficacia a la misma.

Las personas que practican ésto sienten paz en la vida porque están practicando la suspensión o la negación de los pensamientos. Cuando una mente que ha ganado la cualidad de inercia y torpeza, a través de tales prácticas, no tiene un pensamiento enérgico y no se ocupa con energía en el campo de la experiencia y la actividad, la paz es sentida debido a la torpeza innata de la mente. Pero cuando llega algún problema serio en la vida, la mente siente tensión porque ha sido entrenada para permanecer letárgica y pasiva. Cuando el individuo ha de estar activo para lograr algo de manera precisa y enérgica, la mente siente la presión.

Tales prácticas han hecho un gran daño al progreso del individuo y de la sociedad.

Encontramos, pues, que las prácticas que silencian la mente producen, en primer lugar, torpeza en la mente y, en segundo lugar, la paz que se siente no es duradera. Como hemos dicho la paz sólo puede ser permanente si puede hacerse feliz a la mente por siempre. Sólo si la misma naturaleza de la mente puede ser transformada en conciencia de bienaventuranza puede la paz ser duradera. La búsqueda de la paz debe dirigirse a llevar la mente al campo trascendental, la fuente de toda la felicidad, a través de la práctica de la Meditación Trascendental.

Maharishi Mahesh Yogi



Yoga y meditación, artes marciales
Shiva, el danzarín divino



Para el hombre arcaico o, en nuestros días, para los «salvajes», la danza es la actividad tribal espontánea más significativa. Todo invita al hombre tribal a bailar: las bodas, los nacimientos, los duelos. Baila para hacer llover, baila antes de la caza o antes del combate... Infatigable, danza durante noches enteras. La danza es así el medio privilegiado para despertar el psiquismo colectivo de la tribu. Por la danza, accede eventualmente al éxtasis: por ella el psiquismo de la tribu sigue el ritmo de lo cósmico y concuerda con las potencias misteriosas del cosmos.

¿Qué relación tiene todo esto con Shiva, el danzarín divino? En primer lugar la danza es ritmo y el ritmo impregna el universo. A fin de cuentas, la esencia del cosmos es energía animada de ritmo y de conciencia: el día y la noche, los movimientos de los astros, lo atestiguan, pero el ritmo se oculta también en la intimidad del átomo. El ritmo de las vibraciones del cuarzo de nuestros relojes mide los ritmos del universo...

Incidentalmente, la danza da tal vez una respuesta intuitiva a una cuestión insoluble intelectualmente: ¿por qué Dios se tomó el trabajo de crear este gigantesco universo con sus miles de millones de soles? ¿No se bastaba Dios a Sí mismo? ¿Por qué se cargo con este mundo imperfecto? A esta pregunta el Tantra responde que la manifestación es Shiva-Lila, un

juego, una danza. Porque ni el juego ni la danza tienen necesidad de justificación, se bastan a sí mismos.

Entre las variantes de la danza de Shiva, la más conocida en el sur de la India es la Nadanta, representada en el bronce de la ilustración, donde lo más asombroso son los cuatro brazos de Shiva.

El tambor que tiene en su mano derecha confirma su origen preario. Los drávidas son formidables «tocadores» de tambor. Simbólicamente, el tambor, el damara, es el sonido primordial. El Unmai Villkam, versículo 36, dice: «La creación viene del tambor...» ¿Es una sorprendente intuición del big-bang de la física moderna? La concordancia es, como mínimo, perturbadora.

Con su mano derecha levantada en abhya mudra, Shiva dice: «Yo protejo».

El fuego, que transforma y destruye, surge de la mano que toca el anillo inflamado. Afrenta para los brahmanes, Shiva reúne en sí mismo las tres funciones cósmicas: creación, protección, disolución. Para ellos Brahma crea, Vishnú protege, ¡y sólo dejan a Shiva el poder poco glorioso de destruir!

Por último, la mano que señala hacia el pie levantado libera a quien penetra en el mito revelándole la esencia del cosmos.

El pie izquierdo aplasta a un enano maléfico: para los tántricos, es su ex suegro ario, responsable de la muerte de la dulce Sati, pero «oficialmente» es el demonio Muyakala. El conjunto reposa sobre un pedestal en forma de loto.

Su cabellera reúne varios símbolos. Joyas adornan sus cabellos trenzados cuyas mechales inferiores giran indicando la impetuosidad de su danza, que mantiene al universo. Otra intuición fantástica: en el grano de arena, a mis ojos insignificante e inmóvil, los electrones giran sobre sí mismos «bailando un vals» alrededor del núcleo de los átomos a miles de Km./seg. Si repentinamente en el cosmos todos los electrones, así como la energía cósmica, se pararan en seco, el universo se hundiría inmediatamente en la «nada dinámica» (akäsha) de donde salió.

Una cobra se agarra a sus cabellos, sin hacerle daño.

¡El cráneo es el de Brahma! La ninfa dice que el Ganges surge de la cima de su cabeza. En fin, hay que añadir la media Luna. Su cabeza está coronada por una guirnalda de Cassia, una planta sagrada. En su oreja derecha un pendiente para hombre, en el izquierdo un pendiente para mujer indican que reúne en él los dos sexos.

Sus joyas acentúan su divinidad: lleva ricos collares en torno al cuello, su cinturón está recubierto de piedras preciosas, sus muñecas adornadas con brazaletes, igual que sus tobillos y sus brazos, y lleva anillos en los dedos de las manos y de los pies. Por toda vestimenta lleva un calzón ajustado de piel de tigre y un echarpe. Para provocar a los brahmanes lleva también el cordón sagrado.

Todo el conjunto despide una impresión de graciosa impetuosidad, ligera y fácil: Shiva-Lila, es un «juego». A pesar de la danza desmelenada, el rostro de Shiva permanece sereno. En la frente se abre su tercer ojo, el de la intuición, que atraviesa a las apariencias y trasciende lo sensorial.

A quien sabe ver y sobre todo percibir, la Danza de Shiva, en un resumen cautivador, revela al Último. Así Shiva es Nataraja, el Rey de la Danza, y es éste el nombre que llevaba Nataraja Gurú: ¡todo un símbolo!

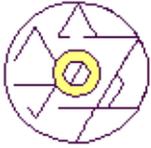
Otra danza de Shiva, muy popular, es la Tandava, donde Shiva-Bhairava danza salvajemente, por la noche, en los lugares de cremación, acompañado por diablillos retozones. Esta danza, claramente prearia, se dirige a un Shiva semidiós, semidemonio. Es representada en lugares tan alejados uno del otro como Elephanta, Ellora y Bhuba-neshwara.

Shiva danza para mantener la vida del cosmos y para dar la liberación a quienes lo buscan. Ésta es Su danza. Su significado más profundo sólo se puede sentir cuando se ha comprendido que la danza tiene lugar en el corazón y en el ser. Dios está en todas partes; este «todas partes» es el corazón.

Nuestro señor es el bailarín, que, como el calor que late en la hoguera, difunde Su poder

*sobre la mente y la materia, y los hace danzar
en su giro.*

Tiruvätävurär Purānam



Yoga y meditación, artes marciales
Acerca del Tai Chi



El T'ai Chi Chuan, comúnmente llamado T'ai Chi, es una antigua forma de ejercicio chino creado hace unos 700 años por Chang San Feng, un santo taoísta de la Dinastía Sung. Los principios fundamentales de este ejercicio se agrupan en cuatro categorías: salud, autodefensa, logros mentales y el camino hacia la inmortalidad,

En los clásicos del T'ai Chi está escrito: "Cuando las vértebras más bajas están completamente erguidas, el espíritu de la vitalidad alcanza la parte alta de la cabeza. Cuando la parte alta de la cabeza se siente como suspendida desde arriba, todo el cuerpo se sentirá ligero y ágil". Esta es la manera de fortalecer la columna y, con este fortalecimiento, uno no sólo refuerza los órganos internos sino también el cerebro.

El Chi debe ser estimulado. Después de ser estimulado, el Chi se calienta tanto que penetra en los huesos y se convierte en su esencia y su vitalidad, El Chi debe penetrar hasta el Tan Tien (1 1/3 pulgadas por debajo del ombligo). Una vez que el Chi penetre hasta el Tan Tien, todo el cuerpo se relajará y la sangre circulará libremente por el cuerpo. Si practicas las posturas del Tai Chi de esta forma durante un largo período de tiempo, disfrutarás de una salud perfecta.

Una vez que hayas alcanzado ésta, podemos hablar del segundo principio fundamental, la auto-defensa o utilidad práctica.

Como resultado de la práctica de las posturas Tai Chi durante unos años, desarrollarás el equilibrio, un firme enraizamiento de tus pies. Practicando la técnica de "Manos que Presionan" y "Postura a Dos", aprenderás a neutralizar, ceder y perder. La pérdida conduce a la ganancia; pequeñas pérdidas dan pequeñas ganancias, grandes pérdidas, grandes ganancias.

Una vez que sepas cómo mantenerte, lo siguiente

será aprender cómo contraatacar, y luego tendrás que saber los límites de tu oponente y cómo emitir energía intrínseca desde la columna. Todo el cuerpo debe actuar como un todo. Como los clásicos T'ai Chi lo formulan: "Tú tienes manos en todo tu cuerpo pero no tiene nada que ver con ellas". Este es también el modo de interpretar la energía. Los clásicos T'ai Chi también dicen algo al respecto: "Después de aprender a interpretar la energía, cuanto más practiques más habilidad conseguirás. Examinándote interiormente y recordando en silencio alcanzarás gradualmente un estadio de confianza total en tu mente".

Yo he tenido más de diez profesores de T'ai Chi. Desde el punto de vista de su arte, debo decir que el Maestro Cheng Man-ch'íng fue el mejor. El aprendió T'ai Chi durante muchos años de la mano del Maestro Yang Cheng Fu, tercera generación de la familia Yang del T'ai Chi. En una ocasión su profesor le dijo: "Hay poca gente en este mundo aprendiendo y practicando T'ai Chi. Ellos tienen que distinguir entre lo puro y lo adulterado porque igual que ocurre hablando de comida, el sabor puede cambiar completamente. Los brazos del verdadero maestro T'ai Chi son como barras de hierro envueltas en algodón, flexibles externamente pero robustas y fuertes por dentro. Cuando agarra las manos del adversario, aunque sus manos sean ligeras, éste no podrá liberarse de ellas. Cuando él libere la energía interna de su columna será como una bala disparándose del cargador de una pistola, tan rápido como un relámpago, inmediato y preciso, como romper una galleta seca sin ejercer la más mínima fuerza muscular. Tan pronto como el adversario sienta un ligero movimiento de su cuerpo, habrá sido rechazado a más de 10 pies de distancia sin sentir dolor. Cuando el maestro T'ai Chi se limite a unir suavemente sus manos a las del adversario, sin agarrarlas ni arañarlas, el efecto será el mismo del pegamento, no se podrá zafar de ellas y le causarán un dolor insoportable e insensibilidad en los brazos. Por otro lado, intentar dominar o agarrar al experto T'ai Chi, será como intentar capturar el viento o agarrar una sombra; todo será en vano, igual que lo es intentar caminar sobre agua resbaladiza". Este es el verdadero significado del T'ai Chi Chuan. Las palabras del Maestro Yang son tan precisas que he intentado ponerlas a prueba y se han revelado como enteramente verdaderas, No puedo sino respetarle desde el principio hasta el

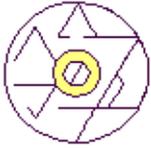
fin.

Practicando el T'ai Chi durante un largo período de tiempo como guía de tus actividades diarias, encontrarás el camino correcto para tratar a la gente y a ti mismo. Tu temperamento agresivo se calmará gradualmente. El odio, los celos, la ira y los pensamientos depravados desaparecerán y tu temperamento malvado se reformará, rechazando lo malo y aceptando lo bueno. Tu mente será honesta y pura y disfrutarás una feliz, pacífica y calmada vida.

La vida comienza a los setenta. A esa edad te darás cuenta de que la fama, la riqueza, la autoridad y el honor son polvo. Entonces purificarás tu mente y reducirás tus deseos de tal forma que disfrutarás tu vida por entero y apreciarás la naturaleza. Yo tengo ochenta años. En estos diez años he disfrutado de buena salud, he descubierto que todo es maravilloso y que el mundo es bello. Lo que quiero ahora es encontrar el camino a la inmortalidad. Sin embargo, que llegue a ser inmortal o no es otro tema. La vida y la muerte de una persona están predeterminadas. Riquezas y honores están en manos del cielo. Creo fervientemente en la causa y el efecto. Mientras estemos vivos, debemos ser virtuosos y hacer lo mejor que podamos para disfrutar de nuestra vida, apreciar la naturaleza, y finalmente esperar nuestra asignación, así no habremos malgastado lo mejor de nuestros días en vano.

[...]

T.T. Liang, Mayo 1980 - Introducción al libro de Lawrence Galante



www.arrakis.es/~bio.net
bio.net@arrakis.es

Yoga y meditación, artes marciales Wushu

Para muchos, Kung-Fu (escrito gongfu, según la moderna grafía pinyin) es una palabra oriental que trae a la mente ideas como la defensa personal, el combate, las películas chinas de acción y un intenso trabajo físico. Para otros es sinónimo de perfección mental y filosófica.

Al revés del karate, el judo o el taekwondo, la lucha china Kung-Fu evoca, con su mismo nombre, una atmósfera de mito apenas igualada por los demás sistemas.

Durante más de cinco mil años, el pueblo chino ha sido maestro indiscutible en estos tipos de lucha, que suman mas de un millar de técnicas englobadas bajo el nombre generico de "Wushu" o arte marcial.

Este es el momento adecuado para recordar al lector que el termino Kung-Fu es un coloquialismo del sur de China que no designa las artes marciales "per se", sino que es una palabra que indica cualquier labor llevada a su más alto grado de perfección, gracias a un esfuerzo intenso y prolongado. Sin embargo, llamar Kung-Fu a las artes marciales chinas, ya sean de lucha a mano desnuda como con armas blancas, no es ningún monstruo verbal, y es aceptado por los chinos. A pesar de ello, nosotros emplearemos el término wushu en adelante, palabra más correcta bajo el punto de vista lingüístico.



YinYang y PaQua

El wushu enseña el arte de combatir usando manos y pies, así como el manejo de distintas armas antiguas como palos, espadas, lanzas, dagas, etc. Su objetivo va actualmente más alla de la pericia en la pelea, y busca la perfecta

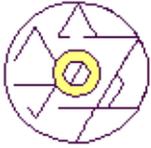
armonización entre todos los componentes de la personalidad: cuerpo, mente, espíritu...

Cualquier persona puede acercarse a este ejercicio gimnástico-filosófico-marcial sin límite de edad, estado físico o sexo. Así, en wushu hay técnicas para niños y adolescentes, para adultos y para jóvenes de más de sesenta años. Todos ellos podrán obtener los beneficios que, de un modo u otro, otorga este estilo de arte marcial.

Durante siglos, un aura de misterio ha envuelto las fulgurantes técnicas chinas del arte wushu. Cuando otros sistemas marciales eran ampliamente divulgados, las técnicas wushu-gongfu eran transmitidas en el más estricto secreto en el seno de comunidades de pura raza china. Ha habido que esperar hasta que los expertos de Hong-Kong y Taiwan han divulgado sus métodos, y hasta el surgimiento de la nueva China continental con sus Cuatro Renovaciones, para que los occidentales conociésemos el alto valor de sus artes marciales.

(...)

Jordi Vila - Guía práctica del Wu-Shu



www.arrakis.es/~bio.net
bio.net@arrakis.es

Yoga y meditación, artes marciales Vivir en lo eterno

Vivir en el presente, considerándolo como algo diferente del futuro, o vivir imaginativamente en el futuro considerándolo como separado del presente, es un error nacido desde el punto de vista relativo de la vida. Es el antiguo error que separa el tiempo de la Eternidad. El punto de vista absoluto de la cuestión nos muestra que el tiempo y la eternidad son uno, que estamos justamente en la eternidad ahora, como estaremos siempre. Desvanecido el error de que haya una ancha línea fronteriza entre este tiempo de vida mortal y la "eternidad" en que entraremos al dejar el cuerpo, comprenderemos que en la carne estamos en la eternidad, que esta vida es parte infinitesimal de la vida completa, la aurora del gran día de la conciencia, y que vivir como si este mezquino periodo de vida lo fuera todo, es la mayor locura de la ignorante humanidad. Pero no hay que caer en el opuesto extremo, y despreciar la presente vida por el deseo de "vivir en lo futuro".

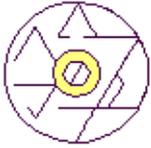
Recordad que la paradoja o el reverso de la medalla se encuentra en todas las exposiciones de la verdad. Despreciar la presente vida es tan ridículo como vivirla como si fuese la vida entera. Seguir este método es cometer la necesidad de "vivir en lo futuro", contra lo que nos previene el citado precepto ("No vivas en lo presente ni en lo futuro, sino en lo eterno").



OM mani padme hum

Esta vida, por corta e insignificante que sea, comparada con la vida entera, es muy importante para nosotros, es una etapa necesaria para nuestro desenvolvimiento y no debemos despreciarla. Estamos donde estamos porque es el mejor sitio para nosotros en este grado de nuestra evolución, y no debemos malgastar esta vida en vanos sueños del futuro, porque tenemos tareas que ejecutar, lecciones que aprender, y jamás podremos avanzar hasta que cumplamos los deberes de nuestro presente grado. La vida actual no lo es **todo**, pero es **parte** del todo.
(...)

Yogi Ramacharaka



www.arrakis.es/~bio.net
bio.net@arrakis.es

Yoga y meditación, artes marciales
Bibliografía

Autor	Título	Editorial
Evans-Wentz	El libro tibetano de la gran liberación	Kier
F.Climent Terrer	Yoga-Sutras de Patanjali	Diana
Yogi Ramacharaka	Serie de lecciones sobre Raja Yoga	Kier
Yogi Ramacharaka	Serie de lecciones sobre Gnani Yoga	Kier
André Van Lysebeth	Pranayama	Pomaire
André Van Lysebeth	Tantra. El culto de lo femenino	Urano
Sir John Woodroffe (Arthur Avalon)	Principios del Tantra	Kier
Osho	Tantra, espiritualidad y sexo	Arkano Books
Lawrence Galante	Tai Chi	-
Jordi Vilá	Guía práctica de Wu-Shu	Obelisco
Peter Yang y J.M.Prat	Tai Chi para todas las edades	Alas
Ives Requena	Qui Gong	Liebre de Marzo
Sir John Woodroffe (Arthur Avalon)	Sakti y Sakta	Kier
Sir John Woodroffe (Arthur Avalon)	El poder serpentino	Kier
M. P. Pandit	Kularnava Tantra	Eyrás

