

ANASTASIA NOVYKH

PRÁCTICAS ESPIRITUALES Y MEDITACIONES

PRÓLOGO

En la selección están incluidas las técnicas básicas de meditación y las prácticas espirituales de los libros de Anastasia Novykh, que han servido de guía para muchas personas del mundo en el camino de su perfeccionamiento interior, cognición propia y vía espiritual. En muchos aspectos estos libros son únicos, ya que dan la posibilidad de descubrir las claves básicas de los muchos conocimientos secretos sobre el mundo y la persona, comprender la esencia espiritual de las distintas religiones, ampliar sus horizontes en las preguntas prácticas del proceso de formación espiritual de la persona, conseguir la armonía interior y la felicidad.

En los libros de Anastasia Novykh aparecen aquellas revelaciones-verdades primordiales y espirituales, de las cuales nacieron todas las religiones mundiales y que ahora están perdidos en muchos aspectos. Porque la fuerza interior, que narra a través de sus libros contribuye al despertar espiritual de la persona, la alienta con su espíritu de la Verdad y la inspira para su transformación espiritual y del mundo exterior. Sin embargo, cada lector lo podrá entender, si abre el potencial espiritual en su interior, sintiendo su verdadera naturaleza espiritual.

Los libros de Anastasia Novykh responden a muchas preguntas. *¿Quién soy yo? ¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿Cómo se puede llegar a comprender a sí mismo? ¿Cómo dejar de sufrir y aprender a controlar sus pensamientos? ¿Cómo cambiar su vida y destino? ¿Cuál es la naturaleza verdadera de la persona? ¿Qué oculta la ciencia (sobre la estructura energética de la persona en el mundo invisible) y por qué siguen guardando este complot del silencio hasta ahora?*

¿Qué ocurre con la persona después de la muerte? ¿Tiene alma la persona? ¿Qué es el alma y la personalidad? Y ¿Cuál es el vínculo entre ellas? ¿Cuál es su propósito? ¿Qué sucede con el alma, la personalidad y el cuerpo después de la muerte? ¿Cuáles son los misterios del universo, micro y macrocosmos? ¿Qué es la Mente Animal? ¿Cómo estudiar el sistema del mundo material y aprender a vivir fuera de su influencia hipnotizadora? ¿Cómo evitar ser el esclavo de este mundo? ¿Qué le espera al ser humano como individuo y a toda la humanidad en las próximas décadas? ¿Cómo puede una persona cambiar su interior, su destino y la vida en la sociedad que nos rodea para sobrevivir en las condiciones de cataclismos globales y obtener la salvación espiritual?

En el libro principal de Anastasia Novykh "AllatRa" se explican los conocimientos fundamentales del mundo y la persona. La versión original de la obra, como el resto de los libros

de Anastasia Novykh, está escrito en ruso. Hay que comprender que las traducciones a otras lenguas ya no son originales y por lo tanto, están impregnadas por los sentidos y las concepciones de las personas que realizan la traducción, las cuales intentan transmitir la información inicial a los demás. Para la cognición completa se recomienda que lean la versión original del libro "AllatRa", no sólo para comprender su sentido genuino, sino también por su fuerza impresionante y por su espíritu.

Cada día aumenta la cantidad de personas que se han encontrado a sí mismas y han descubierto su mundo interior gracias a los conocimientos recibidos a través del dicho libro. Muchas personas de diferentes países del mundo se unen gracias a esta primordial visión del mundo. Se conocen unos a otros, practican juntos las técnicas antiguas de autognosis recopiladas en los libros y, uniéndose consiguen mejorarse a sí mismos y al mundo.

Podemos apreciar que los datos que aparecen en los libros de Anastasia Novykh, son respaldados por las diferentes ramas de la ciencia: física, astronomía, medicina, psicología, historia, arqueología, etnología, etc. La información contenida en los libros nos confirma claramente la presencia del conocimiento espiritual común desde los tiempos antiguos en casi todos los continentes.

Actualmente los libros están traducidos en muchos idiomas y continúan traduciéndose por las personas que consideran un honor transmitir este conocimiento necesario a su pueblo, descubriendo el camino para comprender su cultura, además de los conocimientos antiguos y sagrados.

Hoy en día, gracias a la iniciativa de la gente de diferentes países que han leído los libros de Anastasia Novykh, existe el Movimiento Internacional Social «ALLATRA». El objetivo del movimiento es la creación de una nueva relación entre los pueblos del mundo, basada en el bien común, la ayuda mutua desinteresada, la interacción creadora de la gente, independientemente de su nacionalidad o su posición social, nacional, política y religiosa. Gracias al movimiento «ALLATRA», la unión y la amistad de la gente basada en los valores culturales, morales y espirituales unifica a los habitantes de todo el mundo.

El centro de Coordinación del Movimiento Internacional Social «ALLATRA»

La página web oficial: allatra.org

Correo electrónico: center@allatra.org

Skype: allatra-center

Este movimiento internacional reúne a las personas de diferentes profesiones, que han encontrado unos nuevos puntos de contacto e interacción en esta nueva concepción del mundo. Uno de los ejemplos notables es el grupo internacional de investigación científica **ALLATRA SCIENCE**.

<http://allatra-science.org>

Los científicos de «ALLATRA» trabajan e investigan exitosamente en tales ramas principales de la ciencia como: física, medicina, psicología, climatología, etc. Algunos de estos trabajos se pueden encontrar publicados en la web del movimiento «ALLATRA».

EL INFORME «LA FÍSICA PRIMORDIAL ALLATRA» fue preparado por el grupo internacional de investigación científica ALLATRA SCIENCE perteneciente al Movimiento Internacional Social «ALLATRA», y publicado bajo la supervisión de Anastasia Novykh. Este trabajo contiene información sobre la esencia base de la materia, el origen y la estructura de las partículas elementales, la intercomunicación de dichas partículas y la cosmología con su teoría del campo unificado, las interacciones electromagnéticas y de gravitación, las fuentes alternativas de energía y otros temas elementales y etc. En el informe se muestra la importancia, escala y actualidad de recientes investigaciones en el campo de la física fundamental y aplicada. Este documento, en el cual se encuentran las respuestas y aclaraciones a diversos problemas básicos sin resolver, está destinado a los participantes del Movimiento Internacional Social «ALLATRA» para conocer las bases fundamentales de la FÍSICA PRIMORDIAL ALLATRA:

<http://allatra-science.org/en/publication/iskonnaja-fizika-allatra>

El Informe: «Los problemas y consecuencias del cambio climático en la Tierra. Métodos efectivos para tratar de hacer frente a estos problemas», contiene información sobre los cambios climáticos que se avecinan, principalmente sobre las erupciones volcánicas cada vez más frecuentes, los terremotos, los desplazamientos de las placas tectónicas, los futuros cambios de las zonas climáticas y las migraciones masivas de personas. En el también están citadas diferentes asociaciones independientes de ayuda mutua, para situaciones críticas tales, como los cataclismos y los desastres, que se ven como la única posibilidad para la salvación humana:

<http://allatra.org/es/reports/o-problemah-i-posledstvijah-globalnogo-izmeneniya-klimata-na-zemle>

ALLATRA TV es un canal de televisión internacional en internet, creado por el MIS «ALLATRA» de forma voluntaria sin ánimo de lucro. En la cadena se retransmiten vídeos fascinantes sobre el conocimiento interior, diálogos sinceros acerca de lo más importante para la persona, "buenas noticias", entrevistas originales, programas informativos, cursos gratuitos de edición de vídeos, etc. Esto y mucho más se puede encontrar en la cadena ALLATRA TV, que es informativa y está en constante perfeccionamiento. ¡Si tienen el deseo de aplicar sus conocimientos y habilidades en nombre del desarrollo espiritual y moral de la sociedad sin ningún tipo de interés, deseo de adquirir nuevas competencias y conocimientos en distintas esferas creativas o deseo de crear bondad, les invitamos a participar en los proyectos de AllatRa TV, para que conozcan, se desarrollen y colaboren con nosotros en esta creativa tarea común!

La página web: allatra.tv

info@allatra.tv

Los programas «**El Sentido de la Vida es la Inmortalidad**», «**La Unión**» y «**El diálogo sincero sobre lo más importante**» con la participación del profesor y académico **Sr. Igor Danilov**, mundialmente reconocido médico vertebrólogo con su clínica única en Kíev(Ucrania), son los más populares en la ALLATRA TV. Estos programas están dedicadas a la comprensión de los procesos del autoconocimiento de la persona y su relación con Dios, al entendimiento que son los sentimientos profundos, a la experiencia práctica y elaboración de prácticas espirituales, y a la explicación de las nociones claves del libro "AllatRa".

El Sensei. El Primordial de Shamballa-I.

En este libro se trata del mundo interior de una chica de 16 años, que de repente se encuentra cara a cara con la muerte. Esto la hace ver la vida de otra manera y buscar respuestas a las preguntas eternas: «¿Para qué vive la persona? y ¿en qué consiste el sentido de la vida? ¿Quién soy yo en realidad? ¿Por qué la mayoría de las personas en el mundo son creyentes? Si creen en Dios, entonces tienen esperanza en algo. ¿Cómo los grandes consiguen su inmortalidad interior? ¿Qué está escondido tras la comprensión de la esencia de la Persona?». La energía frenética de su búsqueda interior la lleva a encontrarse con un hombre insólito, de personalidad misteriosa, el maestro de artes marcial – el Sensei. En el mundo eminente del Sensei la protagonista conoce su excepcional mundividencia, su filosofía del mundo y de la persona (apasionante y conmovedora), las dinámicas artes marciales, su sabiduría cotidiana, medicina alternativa, las prácticas espirituales antiguas (incluso las técnicas de represión de los pensamientos negativos) y los fenómenos de las posibilidades humanas.

Pero lo más importante es que la protagonista encuentra las respuestas a sus propias preguntas interiores.

El Sensei. El Primordial de Shamballa -II .

El libro nos habla de la tercera jornada de descanso del equipo deportivo de artes marciales que dirige el Sensei, durante la cual suceden las divertidas aventuras, analizan la filosofía fascinante de su maestro y sus demostraciones fenomenales, la parábola sabia del Bodhisattva, "una mirada inusual a la esencia del hombre", la emocionante historia sobre el Santo más grande de la Rusia de Kíev Agápito Pechersky, el Médico Celestial, cuyas reliquias milagrosas están conservadas hasta el día de hoy en el Monasterio de Cuevas de Kiev... El lector ira descubriendo muchos puntos de vista diferentes sobre el mundo, la historia y las preguntas eternas.

El Sensei. El Primordial de Shamballa-III.

Este libro comenta un día excepcional más de la estancia en la costa del mar del equipo deportivo de artes marciales dirigido por el Sensei. Esta vez los visita un huésped rico y extravagante - Arimán, que tiene su propia visión del mundo, filosofía y sus medios de supervivencia y de cómo lograr la riqueza. Ahora son los chicos quienes eligen entre la concepción del mundo del Sensei y la de Arimán. ¿Cuál será la prioridad del lector? – esta es la intriga de la obra.

El Sensei. El Primordial de Shamballa-IV.

En este libro se trata sobre los últimos días del descanso en el mar del equipo deportivo de artes marciales, dirigido por el Sensei. Además de las antiguas prácticas cognitivas del Sensei y sus demostraciones, nos espera el fascinante descubrimiento hecho por el Sensei de los misterios de la historia, los que estaban ocultados durante muchos milenios. Además, se explica la doctrina de Imhotep y el misterio del origen de la Francmasonería (etimología del francés *franc (libre)* y *mason (albañil)*; es decir, *albañil libre*); el poder oculto de los Arcontes sobre los emperadores y los gobernadores del mundo y sus métodos de influencia, que se aplican también en nuestro tiempo; el misterio del origen de "los pontífices"; la información desconocida sobre la vida de Jesús; el misterio del Grial en el pasado y el presente; la antigua concepción perdida sobre la esencia de Allat; el conocimiento verdadero sobre el planeta Faetón, que es la sensación para la ciencia.

Esto y mucho más encuentra el lector en el libro, que le da la oportunidad de mirar la historia del mundo bajo un ángulo de vista completamente nuevo.

Encrucijada.

Una novela policíaca dinámica y fascinante que nos cuenta el misterioso proyecto de una organización élite eslava, prestigiosa y secreta, cuyos inicios se remontan a comienzos del siglo XX y a los legendarios oficiales de los servicios de inteligencia que buscaron el Shamballa. La acción del libro se desarrolla en los 1994-1995. El protagonista del libro «El Sensei. El Primordial de Shamballa», el Sensei, vuelve a las páginas de esta obra y participa en dicho proyecto, que llegó a tener mucha importancia en la historia de los estados eslavos. Gracias a su profesionalidad, su concepción del mundo, sus capacidades extraordinarias y su talento analítico universal, un problema peligroso dirigido por el mundo criminal ha sido eliminado.

Este libro se distingue tanto por su dinámica como por los relatos interesantes sobre: el trabajo de los servicios de inteligencia, la historia verdadera de los acontecimientos pasados que siguen teniendo eco hoy en día; la información útil de la persona y sus fenómenos; las profecías misteriosas y las visiones insólitas de los problemas de la humanidad.

Ezoósmos.(Ezoósmosis¹).

Una obra fascinante, llena de humor y aventuras. En el libro se encuentra una impresionante información sobre el mundo, los misterios del tiempo y el fenómeno de la teletransportación. Además, se debate sobre la parte oculta de la vida en sociedad, sobre la gente y los motivos reales que provocan accidentes, suicidios, enfermedades graves sin causa médica y depresiones sin motivos. El protagonista, el Sensei, nos revela los datos sobre la verdadera estructura de dichas fuerzas, los motivos de su actividad y sus métodos. También se habla de las personas valientes y espirituales (Geliars), que se oponían a este "mal" en el pasado.

¹ “ἔσω” la palabra griega “dentro, de dentro”, “osmo” – el impulso; en los tratados espirituales interpreta como “el alma”

Los pájaros y la piedra.

De una manera o de otra, los relatos: «**La guardia**», «**Todo es tan simple**» y «**Los pájaros y la piedra**» están unidos por el legendario personaje el Sensei.

El relato «La guardia» nos relata un día de la vida del mayor Rebrov. Durante aquel servicio militar fatal y acompañado de un peligro mortal, Rebrov se encuentra con un fenómeno completamente ajeno a este mundo ante el cual no sólo consigue salvar su propia vida, sino también la de otros. Desde este momento el protagonista cambia su punto de vista vital.

«Todo es tan simple» es el relato de un anciano que pescaba en la orilla del río al que se une un chico joven muy inusual para pescar a su lado. A partir de ese momento empieza una conversación interesante sobre temas con los que le tocará lidiar a cualquier persona cuando se hace mayor.

«Los pájaros y la piedra» es el relato más brillante y más impresionante por su contenido. En el se trata del encuentro excepcional entre el Sensei y Maks, un compañero del Sensei del pasado. Sin embargo esta vez Maks aparece en el cuerpo de una chica, donde alberga el alma de Maks desde que éste murió en un accidente de coche. Una conversación profunda sobre la vida pasada del Sensei y Maks, la reflexión sobre los valores de la persona después de lo que ha sobrevivido y otros temas más de la obra nos dejan impresionados y nos hacen ver nuestra vida de otra manera para intentar corregirla.

CONTENIDO

Prefacio	7
Sabiduría Eterna	8
¿Qué significa el estado alterado de la conciencia?	9
Meditaciones extraídas de los libros “El Sensei.Primordial de Shamballa”	13
Meditación para concentrar la atención	1
Conócete a tí mismo	19
Práctica espiritual “ <i>La Flor de Loto</i> ”	23
“ <i>La Flor de Loto</i> ”: el Amor y la Gratitud (la concentración en lo positivo)	35
Meditación “El Jarrón” (para limpiar los pensamientos de lo negativo)	37
Oración para salvar su Alma. (La oración de Santo Agápito Pechersky)	39

Meditaciones del libro “AllatRa”:	
Sentimientos profundos como la base de las prácticas espirituales	42
Multidimensionalidad del hombre	44
Meditación “ <i>Chetverik Prefacio</i> ”	45
Meditación “ <i>Chetverik. (Técnica)</i> ”	56
Estructura energética del hombre en el mundo invisible	73
La meditación “ <i>La Pirámide</i> ”	74
¿Qué significa la vida espiritual?	80

La Personalidad Multidimensional puede evolucionar espiritualmente de forma consciente y liberarse en una vida, al fusionar con su Alma.

Rigden Jyepo (extracto del libro “AllatRa”)

PREFACIO

La meditación es uno de los medios más antiguos de la percepción del mundo y sí mismo, la evolución espiritual del ser humano. A lo largo de los siglos se cambiaron las condiciones de la vida de la sociedad, las civilizaciones. Sólo el ser humano con su naturaleza interna dual: con su principio Animal y Espiritual, se queda sin cambiar. Y por eso, no han perdido su actualidad las preguntas de la evolución espiritual, los medios antiguos efectivos del autoperfeccionamiento. Los detalles de los mecanismos de la meditación que influyen en la persona siguen siendo un enigma para la ciencia, igual como el hombre mismo.

En este folleto, paso a paso, les dan a conocer las técnicas de la meditación que tienen parentesco con el entrenamiento autógeno (la autorrelajación) y luego las prácticas espirituales fundamentales que apoyan a la persona en su desarrollo espiritual. Cabe destacar que las prácticas espirituales favorecen también al desarrollo de las capacidades fenomenales, es decir extrasensoriales del hombre. Sin embargo, no hay que aspirar a alcanzar esos efectos secundarios. Lo principal es el desarrollo espiritual de cada persona. La vida es tan efímera para que se la gasten en algo temporal y mortal. A lo largo de los milenios la gente usaban estos métodos antiguos del conocimiento del mundo y de sí mismo, y alcanzaban mediante las meditaciones los resultados considerables no sólo en el ámbito del desarrollo físico, sino que es más importante para el hombre el propio perfeccionamiento espiritual.

Este folleto representa un guía recordatorio de algunas meditaciones de la serie de libros “*El Sensei. El Primordial de Shamballa*”, “*AllatRa*” y fue creado como la ayuda a los que ya habrán leído dichos libros. Pero, no da una idea completa de todos los conocimientos que componen estos libros para ayudar a los que siguen el camino espiritual. Pues, seguir el camino espiritual no significa simplemente hacer un complejo de las meditaciones como su afición ordinaria. El camino espiritual es el modo de vivir. Y las meditaciones son sólo el conjunto de los instrumentos. Y los mismos instrumentos, sin comprensión del sentido de construcción y

resultado final, serán irracionales. Por lo tanto, a todos los que todavía no han leído estos libros, primero les recomiendo leer con mucha atención, hacerse el maestro que manejará con maestría este instrumento para formar su destino espiritual.

Se puede descargar gratuitamente estos libros en el sitio web:

books.allatra.org/en

Correo electrónico de Anastasia Novykh:

anastasija_novix@mail.ru

SABIDURÍA ETERNA *(extracto del libro "AllatRa")*

A lo largo de los años y desde la salida de los primeros libros, habían ocurrido muchos acontecimientos, que una vez más me convencieron de que el deseo sincero de una persona a ayudar a las demás, junto con sus acciones y su auto-perfeccionamiento dan sus frutos verdaderamente extraordinarios. Y el secreto no está tanto en la lectura de los propios libros, sino en la comprensión y el uso práctico del Conocimiento representado en ellos. Así, el libro es un medio de transmitir este Conocimiento, cuando este no se entiende como el concepto de "la propiedad" o "su propia deducción", sino una concepción más allá de la Sabiduría, que atraviesa los siglos. La Sabiduría, como la puerta abierta para entrar en aquel maravilloso estado superior de la espiritualidad a través del cual viene la iluminación de Quien ha creado todo. Aquella Sabiduría, que siempre había existido, existe y existirá, aún cuando el recuerdo sobre sus portadores humanos ya habrá desaparecido bajo el polvo de los siglos.

Justamente esta Sabiduría, como grano verdadero, da los buenos gérmenes en el hombre, ayudándole a liberar su mente del nicho lleno de miedos humanos, la estrechez oscura de errores, a superar la dureza de la mente material, a descubrir para sí mismo la esfera infinita del conocimiento de la Verdad. Le ayuda a elevarse sobre la mismidad materialista (el ego terrenal), a ver el mundo desde la altura del criterio espiritual sin prevención y el velo material. La Sabiduría dota a la persona con la sinceridad y perseverancia, le enriquece con el entendimiento, eleva su responsabilidad y calidad espiritual de la vida.

Esta Sabiduría eterna para una persona espiritual es como el agua fresca para la espiga madura crecida de la semilla buena. Le permite concebir cual es la causa de los problemas humanos y así mejorar la atmósfera de la vida espiritual. Le da las *claves* principales para el entendimiento de la realidad compleja del ser humano y el mundo, sirve de *fuentes* para crear tales condiciones únicas en las cuales la gente pueda crear una Sociedad Espiritual en el mundo cruel de la mente Animal material. La Sabiduría eterna permite a cada persona transformarse espiritualmente, estar al corriente de los acontecimientos pasados y venideros. Así, esta Sabiduría es el principio constructivo creado por Él, que descubre el camino hacia Su Eternidad para cada uno quién se lo había aceptado

¿QUÉ SIGNIFICA EL ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA?

“Gracias a la meditación y a las prácticas espirituales, la persona experimenta por sí solo el mundo fuera de la tridimensionalidad, y no por cuenta de su lógica mental, sino por ser el instrumento suyo más perfecto, es decir, por medio del sentimiento intuitivo o sexto sentido”.

Rigden Jyepo (extracto del libro “AllatRa”).

Anastasia: Antes de comenzar a exponer la técnica de ejecutar esta meditación excepcional, quisiera que usted me precisara por unos momentos qué pudiera ser muy importantes para los lectores, y, en primer lugar, aquello que concierna a la comprensión del estado alterado de la conciencia durante las meditaciones. Mire, he chocado con tales situaciones, cuando las personas que ya habían leído los libros, hacían las meditaciones ejecutándolas sólo a partir de su propia consideración, sin hablar con benevolencia. Al haberlo discutido más detalladamente, resulta que simplemente no entendían que era la meditación ni el estado alterado de la conciencia en la práctica, a pesar de que habían leído mucho alrededor de eso. A veces, algunas personas imaginaban que hacían las meditaciones, más en realidad se quedaban estáticos, es decir, permanecían en ese estado habitual diario para ellas, sin hacer ningún esfuerzo para acceder otro estado de conciencia. Por eso, muy a menudo, cuando hacían estos ejercicios convencionales, les venían los pensamientos sobre los quehaceres cotidianos: su trabajo, su modo de vida, sus preocupaciones diarias etc., es decir, *pensamientos-distracciones*. Es natural que tal meditación, como teoría, se realizaba basándose en un ejercicio propio de la imaginación. En otras ocasiones, en lugar de meditar, las personas simplemente se dormían. Principalmente esto sucedía cuando se cansaban mucho durante el día y luego, se ponían a meditar. El sueño, como se sabe, también es uno de los estados alterados de la conciencia. Así que, erróneamente, lo tomaban por meditación, aunque al aplicar tanto *esfuerzo de voluntad*, es decir, a pesar del mucho cansancio acumulado después de la jornada laboral, se obligaban a lo que consideraban ponerse a meditar y realmente no alcanzaban ningún resultado.

Rigden: Estas personas deben entender lo que son los estados alterados de conciencia, cuales son y como se distinguen entre sí. Tales estados alterados de conciencia que, como el sueño o la meditación, por ejemplo, se caracterizan por el relajamiento completo de todo el cuerpo, la calma mental y la somnolencia. Sin embargo, estas señales son sólo un índice del inicio del *estado alterado de conciencia* y sólo luego, comienza la separación: algunos se asumen en la meditación (como el control consciente de los procesos y fines en el mundo invisible), otros en el sueño (como un estado inconsciente).

Anastasia: ¡Así es! Yo digo lo mismo. Es decir, a la gente le falta tener la comprensión real y práctica de lo que es la meditación verdadera y cómo se realiza en realidad.

Rigden: Primero, les aconsejaría a esas personas que deben llegar a comprender lo que es el ‘entrenamiento autógeno elemental’, esto es, que aprendan a relajar todo su cuerpo, que

controlen sus pensamientos, que hagan los ejercicios necesarios para poder retener su atención concentrada en algo único y sólo después, meterse a practicar la meditación, es decir, sumergirse profundamente en el estado alterado de conciencia. Hay que aprender las primeras técnicas de la meditación, las cuales has descrito en tu primer libro: “El Sensei.El Primordial de Shamballa” y mencionados en otros libros de ésta serie, y tan sólo después, podrán comenzar a aprender las prácticas espirituales fundamentales.

Anastasia: Estoy de acuerdo con Ud., las personas se diferencian entre sí, algunas saben aprender muy rápido, otras necesitan más tiempo para llegar a comprender todo detalladamente. Pero con frecuencia, al hombre le falta los conocimientos de sí mismo, desconoce los mecanismos generales del funcionamiento del cerebro en los diferentes estados de la conciencia. Sé que usted domina los conocimientos extraordinarios en el ámbito de la neurofisiología y funcionamiento del cerebro humano. ¿Podría ilustrar más en detalle el tema de los estados alterados de conciencia, tan siquiera, orientar a los lectores de manera clara y con grados de información más accesibles para ellos o comunicar los conocimientos que pudieran ser proclamados?

Rigden: Por si acaso, se trata de enmarcar los límites de la comprensión científica contemporánea que se tiene sobre el funcionamiento del cerebro humano, para que la gente comprenda y sepa en qué dirección deben orientar sus investigaciones. Como ya se sabe, el funcionamiento de los sesos está vinculado con las ondas electromagnéticas. El cerebro es capaz de funcionar en diferentes regímenes de onda y cada uno de ellos se caracteriza, por cierto, en un estado psicofisiológico de la conciencia. El hombre como parte de su personalidad, y en función de la propia capacidad de concentración de su atención, puede distinguir y, por tanto, dirigir varios de tales estados de conciencia. En la vida cotidiana, con mucha frecuencia, él permanece en uno de los estados que en los círculos científicos que se llaman *vigilia*. Al medir la actividad eléctrica del cerebro humano con relación al tiempo, los científicos determinan nominalmente *el estado de vigilia activa* asociado con el ritmo beta (ritmo-β). Su rango oscila entre 14 Hz y 35 Hz, la tensión 10-30μV. Las ondas beta se definen como ondas rápidas y son oscilaciones de baja amplitud, dentro del potencial sumario del cerebro. En el diagrama del encefalograma, el contorno de las ondas parece un “triángulo” con las cimas afiladas. El ritmo beta, en general, parte del funcionamiento del lóbulo frontal central del cerebro. Sin embargo, en el momento cuando la persona presta su atención a una cosa nueva o imprevista, a alguna información recién escuchada, o a una actividad cerebral intensiva o a una excitación emocional, éste ritmo se aumenta y puede extenderse en las otras partes del cerebro. El ritmo beta es propio del funcionamiento cerebral durante el trabajo mental normal del hombre, su esfuerzo emocional se nota, bajo la acción de diferentes estímulos.

Hablando en general, cabe destacar que conceptos tales como el cansancio, no son apropiados para el cerebro. Sólo se tiene que comprender la forma como él funciona y en su momento oportuno lograr pasar de una forma de actividad a otra, al saber cambiar cualitativamente y a tiempo el estado de la conciencia. La vida cotidiana siempre está relacionada con el auto-ajuste psicológico del hombre, lo que, en gran medida, determina el estado general de funcionamiento del organismo. Durante el día, el hombre está bajo la

influencia de tales factores como lo son el sonido, la luz, sin mencionar la influencia del mundo invisible . Todos esos estímulos cotidianos son irritantes, de modo que así o asá, influyen en los procesos fisiológicos y en otros que son propios de la actividad vital del hombre.

Un grado de agitación excesiva, la ira, la irritabilidad, el cansancio psicológico, se acompañan de la tensión muscular: facial, cuello, manos y demás órganos. A su turno, el músculo tenso también es generador de impulsos excitantes. Limitar el flujo de las señales excitantes es una dura tarea para la persona que está realizando un entrenamiento autógeno o está dispuesta a practicar la meditación. Así, la persona se debe sentar en una posición cómoda y confortable, hacerlo en el silencio completo (es decir, excluyendo aquellos sonidos irritantes), cerrar los ojos (para excluir la influencia de los irritantes visuales), pasar su atención desde el ámbito de los pensamientos, emociones y sufrimientos cotidianos, hacia el deseo de obtener la tranquilidad interna, en silencio (es decir, en la medida de lo posible excluir el influjo directo del mundo visible e invisible). Luego se debe concentrar en el relajamiento de los músculos (ello excluye el canal de excitación), y después alcanzar el estado del reposo entero. De tal manera que así el hombre reajusta el régimen del funcionamiento de su psique y, por lo tanto, la influencia de su sistema nervioso. Debido a tal autoajuste, ahora él podrá auto gestionarse con ayuda de sus claras auto ordenes mentales.

Anastasia: La disciplina del pensamiento descubre las grandes posibilidades al hombre. En el estado de meditación puede dirigir los mecanismos de su estructura energética por muy complicada que sea o inaccesible que parezca en otros estados, incluido el de vigilia. Es natural que, si ejecuta correctamente las técnicas meditativas, observará el impulso o auge espiritual, la revelación, el desarrollo del conocimiento intuitivo, y también accederá a “los efectos secundarios” de éste trabajo, tales como la afluencia de fuerzas, buen humor, el crecimiento del potencial creativo, todo lo que, a su turno, afectará positivamente el estado del ánimo general del individuo.

Rigden: Sin duda. Hay que comprender además todos estos mecanismos. La atención en la meditación es como la corriente eléctrica: aquello que se conecte a la red eléctrica trabajará. Por eso es importante mantener la concentración de la atención en los procesos mayores que pasan durante el estado de meditación. En general, al hombre que hace la práctica espiritual, se le puede comparar metafóricamente con un piloto militar, que ejecuta un objetivo de combate en el avión de caza supersónico. Primero, en el suelo, el piloto aprende hasta llegar al automatismo, o sea, la forma de ejecutar todas las operaciones en el simulador de entrenamiento o imitador del vuelo del avión. Este caso es igual al proceso del hombre que acaba de acostumbrarse a las primeras etapas de la meditación. Es decir, corresponde al proceso de relajamiento, la desconexión de los pensamientos extraños, la inmersión en el estado de meditación, las sensaciones básicas o primarias a nivel del cuerpo físico; por ejemplo, el calor que surge en la zona del plexo solar o el cosquilleo ligero en la zona de los chakranes, así como el movimiento de la energía a través de los brazos, etc. A esta etapa eventualmente se la puede llamar primaria: y va desde la idea teórica pura sobre la meditación, hasta la adquisición de los hábitos relacionados con las prácticas iniciales.

La segunda etapa en la asimilación de las prácticas meditativas, y en sentido figurado, está emparentada con la experiencia práctica de volar que adquiere el piloto inmediatamente se encuentra en el cielo, al sentarse en el avión de combate y entrenar durante el vuelo. En éste momento comienza a comprender la diferencia entre el conducir el avión en el cielo y hacer los ejercicios de entrenamiento en los simuladores estacionados en tierra. La diferencia considerable no consiste en la técnica de ejecución, sino en la apreciación de las sensaciones, en la comprensión del proceso del vuelo, pues la vida en el espacio es muy diferente, es decir, en el cielo. Al igual que el piloto, cuando el meditador realiza su trabajo interno cotidiano sobre sí mismo y somete a su control el principio Animal, él comprende la diferencia importante entre los conocimientos teóricos y los prácticos. El hombre empieza a transformarse. Y eso es primordial porque la meditación misma no es más que un simple instrumento. En otras palabras, en la vida cotidiana, él individuo comienza a controlar sus pensamientos, a velar por su pureza, a seguir sus reacciones psicológicas para que el estado negativo no pueda pasar a su conciencia. Cuando una persona no controla sus pensamientos, todos los demás parecen ser los culpables de sus desgracias y ofensas, y por eso, está dispuesto a reprobar a todos, está descontento con muchas cosas, sermonea a todos sin seguir sus propios sermones y etc. Sin embargo, cuando la persona empieza a ocuparse de sí misma, no presta atención a las circunstancias externas causantes de la situación, sino mira sus motivos internos, es decir, analiza los hechos de por qué percibe y reacciona ante el mundo circundante de tal u cual manera. Así, el hombre comienza a entender por qué se somete a las provocaciones externas y cómo tiene que desviar la atención de sus deseos egocéntricos, sus ofensas y la agresión desde su principio animal, de igual manera, puede pasar su atención a la entidad delantera, a los sentimientos profundos que recorren el Alma y así permanecer en la onda espiritual. Cuando una persona trabaja en sí misma cada día por su propia iniciativa, sin darle ninguna indulgencia a su principio animal, entonces abrirá un nivel absolutamente nuevo de percepción durante las meditaciones. Debe empezar a entender lo que es la meditación y adentrarse en éste proceso tan inusual. El hombre aprende a trabajar su interior y permanece en otro estado de conciencia, muy diferente de la vigilia y el sueño, es decir, contrasta en la práctica esta diferencia básica entre los estados de conciencia, así que comprende el mundo a través de los sentimientos profundos y del conocimiento intuitivo, lo cual, ya no es el producto de lógica.

Y, por fin, la tercera fase, sucede cuando el piloto realiza una misión de combate ya volando en el caza supersónico. Ahora no piensa en los mecanismos del funcionamiento del avión, sino automáticamente los pone en marcha. No piensa en el espacio insólito en el cual está, sino que ya vive en aquel espacio. El piloto siente cada movimiento del avión y su atención está concentrada en lo principal: en el cumplimiento de la misión de combate. Para el meditador resulta igual, una vez la persona ha realizado las prácticas espirituales y lo ha hecho en serio. En ésta etapa, se acostumbra a controlar el principio animal, arranca el mecanismo de la meditación por medio de órdenes mentales claras y realiza la meditación exclusivamente con la ayuda de los sentimientos internos más profundos, sin caer en otro tipo de pensamientos. El mecanismo de las prácticas espirituales ya fortalecido (si el individuo en la vida cotidiana ha trabajado seriamente para formarse) lleva al hombre a otro nivel de percepción, incluso a la 4^o, 5^o o 6^o dimensión. Desde la posición de Observador del principio Espiritual, él empieza a concebir el mundo material habitual, distingue el mundo de las energías sutiles, haciéndolo exclusivamente por

medio de los sentimientos profundos y no, con la ayuda de la lógica o de ideas materiales. Está claro que los pensamientos, son un producto material y no mucho más que eso. Mientras los sentimientos espirituales profundos, constituyen una calidad de percepción absolutamente diferente, es otro tipo de abarcamiento de los Conocimientos universales, es lo que la gente llama la iluminación.

Anastasia: En éste estado se halla una claridad excepcional, una precisión y comprensión de los procesos que ocurren allí. Sin embargo, al intentar a explicar las experiencias vividas después de la meditación a otras personas, se comprende que resulta imposible interpretar de una manera cierta o por medio de imágenes y afinidades habituales, todo aquello que se ha sentido en éste estado. Gracias a eso, se reconoce que, en la vida cotidiana, también hay una gran diferencia entre los procesos reales y el juego de la mente, es decir, se ven aquellas afinidades con las cuales opera la lógica desde la posición de la percepción material del mundo. Así es, sólo al comenzar a concebir todo eso en la práctica, se choca contra la realidad, y se cae en cuenta de lo que es importante como producto del trabajo espiritual en sí mismo, en cada día vivido y donde los pensamientos y las actitudes pierden la fuerza de la atención. Sucede que todo ello tendrá ciertas secuelas inevitables para el desarrollo del Alma y de la Personalidad.

MEDITACIONES EXTRAÍDAS DE LIBROS “EL SENSEI. EL PRIMORDIAL DE SHAMBALLA”

LA MEDITACIÓN PARA CONCENTRAR LA ATENCIÓN

“La atención es una fuerza, es un inicio de la creación”.

Rigden Jyepo (extraído del libro “AllatRa”)

- *Ahora se trata de practicar una meditación útil para concentrar la atención, con el fin de aprender a manejar el flujo vital de energía o Qi. - dijo Sensei.*

- *Por claridad, primero quisiera repetir un poco lo dicho, para ambientar a quienes han llegado tarde. Bien, además del cuerpo material, cada persona tiene un cuerpo o campo energético. Dicho “Cuerpo energético” se compone del aura, los chacranes, los canales energéticos, los meridianos y los depósitos para acumular la energía. Cada uno tiene su nombre. Al practicar las meditaciones, se conocerá más en detalle, aquello que esté relacionado con las mismas.*

- *¿Y qué significa la palabra “chacrán”? – pregunté yo.*

- *Chacrán es un minúsculo punto en el cuerpo humano que sirve para dejar entrar y salir a las diferentes energías. Para que se comprenda mejor; funciona, tal como lo hace el*

diafragma de una cámara fotográfica, ¿ya la han visto? Del mismo modo funciona cada chacrán, de modo que se abre y se cierra en un momento dado.

- Y qué pasa, ¿toda la energía tendría tiempo para salirse durante ese rato? – lo sorprendió Slavik.

- *Eh, no es igual que vaciar un cubo de agua. En verdad, el hombre es el ser energo-material en el cual, la energía y la materia existen según sus propias leyes y en su horario, pero se encuentran en una directa correlación e interdependencia completa... ¿Hay alguna pregunta más?*

Todos guardamos silencio.

- *Entonces comencemos. Ahora se debe aprender a sentir el movimiento del aire adentro de cada uno, ese es el movimiento Qi. Creéis todos que os comprendéis perfectamente y os percibís. Sin embargo, estoy más que seguro de que no podrían ver, por ejemplo, los dedos de pies. ¿Por qué? Porque aún no tenéis visión interna. Y esa visión, así como la percepción interna, se forma a lo largo de los entrenamientos cotidianos. Por eso se debe comenzar por el ejercicio más fácil, el más elemental. Con él se intenta controlar los pensamientos y percepciones, es decir, hacerlos venir y guiarlos.*

Pues bien, ahora a ponerse de pie y estar lo más cómodo posible, relajarse... Calmar las emociones. Se pueden cerrar los ojos para que nada los distraiga y así disolver todos los pensamientos y problemas cotidianos en el vacío...

En cuanto fue proclamada esta frase, yo me encontré recordado de un montón de quehaceres de hogar. “¡Caramba! Que descarados son mis pensamientos – pensé. - Ya les he dicho que se disuelvan”. Mi personalidad volvió a intentar no pensar en nada.

- *Mantened vuestra atención en la punta de nariz...*

Intenté “ver” la punta de mi nariz teniendo los ojos cerrados, guiándome más por mis sensaciones internas. Sentí dentro de mis ojos una tensión ligera.

- *Lentamente, poco a poco respiremos de forma profunda. Primero con el bajo vientre, luego con el vientre, el pecho, levantando un poco los hombros... Retengamos un poco respiración.... Una espiración lenta... Por medio de la visión interna centrémonos exclusivamente en la punta de la nariz... Debéis sentir, imaginar, percibir la nariz como una pequeña bombilla o un fuegucillo que empieza a arder con cada espiración... Una inspiración... una espiración.... Una inspiración... una espiración.... Ese fuegucillo se enciende más y más vivo...*

Primero sentí una quemazón y una suave punzada en mi nariz y garganta. Tenía un sentimiento que me habían llenado con lo algo material como si fuera un jarrón con agua. Luego me pareció que aproximadamente en la zona de la punta de mi nariz, surgió de la oscuridad el contorno de una pequeña mancha purpúrea. A principio no podía enfocarla claramente. Por fin, cuando conseguí fijarla, ésta comenzó a ponerse clara en el interior. Al mismo tiempo, cuando

yo inspiraba esa luz se estrechaba y, lo contrario, cuando espiraba la luz se ensanchaba. Apenas me hube acomodado a respirar de tal manera, cuando se oyeron las palabras del Sensei.

- *Ahora dirigid la atención a otra parte de la meditación. Levantad un poco las manos hacia adelante, las palmas hacia el suelo. Inhalamos como siempre empezando por el bajo abdomen, vientre, torax. Y en la exhalación, se dirige el aire a través de los hombros, manos, hacia el centro de las palmas donde están situados los chacranes de las manos. Y por ellas, a la tierra. Al imaginar que algo está corriendo por las manos, se puede ver como fluye la energía Qi, tal como el agua o la luz que luego se vierten en la tierra, la energía brota. Este flujo asciende desde el bajo abdomen hasta el tórax, allí, en el tórax, se divide en dos arroyos y luego pasa por los hombros, brazos y palmas para ser vertido en la tierra. Se debe concentrar toda la atención en la sensación de éste movimiento... Inspiración... espiración... Inspiración... espiración...*

Entonces, un pensamiento cruzó mi mente: “¿Qué quiere decir eso: respirar por las manos? ¿Y eso cómo es? ¿Cómo se hace?”. Aún sentí un poco al pánico. El Sensei, por lo visto, entendió mi confusión, se acercó y llevó sus palmas a las mías sin tocar la piel. Al cabo de un rato mis palmas se calentaron, tal como un horno que difunde calor desde el centro hacia la periferia. Y lo que fue más extraño en realidad, sentí que por mis hombros se derramaban unos pequeños arroyos tibios. Se perdían en la zona de los codos, más yo ahora percibía bien su salida desde las palmas. Ensimismada en estas nuevas sensaciones, aún no había remarcado el alejarse del Maestro. “¡Caray! – mi persona pensó y se preguntó a sí misma: “¿Y cómo lo hago yo?”. Mientras analizaba mis pensamientos, perdí la sensación de los arroyos. Tuve pues que concentrarme de nuevo. En un todo, me resultaba una distinta medida. Luego de haber hecho una de las pruebas, volví a oír la voz del Sensei.

- *Unid las palmas de mano delante de vuestro pecho. Apretadlas muy firmemente para que se cierren los chacranes de las manos y cese así el movimiento de la energía. Haced dos inspiraciones-espiraciones rápidas... Dejad caer las manos, abrid los ojos.*

Más tarde, al terminar de practicar la meditación, todos intercambiaban las impresiones y yo comprendí que cada uno de nosotros, sentía de un modo distinto. Tatiana, por ejemplo, ella no veía ninguna “llamita”, sino sentía algún movimiento ligero que andaba por sus manos. En Andrey le corría un temblor por los pies y piernas y tenía un vértigo ligero. Kostia, encogiéndose de hombros respondió:

- No he sentido nada extraordinario, a menos que sea una sensación parecida a un hormigueo. Pero esa es una reacción natural, respuesta de sobresaturación del organismo por oxígeno.

- *Tras la tercera y cuarta respiración sí, así es – contestó el Maestro. – Pero primeramente tiene lugar una fijación de la idea por el cerebro, justamente antes del movimiento Qi. Y si alguien da oídas a sí mismo, se relaja y hace una inspiración profunda, en seguida sentirá alguna hinchazón o una sensación de hormigueo en la*

cabeza, es decir, de que desde allí ha empezado un proceso cierto. Esto es justamente lo que se debe comprender, reconocer qué es lo que se mueve allí y entonces se tendrá que aprender a manejarlo.

- *¿Y por qué no me ha resultado nada? – preguntó Slavik muy enojado.*
- *Y tú, ¿en qué estabas pensando? – le preguntó Sensei casi en broma.*

Como fue reconocido más adelante a partir del discurso del joven, éste esperaba algo incomprensible, algo que parecía de milagro. Entonces Sensei le contestó:

- *Es justo eso, no te ha resultado nada porque has concentrado tus pensamientos, no para obrar sobre tí mismo, sino para esperar un milagro sobrenatural. Sin embargo, no habrá ningún milagro sin que lo crees tú mismo... No tienes que esperar nada extraordinario, cuando respiras correctamente o te concentras en algo y en alguna parte. No y no. ¡Eres tú, como lo es el Ser Humano, el milagro más importante! ¿A qué se reduce todo el gran Arte espiritual? A que el hombre se convierta en una Persona que se despierte poco a poco y se acuerde de aquellos conocimientos primordiales que le hayan sido dados desde los tiempos más remotos. Estas meditaciones no son un remedio para despertar de la somnolencia espiritual, es algo así como la rememoración de todo lo que está oculto y olvidado, de aquello que en cierto tiempo se sabía utilizar.*

- *“¿Qué quiere decir eso: sabía? - no lo comprendo dijo Slavik.*

- *¿¡Cómo-cómo!?! Por ejemplo, cada hombre sabe leer, escribir, calcular, claro está, si es normal, esto es, si no tiene ninguna patología psíquica. ¿No es así?*

- *Sí, así es.*

- *Pero primero hay que capacitarlo. Y más adelante ya sabrá leer, calcular, etc. Es decir, sabe a ciencia cierta que uno y uno son dos y que dos por dos es igual a cuatro. Pues ya le parece fácil y natural. A pesar de que sólo se haya recordado primero, todo lo enseñado. Estas son las posibilidades ocultas e inconscientes. El otro ejemplo, más sencillo está vinculado con el nivel fisiológico. A una persona la tiran al agua profunda y si no sabe nadar, pues comienza a ahogarse. Lo contrario, y eso ya está comprobado por el ‘parto bajo el agua o acuático’, cuando a un recién nacido lo ponen en la piscina éste empieza a nadar como cualquier animalito. Entonces, ¿tiene tales reflejos? – Sí, los tiene. Simplemente, luego todo eso se olvida. Igual sucede con la persona, bien sabe muchas cosas, más aún ni se lo sospecha.*

Sin embargo... todo eso no funcionará sin el factor positivo. Y si se da prioridad a un interés mercantil, por ejemplo, si se quiere aprender para engañar, hacer el cambio a alguien dándole energía a distancia, o doblando cucharas delante de todos para que luego le den dinero por eso, nunca obtendrá nada. Sólo cuando un hombre sepa controlar sus pensamientos, será cuando se convierta en una Gran Persona, será un Ser Humano en letras mayúsculas, y únicamente en éste caso, será capaz de lograr algo.

- *¿Así resulta ser que las prácticas espirituales son medios de despertar al hombre? – volvió a preguntar Andrey.*

- *Exactamente, justo. Las prácticas espirituales son como un instrumento para reparar la mente. El resultado será tal como se utilice ese instrumento. Es decir, todo depende del deseo y habilidades del maestro. Para aprender a sostener éste instrumento en las manos es necesario aprender a controlar el pensamiento, concentrarlo, verlo con ayuda de la visión interna. En este caso, significa aprender a*

controlar la respiración, sentir que se espira por medio de los chacranes de las manos. Es menester que se aprenda a provocar ciertas sensaciones, para que en adelante, se pueda gestionar el flujo de la energía interna y oculta.

- Según mi opinión esa es una alucinación. – intercaló Kostia.
- Sí, es una alucinación si se percibe como alucinación. Pero, si se percibe esta energía como una fuerza real, entonces en efecto será una fuerza efectiva, real.
- Es extraño, ¿y por qué?
- Porque, lo repito una vez más, es el pensamiento el que controla la acción. Y más precisamente, la energía de esa acción. Y ya está. Todo es muy simple.

Durante esta discusión, mientras otros chicos estaban escuchando, Slavik examinaba con mucha atención las palmas de sus manos. Apenas en el discurso hubo surgido una pausa prolongada, el chico se apresuró a preguntar:

- Eh, no he comprendido lo referente a los chacranes. Usted ha dicho que allí debe haber puntos que se abren. ¡Pero no hay nada allí!

Los chicos mayores se sonrieron.

- Naturalmente – dijo Sensei. – Visualmente allí no hay nada parecido... – Sabes, los chacras son ciertas zonas determinadas en el cuerpo humano, - explicó con mucha paciencia el Maestro – en las cuales la percepción del calor es más alta. Claro, son invisibles, sin embargo, en realidad es posible registrarlas con ayuda de los dispositivos contemporáneos. Por ahora, son un enigma tanto para los científicos como para ti: las mismas células, los mismos enlaces, pero la percepción es más alta. ¿Por qué? Porque justamente allí se encuentran los chacranes. Y un chacrán ya pertenece al cuerpo astral, es decir a otra física, más profunda. El pensamiento es un eslabón de enlace entre el cuerpo astral y el material. Por eso es muy importante de aprender a controlar los pensamientos... Justamente entonces se pondrá en la realidad y se efectuará el movimiento Qi, por medio del cuerpo.

...El discurso se dirigió hacia la discusión sobre otros problemas, incluso alrededor de las meditaciones realizadas autónomamente en casa.

- Yo sentí de nuevo las hormiguitas, - dijo Kostia. – ¿Es normal?
- Claro que sí. ¿En qué consiste esta sensación? Es que se tienen que sentir profundamente estas hormiguitas, aparecidas en la mente después de haber hecho las primeras inspiraciones. Sentirlas “correr” por los brazos, y lo principal, ver como ellas “saltan” desde el centro de las palmas a la tierra. Es decir, se tiene que sentir profundamente la inspiración y espiración. Además, no se puede admitir en absoluto que corran los pensamientos extraños.
- Eso es justamente lo que se hace más difícil. Apenas se consigue concentrarse sobre el punto de la nariz, ellos comienzan a meterse en la cabeza engachando uno a uno. Y lo más sorprendente es que se pueda notar su aparición.
- Así es. Eso quiere decir que no se está acostumbrado a controlar los pensamientos en la vida cotidiana. Por eso, son ellos los que gestionan al individuo como quieran, enredándolo en sus cadenas lógicas. Y el pensamiento incontrolado, en general, lleva a

*lo negativo, porque es ‘el principio Animal del hombre’ el que lo guía. Y para **aprender a controlar el pensamiento**, existen diferentes prácticas espirituales y de meditación.*

* * *

... Hablamos un poco más de las cuestiones que inquietan, surgidas durante la práctica domiciliaria. Luego, nos pusimos a realizar la siguiente meditación.

- *Hoy vamos a reunir dos partes de una meditación – dijo Sensei – para que se pueda comprender el mecanismo de su realización y se aspire a conseguir su logro durante los entrenamientos individuales. Ahora colocáos lo más cómodos posible...*

Luego, como siempre, nosotros nos relajamos bajo su mando y nos concentramos en la realización de la meditación. Primero, igual que la última vez, nos enfocábamos en el punto de la nariz. El Maestro siguió pronunciando:

- *Hagamos una inspiración, sin perder la atención y visión del punto de nariz, por el bajo abdomen, vientre, torax... Una espiración se hace por los hombros, manos, chacranes de las palmas hacia la tierra. Al espirar el fuegucillo se encienda cada vez más y más. Inspiración... espiración... Inspiración... espiración... Concentrados en el punto de nariz... Inspiración...*

En aquel momento ¡que escándalo! Apenas me concentré bien en “el arroyo” donde se sentía evidentemente su movimiento parcial por mis brazos, en seguida perdí el control sobre el punto de nariz. Pero en cuanto me concentraba en el punto de nariz encendido, se perdía “el arroyo”. Haciendo notar que todo eso ocurría cuando en la cabeza surgían ciertos pensamientos “accesorios”. Por lo general, no podía de ningún modo juntar todo en una cosa. Cuando realizaba una prueba más, oí la voz del Sensei que proclamaba la terminación de la meditación. Como me enteré más tarde, no fui yo sola quien tenía tal confusión, sino mis amigos sentían la misma cosa.

- *Es natural, - dijo Sensei. – No tenéis que pensar aquí, sólo observar. Así se llegará a un buen resultado.*

Me pareció absolutamente inaccesible. Sin embargo, me animaba una idea que Nikolay Andreyevich y los chicos mayores no tuvieron ningún problema con esta meditación. Vale decir, las cosas no son tan desesperadas aún, eso me tranquilizaba. - Si pueden ellos ¿por qué no podré yo? Simplemente es necesario entrenarme tan duro como ellos. ¡Ahí está el truco! En ese momento me sorprendí a mí misma, pensando que empezaba a hablar mentalmente como Sensei, con las mismas palabras. Mientras yo reflexionaba, alguno de los jóvenes dijo una pregunta.

- *¿Así usted quiere decir que el camino hacia el conocimiento de sí mismo comienza por la observación de uno mismo, de sus pensamientos?*
- *Seguro. La observación de sí mismo, así como el control de los pensamientos se adquiere y se acumula poco a poco durante el proceso de entrenamiento cotidiano. Además, es necesario tener una base elemental de conocimiento. Es el enfoque natural de cualquier entrenamiento sea físico, como espiritual. Aquí tiene un ejemplo simple. Un hombre puede levantar una pesa de 20 kg. Si se entrena un poco ya dentro de un mes podrá levantar, sin ninguna dificultad, el peso de 25 kilogramos y así*

sucesivamente. Lo mismo se refiere al crecimiento espiritual. En caso si éste hombre sea capacitado, podrá apropiarse más fácilmente de técnicas aún más complicadas.

- Pero en el mundo existen muchas técnicas diferentes de meditación y sus variadas modificaciones. Es difícil llegar a comprender cuál de ellas lleva a la cumbre. –lució su erudición Kostia.
- *Todavía la cima está muy lejos. Todas estas meditaciones que existan en la práctica mundial no son más que “un abecedario”, el cual nadie ha ocultado nunca. Los verdaderos conocimientos que conducen a la cima, comienzan justamente por el artificio de componer palabras con ese alfabeto, así como comprender su sentido. La lectura de los “libros” ya no es privilegio de ciertas minorías selectivas.*
- ¡No hay nada que añadir! Todo es complicado – pronunció Andrey.
- *No hay nada complicado en esto. Siempre que haya un deseo.*
- Eh, ¿si un hombre tiene deseo, pero duda? – preguntó Slavik.
- *Si ese hombre duda, si hay que pegarle en su cabeza con la almádena para que sienta que sí es una almádena, eso quiere decir que está muy compleja la materia, la lógica y el egoísmo de su pensamiento, de su mente... si la tiene...*

Al oír estas palabras los chicos sonrieron y Sensei siguió hablando:

- *Si alguien sinceramente aspira a conocerse a sí mismo, tiene una fé pura en su alma, todo le resultará bien. Tal es la ley de la naturaleza... Y en cuanto a una persona desarrollada espiritualmente – aún es mejor.*

Andrey pronunció con aire pensativo:

- Bueno, comprendo lo que refiere al “alfabeto”, pero en lo que toca la composición de “las palabras”, no mucho. ¿También se trata de una meditación?
- *Se puede decir, que es un nivel más alto, porque la práctica espiritual es una antigua técnica original, que permite trabajar no sólo con la conciencia, sino también, lo que es más importante, con la subconciencia. Allí llegan una serie de ciertas meditaciones, las cuales llevan su nivel espiritual correspondiente... Todo es muy simple. Lo principal es que el hombre pueda primero vencer en sí mismo su ‘Guardián’, su pensamiento material, que siempre está acompañado de su deseo inmutable de llenar su vientre, ponerse algunos trapos y someter a todo el mundo... Es la misma verdad eterna, como siempre, y la misma piedra que obstaculiza su andar. Si un individuo puede pasar sobre ella, ya será un Hombre.*

(Extractos del libro de Anastasia Novykh “El Sensei. El Primordial de Shamballa”)

CONÓCETE A TÍ MISMO

La vida no consiste en la cantidad de años vividos, sino en su cualidad esencial.

El ¿Cómo? y no el ¿cuánto?

...La ley de pertenencia dice: lo espiritual es para lo espiritual... Así que chicos, si aspiran a estudiar el Arte espiritual para sacar beneficios materiales o satisfacer la manía de grandeza, - Sensei movió la cabeza mirándonos con mucha atención - eso nunca acabará bien...

- *¿Por qué? – le preguntó Slavik.*
- *Primero, así nunca se aprenderá nada. Segundo, claro, si se tiene suerte, lo menos que se obtiene es una esquizofrenia.*
- *Vaya, una estupenda perspectiva, - dijo Ruslan sonriendo.*
- *Eh, ya no estás amenazado de eso, - le dijo Zhenia.*
- *Si no tenemos intención de matar a nadie, - se defendía Andrey.*
- *Puede ser, físicamente, no. Sino en los pensamientos pues en ellos hay demasiadas cosas de la animalidad. Y eso constituye el primer paso hacia la agresión y violencia.*
- *Entonces, ¿qué tenemos que hacer?*
- *Controlar los pensamientos, y hacerlo cada segundo...*

Después de haber guardado silencio poco tiempo Sensei agregó mirando a Andrey:

- *¿Has reflexionado alguna vez en lo que tú eres de verdad? ¿Quién eres según tu ente? ¿Has pensado en cómo percibes el mundo circundante? No desde el punto de vista de la fisiología sino de la vida... ¿Quién eres? ¿Cómo ves, oyes y sientes?, ¿Quién es el que entiende y percibe exactamente dentro de tí? Mírate adentro de tí mismo.*

Y ahora, dirigiéndose a los chicos, Sensei pronunció:

- *Y en general, ¿han pensado alguna vez en la infinidad de la conciencia? En lo qué es un pensamiento. ¿En cómo nace y hacia dónde va? ¿Han reflexionado en los pensamientos?*
- *Bueno, - dijo Andrey con vacilación, - pero yo siempre estoy pensando, reflexiono en algo.*
- *Te imaginas que eres tú el que piensa, y tú que el reflexiona. ¿Y estás seguro que esos son tus pensamientos?*
- *¿Y de quién otro pueden ser? El cuerpo es mío, así que los pensamientos también son míos.*
- *Pues, síguelos si crees que son tuyos, hazlo con detenimiento por lo menos durante un día. ¿De dónde han venido y hacia dónde salen o desaparecen? Se trata de escarbar bien en los pensamientos, y ¿qué se verá allí además de mierda? Nada. Sólo violencia, mucho de asquerosidad y la preocupación de atiborrarse, vestirse con algún ropaje de moda, robar algo, ganar dinero, comprar algo más y ensalzar la manía de grandeza. ¡Y nada más! Es posible asegurarse que los pensamientos engendrados por el cuerpo, siempre terminen en la misma historia, en la dotación material de sí mismo. ¿Pero se es igual dentro de sí? Al **Mirar adentro del alma... se encontrará algo muy hermoso e imperecedero, allí se encuentra el ‘Ser’, ese ‘Yo’ verdadero. En efecto, toda la agitación exterior alrededor de cada uno, no son más que breves segundos. ¿Se dan cuenta?...***

- *Cada uno ya ha vivido 16, 22, 30, ... pues, tú, cerca de 40. Sin embargo, ¿podría cada uno recordar cómo ha vivido estos años? No, sólo se ven algunos fragmentos y, además, cuáles de ellos no están vinculados con algún impulso emocional.*
- *Sí, así es, - pronunció con aire pensativo Nikolay Andreyevich, - la vida ha transcurrido, casi volando, sin que yo lo haya remarcado. Siempre había estudios, algún trabajo, unas preocupaciones familiares infinitas, a veces mezquinas... Y sabe, casi no hay tiempo para pensar en sí mismo, en el Alma, pues cada vez, ocurren una serie de asuntos apremiantes.*
- *¡Exacto! – lo confirmó Sensei. – Se piensa en el futuro, en el pasado. Pero, de verdad, vive en éste momento que se llama ‘ahora’. ¿Y qué es éste ahora? Es cada segundo precioso de la vida, es un don de Dios que se tiene que utilizar muy racionalmente. Porque el día venidero ya es un nuevo paso a la incertidumbre de lo desconocido. Y no es cierto que no sea el último paso en esta vida, ni el paso al abismo o a la infinidad. ¿Y qué se espera allí?*

Cada uno piensa que posee demasiado tiempo en la Tierra, pues no medita en la muerte. ¿Es así en realidad? Cada uno puede morir en el cualquier segundo, por cualquier razón, puede suceder según dependa del ser biológico. Más por otro lado, no se trata sólo del ser biológico, sino que se es un Hombre dotado de una partícula de la eternidad. Al reconocerlo se comprende que el Destino está en las propias manos y que muchas cosas dependen de sí mismo. Y no exclusivamente aquí, sino allá también. Se debe pensar si se es un perfecto bio-robot, un animal o un ser intelectual. ¿Cuál es de ellos?

- *Pues, un hombre... quizás, - dijo Ruslán.*
- *Sí, exacto, “quizás”. Y qué es un Hombre en realidad, ¿han pensado en eso para dar en el clavo? ¿Quién dentro de sí es el que siente cómo se mueve en el espacio, o el que desplaza los miembros? ¿Cómo surgen las emociones y por qué surgen? Y no se debe echar la culpa de los problemas a alguien con quien se haya chocado u ofendido o, lo contrario, sobre aquello que se ha envidiado de alguien, o regocijado por el mal ajeno, o se haya chismorreado. Es esto acaso o ¿será el principio espiritual el que dice que hay dentro de sí?*

Se trata de descubrir la fuente cristalina del alma y así comprender que toda la pacotilla material representada por coches, pisos, chalets, yates, estatus social, es decir, todos esos bienes materiales que se pretenden alcanzar y en lo cual se gasta toda la vida racional, al final se reducen a polvo. Tal polvo, en esta clase de manantial se convertirá en nada al momento de la verdad. Pero la vida sigue pasando. Se pierde la vida que se puede utilizar para convertirla en un océano infinito de Sabiduría, sí, se pierde.

¿Han pensado alguna vez en que consiste el sentido de la vida? El sentido superior de la vida de cada individuo, radica en el conocimiento de su alma. El resto es temporal, transitorio, hablado sencillamente: es polvo e ilusión. El camino único hacia el conocimiento del alma, pasa sólo por el Amor interno, por la limpieza moral de los designios y por la creencia segura, firme y absoluta en alcanzar el fin, es decir, por la fe que dota de fuerza la creencia interna... Mientras se tenga

encendida la llama de la vida dentro de sí, nunca será tarde para conocerse a sí mismo, para encontrar el propio inicio, esto es, la fuente vivificante y sagrada del alma... Llegarse a comprender a sí mismo, sirve entonces para entender quién se es en realidad.

Y entonces el Sensei proclamó lo siguiente:

- *Es un buen resultado atrapar el pensamiento en su estado Animal, aunque es muy difícil, y luchar contra él, aún resulta mucho más difícil. En principio, luchar contra esta categoría de pensamientos es casi imposible. Ya que cualquier violencia engendra otra violencia. Y por más que se intente matarlos, se manifestarán cada vez más numerosos y con más fuerza. La defensa más efectiva contra ellos es pasar al ámbito del pensamiento positivo. Es decir, en éste caso, entra en juego el principio del aikido que consiste en retirarse suavemente.*
- Y si me persiguen todo el día, ¿no podía cortarlos con alguna palabrota?, - demandó Ruslán.
- *A pesar de que se corten, en todo caso los pensamientos negativos se excitarán según el principio de acción y reacción. Por eso, no se debe luchar contra ellos, sino retirarse de ellos, así, artificialmente se puede desarrollar dentro de sí, un pensamiento positivo, es decir, concentrarse en algo bueno o recordar algo hermoso. Visto de manera simple, se trata de una retirada suave, con ello se podrá vencer el pensamiento negativo.*
- ¿Y por qué los pensamientos son a veces tan opuestos uno a otro? Me resulta a menudo la duda y me confundo en mis pensamientos.
- ***Se puede decir que en el cuerpo humano hay un principio espiritual o del alma y un principio material o animal, o de bestia y se pueden denominar como sea. Más la mente humana es como un campo de batalla entre estos dos principios. Esta es la razón por la cual los pensamientos son tan distintos.***
- Entonces, ¿qué soy 'yo', si mis pensamientos son ajenos?
- *No son ajenos, son propios. Y cada uno es aquello, que se escucha a sí mismo. Y ese algo al cual se da prioridad será su Yo. Si se atiende lo material, o sea, al principio animal, se será rudo, cruel y malo, sin embargo, si se siguen los consejos del alma, se será un hombre sano, bueno, de modo que a la gente le va a agradar esa compañía. Más la elección siempre será propia: ser déspota o justo.*
- ¿Por qué cuando me he admirado de haber podido reprimir la ira, eso me lleva al orgullo y a la manía de grandeza? Parece un buen asunto, pero el pensamiento ha volado a otra parte, ¿por qué? – pregunté yo.
- *Porque cuando se vuelve hacia el alma, el deseo ya se ha cumplido. Más apenas se disminuye el autocontrol y parece que se vence, el principio animal, sin que se note, llega con la ayuda del pensamiento egoísta. Gusta mucho que en todas partes se hagan elogios, que digan que eres lista, sensata etc... Sin embargo, todo el tiempo adentro de sí, se está librando un combate entre los dos principios. El futuro depende de la elección que se tome: es la parte que se decida.*

Quedé pensativa un poco rato y luego precisé:

- O sea, es un pensamiento “astuto” el que me hace recordar el dolor y el que me molesta al concentrarme, esa es la manía de grandeza...
- *Justo.*
- ¡Pero hay un montón de tal tipo de pensamientos allí!
- *Sí, - confirmó Sensei. – Son muchísimos y por eso es imposible luchar contra ellos. No es Kung-fu, es mucho más serio. resulta posible luchar con alguien que se resista. Empero, cuando se lucha contra el vacío, eso pierde el sentido. Para controlar el vacío de los pensamientos negativos sólo es posible si se crea otro vacío igual al producto de los pensamientos positivos. Es decir, lo repito, pasar a pensar algo bueno, pensar en algo bueno. Pero siempre se debe tener abierto el ojo avisador y escuchar lo que piensa el cerebro. Observar y prestar atención al hecho que a pesar de que no se hagan mayores esfuerzos, los pensamientos abundan. No es un pensamiento aislado, sino dos, tres y muchos más.*
- Es muy parecido a lo que dicen los cristianos: cada uno lleva un demonio en el hombro izquierdo y un ángel en el derecho. Y continuamente están cuchicheando al oído, - observó Volodia.
- *Así es, - confirmó Sensei de nuevo. – pero no se sabe por qué el demonio susurra más alto, quizá tenga la voz más ruda... Lo que en el cristianismo llaman el ‘demonio’ o el diablo es justamente la manifestación de ese principio animal...*

En ese momento inició a hablar Stas, reflexionando en voz alta sobre algo suyo:

- Vale, si la mente es el campo de batalla de dos principios, y, como lo comprendo, su arma es el pensamiento, entonces, ¿cómo se puede distinguir quién es quién? ¿De qué manera en los pensamientos se manifiestan el principio espiritual y el de animal? ¿Qué es esto?
- *El principio espiritual consiste en las ideas nacidas por la fuerza del Amor, en el sentido amplio de esta palabra. Y en cuanto al principio animal, eso es el pensamiento sobre el cuerpo, los instintos, los reflejos, la manía de grandeza, los deseos concentrados completamente en lo material, etc...*
- Eh, entonces, hay que vivir en una cueva, - expresó su opinión Ruslán, - para así no tener nada, ni querer nada.
- Si se tiene una sesera como la tuya, la cueva no será un remedio, - le dio un pinchazo Zhenia.
- *Nadie te prohíbe que tengas todo eso, - continuó Sensei. – Si quieres, sí, más por favor, anda con la época, disfruta todos los bienes de la civilización. Sin embargo, no hay que vivir exclusivamente para eso, porque poner el amontonamiento de los bienes materiales por encima de todo y convertirlo en el sentido de la existencia en la Tierra es muy tonto y contradice al principio espiritual. Justamente, éste fin es el indicio de que en el hombre predomina el principio animal. Pero eso aún no significa que se tiene que vivir en una cueva como una persona sin hogar. No. Ya he relatado que todos esos bienes son las tecnologías altas dadas al hombre para que tenga más tiempo libre y perfeccione su espiritualidad. Y no, para que acumule un montón de esos “trozos de hierro” en su casa e hinche su manía de grandeza por poseer este polvo.*

Después de haber callado un poco, Sensei dijo pensativamente:

- *El hombre es una síntesis complicada de inicios espiritual y animal. Es muy lamentable que en la mente predomine lo animal sobre lo divino... Estos días he reflexionado un poco y he decidido darles una práctica antigua que ayudará a poner en equilibrio estas dos esencias a fin de que “lo animal” no agobie tanto. Ella existe durante tanto tiempo, como existe el ser humano. Es una práctica espiritual de trabajo sobre sí mismo, sobre los pensamientos, así como está dirigida a despertar el alma. Con relación a la vida se puede comparar con una meditación dinámica, pues actúa continuamente y prescinde de lo que se haga y de donde esté el hombre. Una parte de ese hombre estará en ese estado permanentemente, controlará todo lo que se pase dentro de sí y alrededor de él mismo.*

(Páginas extraídas del libro de Anastasia Novykh “El Sensei. El Primordial de Shamballa”)

PRÁCTICA ESPIRITUAL: “FLOR DE LOTO”

Esta práctica espiritual que se llama "Flor de Loto". Su sentido consiste en que la persona imagina que dentro de sí misma y aproximadamente en el plexo solar se planta una semilla de loto. Dicha semilla crece por cuenta de la “Fuerza del Amor”, formada por pensamientos positivos. De este modo, la persona controla el crecimiento de su flor y de manera deliberada, suelta los pensamientos negativos, esos que dan vueltas dentro de la mente continuamente.

Y qué, ¿acaso se está constantemente pensando en algo malo? - preguntó Ruslán.

- Por supuesto, - respondió Sensei. - Analiza bien los pensamientos. Un ser humano presta demasiada atención a lo que representan las distintas situaciones internas de combate, se acuerda de algo negativo del pasado, imagina que discute con alguien, que debe demostrarle algo a alguien, ve cómo se engaña a alguien, como está a la defensiva, nota sus enfermedades, la preocupación por la posesión de sus bienes y así sucesivamente. Es decir, constantemente mantiene una imagen negativa del conjunto de sus pensamientos.

Y aquí la persona especialmente, bajo su control interno, se libera de todos estos malos pensamientos. Y cuanto más a menudo se mantenga una imagen positiva, más rápido crece la semilla del Amor. Primero la persona imagina que esta semilla germina y aparece un tallo pequeñito. Más adelante comienza a crecer, en su tallo aparecen las hojitas, y luego de un pequeño brote nace la flor. Y, por último, ante una mayor fuerza de amor propuesta para

alimentarle, el brote se convertirá en una flor de Loto. Al principio el Loto es dorado, más a medida en que crece, su color se convierte en un blanco deslumbrante.

- ¿Cuánto tiempo se necesita para germinar? - Le pregunté.

- Para cada persona es diferente. Para una primera serán años para que crezca, para una segunda serán meses, para una tercera serán días y para una cuarta necesitará sólo un instante. Todo depende del deseo de la persona y cómo va a esforzarse. Es necesario no solamente cultivar esta flor, sino también constantemente apoyarla con la fuerza del Amor, para que no se marchite y no muera. Esta sensación constante de cultivo de la persona lleva en un nivel subconsciente, o, más preciso, a un nivel de consciencia más alejada del control consciente. Cuanto más una persona alimente con Amor a esta pequeña flor, es decir, mentalmente cuidarla con ternura, estimarla y proteger de los efectos negativos que la rodean, la flor crecerá más.

Esta flor se alimenta de la energía del Amor, insisto, se trata de la energía interna del amor. Y cuanto más permanezca una persona en un estado de Amor hacia todo el mundo y hacia todo lo que le rodea, la flor se hará más grande. Y si una persona empieza a enfadarse, la Flor se debilita; o si se pone furiosa, la flor se enferma y se marchita. Entonces será necesario hacer el máximo esfuerzo para reconstruirla. Es como una especie de control.

Y entonces, una vez esta flor se abre y florece, comienza a aumentar su tamaño, comienza a irradiar en vez del olor, las vibraciones, así llamadas leptones o gravitones, como prefiráis llamarlas, es decir la energía del Amor. La persona siente las agitaciones de los pétalos de esa florecita, en los cuales vibra todo su cuerpo, todo el espacio a su alrededor, esparciendo y transmitiendo vibraciones al mundo en forma de Amor y Armonía.

- ¿Y de alguna manera se nota en el nivel físico? - Preguntó Zhenya.

- Sí. El Loto se expresa como si fuera una sensación de ardor en el plexo solar, un calor que se desborda. Es decir, esas sensaciones surgen en el plexo solar, donde, como dicen las leyendas, ahí se encuentra el alma. Desde allí empieza a salir y desbordarse el calor. Todo el sentido consiste en que no importa donde quiera que se esté, con quien se esté ni lo que se haga o reflexione, pues constantemente se puede sentir ese calor, calor que, en un sentido figurado, no sólo calienta el cuerpo físico, sino también el alma. Es la concentración interna del Amor y está en flor. En fin, entre más se preocupe la persona en potenciar dicho Amor, más sentirá que la flor crece, sentirá que le rodea el cuerpo con los pétalos por completo y sabrá que se encuentra definitivamente dentro de una gran flor de loto.

Se produce entonces un momento muy importante. Cuando la persona consigue que los pétalos de Loto comiencen a rodearle por todas partes...entonces siente dos flores. Una dentro de sí misma, que se encuentra bajo el corazón y le calienta constantemente por medio de la sensación interna de Amor. La otra, la grande, como si fuera una envoltura astral de esa flor que rodea a la persona que, por un lado, emite una vibración de Amor en el mundo, y por el otro lado protege a la persona de la influencia negativa de otra gente.

Aquí funciona la ley de Causa y Efecto. Que, al expresarlo en el lenguaje de la física, se produce como una comunicación de ondas. Sencillamente hablando, la persona emite las ondas de bondad y las refuerza a través del alma para multiplicarlas y así crear, un campo sagrado de ondas. Es en realidad un campo de fuerza que el Ser siente constantemente y se apoya en las fibras del Amor y al mismo tiempo, ejerce cierta influencia benéfica no sólo en el individuo, sino en el mundo que le rodea.

Ello ocurre gracias a las lecciones diarias de ésta práctica:

En primer lugar, la persona debe supervisar constantemente sus pensamientos y aprender a concentrarse en lo bueno. Por lo tanto, automáticamente no puede desear el mal a nadie ni ser malo. Esta práctica es para aplicarla cada día, cada segundo. Y es para toda la vida. Es la técnica original de la distracción, ya que contra los malos pensamientos no se puede luchar por medio de la fuerza. Al corazón no se le manda. Por eso resulta necesario distraerle.

Si llega un pensamiento negativo o indeseable, la persona ha de concentrarse en su flor de loto, comenzar a darle su amor, es decir, olvidar todo lo malo que viene del exterior. O cambiar la conciencia hacia algo más positivo. La flor se siente constantemente: al acostarse, al despertarse, por la noche, durante el día; da igual lo que se haga, sea al estudiar, al trabajar, al practicar un deporte, etc.

*La persona siente como el amor le quema por dentro, como las corrientes de amor se mueven por su pecho y se extienden por su cuerpo. Como esa flor comienza a calentar desde dentro, más con una calidez especial, con la calidez del amor divino. Y cuanto más se dé, más nace por dentro. En la constante irradiación de este Amor, la persona mira a todo el mundo ahora desde la posición del Amor. Es decir, lo hace en segundo lugar, ya que es muy importante que **la persona se sintonice con la frecuencia de la bondad.***

Y la bondad es la suerte, el éxito y la salud. ¡Es todo eso! Se mejora el estado de ánimo de los seres humanos que influye beneficiosamente en la psique. Y exactamente, opera sobre el SNC (Sistema Nervioso Central) que es el principal regulador de la actividad vital. Por lo tanto, en primer lugar, esta práctica espiritual ayuda a mejorar la salud. Además, la persona empieza a arreglar su vida, porque encuentra la reconciliación con todo el mundo. Está en paz, da la bienvenida a todo el mundo. No siente tener grandes problemas. ¿Por qué? Porque, aunque en su vida se produzcan algunos acontecimientos, puesto que la vida es la vida, los percibe de una manera muy diferente que la gente común. Porque tiene una nueva visión a la vida, lo que le ayuda a desarrollar la decisión más óptima ante cada situación. La persona se despierta a la Sabiduría de la Vida.

*Y, en tercer lugar, tal vez lo más importante es que **en el Ser humano se despierta el Alma, comienza a sentir su 'Personalidad', empieza a entender lo que es Dios, ve que Dios es una sustancia omnipresente** y que no es una fantasía producto de los idólatras. **Empieza a sentir la presencia divina en sí mismo y aumenta esta fuerza con sus pensamientos y sentimientos positivos. No se siente nunca más solo en éste mundo, porque Dios está dentro y junto a sí, y siente su presencia real. Hay un refrán que dice: " Quién está en el Amor, es aquel que está con Dios, y Dios está con él, porque Dios es el Amor mismo".** También resulta muy importante que*

la persona empieza a sentir el aura de la flor que se encuentra tanto adentro, como alrededor suyo.

- ¿Y cómo se siente el aura alrededor del cuerpo? -Preguntó Stas.

- Con el tiempo se ve esta vibración alrededor en forma de una luz tenue. El aire se hace más brillante y más transparente, y los colores del mundo alrededor se hacen más vivos para la vista. Y más asombroso aún, es que todo el mundo comienza a notar estas transformaciones. Hay un dicho popular que dice «la persona irradia», "brilla". Eso es el resplandor de éste campo de ondas generado por el Amor dentro de la misma persona. La gente alrededor también empieza a sentir éste campo. Se alegran de tener a esta persona cerca, también comienzan a sentir una alegría y una emoción interior.

Muchas personas se recuperan. Hasta se encuentran mejor ante su presencia, no importa lo enfermos que estén. Todos se sienten atraídos por esta persona, al abrir su alma. Es decir, **la gente siente el Amor**. Son las puertas abiertas del Corazón en el camino hacia Dios. Esto es de lo que hablaban aquellos Ilustres y que tenían en cuenta a Jesús, cuando decía: «Deja entrar a Dios en tu corazón».

Esta práctica espiritual "Loto" ha sido utilizada desde el principio de los tiempos. En la antigüedad se creía que "Loto" da a luz a los Dioses, en "Lotus" nace el Dios. En el sentido que la esencia divina, "el alma" se despierta en la " Flor de Loto", en la Armonía y el Amor que se hayan dentro de sí. Una vez la persona se preocupa todo el tiempo por su flor, entonces controla constantemente sus pensamientos y sentimientos para que la "Flor de Loto" no se marchite.

- ¿Entonces es allí realmente donde crece la flor de verdad? - preguntó sorprendido Slavik.

- No. La flor material, naturalmente no existe allí. Es algo parecido a la fantasía. Se puede llamar éste proceso de otro modo: el despertar del Amor divino, el alcance de la iluminación, la total conexión con Dios – «Moksha», «Dao», «Sinto». Como lo quieran llamar. Aunque todo eso, sólo son palabras y religión. Mientras esto es simplemente la creación del verdadero campo de fuerza por medio de pensamientos positivos y del Sentimiento de Amor de la persona, que, a su vez, influye por un lado sobre la realidad y, por otro, cambia la frecuencia interna de percepción de la mente de la persona.

¿-Y ¿el alma? -Le pregunté.

- *Y el alma es... una especie de generador de fuerza divina eterna, si así lo se quiere ver, la cual es necesario activar pro medio de pensamientos constantes sobre el Amor... Algún día voy a contarles sobre el alma y respecto a su destinación más detalladamente.*

Luego la conversación la tomó Kostya:

- Y usted ha dicho que ésta práctica espiritual es muy antigua. ¿Cuánto de antigua?

-*Mencioné que existe en medida de cuánto hace que existe un ser humano como una entidad consciente.*

-Pero, ¿hace cuánto tiempo, siete, diez mil años atrás?

-*Tomas un periodo de tiempo demasiado corto. La humanidad en la variante civilizada existía ya mucho antes, incluso tecnológicamente más avanzada que ahora. Otra pregunta es; ¿por qué estas civilizaciones desaparecieron? Algún día les voy a contar sobre esto.*

- Más si ésta práctica es tan antigua, al menos deben quedar de ella algunas leyendas en nuestra civilización.

- *Sin duda. Que la práctica espiritual de 'la Flor del Loto' existía ya antes, lo confirman numerosas fuentes antiguas. "El Loto", por ejemplo, fue dado a los faraones electos del Egipto Antiguo. Y si se mira la literatura sobre este tema, se ve que en los mitos y las leyendas egipcias ya se dice que incluso su dios del Sol Ra, nació de una flor de Loto. Esta flor sirvió de trono, sobre el cual, se sentaban Isis, Horus y Osiris.*

En "Los Vedas", los más antiguos libros hindúes escritos en sánscrito, La flor de Loto es también uno de los temas centrales. En particular, al considerar que su Dios tiene tres principales encarnaciones masculinas - Brahma el Creador, Vishnu el Protector y Shiva el Destructor, se habla también de lo siguiente: "del cuerpo de Vishnu apareció un gigantesco Loto de oro, en el cual se encontraba el "nacido de Loto" Creador Brahma. Creció entonces la flor de Loto de oro de mil pétalos, y junto con él, 'creció el Universo'. En China, hasta ahora, igual que en la India, esta flor representa la pureza y la castidad. Las mejores cualidades humanas y

aspiraciones de la gente se asociaban con la flor de Loto. En China se considera que en el especial "cielo occidental" existe el lago de los Lotus y que cada flor que crece allí, está vinculada con el alma de una persona fallecida: si la persona ha sido buena, su flor florece y si no, la flor se marchita.

En Grecia, el Loto se considera la planta dedicada a la diosa Hera. En el barco dorado solar, hecho en forma de flor de Loto, hizo uno de sus viajes Heracles. Aunque todo esto sean las leyendas y los mitos, sin embargo, no son tanto simple fantasía. Los mitos han nacido sobre hechos reales de auto educación de las personas, gracias a ésta antigua práctica espiritual. Simplemente antes, entre la mayoría de las personas predominaba el origen animal, «la Flor del Loto» fue dada solamente a los elegidos, más o menos, a ciertos individuos desarrollados espiritualmente. Y es natural que otras personas llegan a considerar después a estos individuos como los Dioses. Ya que, aquél quién ha creado en sí “la flor de Loto” y ha despertado en sí el alma, en realidad, se hace semejante a Dios, porque el Amor se crea con su solo pensamiento.

Al momento que llegó el tiempo de la iluminación espiritual de la mayoría de la gente, los Bodhisattvas de Shamballa dieron ésta práctica espiritual a Buda. Precisamente gracias a la aplicación de esta técnica de la "flor de Lotus", Siddhartha Gautama alcanzó su iluminación, sentado bajo el árbol bodhi. Con el permiso de Rígden, Buda se lo dio a sus discípulos para la distribución en masa. Por desgracia, con el paso del tiempo, las personas han distorsionado las enseñanzas de Buda y con base en esta práctica espiritual, han creado una religión íntegra. Esto ha llevado a lo que ahora profesa esta religión, incluso, los propios budistas imaginan el paraíso como un lugar insólito, donde las personas, al igual que los Dioses, nacen sobre una flor del Lotus. Así que buscan ese lugar, aunque constantemente se encuentra dentro de ellos mismos. De modo que de Buda han hecho un Dios, aunque en realidad él era simplemente una Persona que conoció la verdad por medio de esta práctica espiritual. De allí surgió el Lotus como símbolo del budismo, así como la expresión "el Buda posado sobre el Loto" o "Buda está de pie en el Lotus".

Simplemente él, con su ejemplo, mostró a todo el mundo lo que puede alcanzar la persona que vence por sí misma su naturaleza animal. Él realmente hizo algo valioso para el desarrollo espiritual de la humanidad, al difundir esta práctica espiritual entre las personas desde su forma original. Una oración similar fue dada por Cristo para despertar el Amor divino.

– ¿Y qué, la oración y la meditación son lo mismo? – Ha preguntado Tatiana.

– En realidad sí. La oración dada por Jesús ‘el Padre nuestro’ es lo mismo. Simplemente allí todo es demasiado común, la gente pide pan y etc..., aunque el sentido es el mismo: la persona se educa a sí misma espiritualmente, hace crecer en su interior el poder del alma, gracias al control sobre sus pensamientos, el deseo, la fe firme y el Amor.

En general, Buda, Jesús, Mahomet y todos los grandes avatares tenían el conocimiento de la práctica espiritual dada, que encontraban en una misma fuente. Esto les ayudaba no sólo educarse a sí mismos, sino que también les permitía ayudar a otras personas a conocer su esencia divina. ¿Por qué resultaba agradable encontrarse cerca de Buda, de Jesús, de Mahomet (Mahoma) para todos? ¿Por qué, como dice todo el mundo, «las santas personas» lucen sus atributos ¿Por qué al encontrar personas completamente extrañas, no se quiere separarse de ellos? Porque ellos irradian este Amor. Porque dejan crecer constantemente la fuerza del bien, la fuerza del Amor, y dan la manifestación divina en persona Sobre tales personas se dice: Ésta persona está con Dios. Y ello es realmente así.

- ¿Así que, solamente es necesario pensar con Amor en ésta flor? – Pregunta Andrei.

– No. No sólo es necesario centrarse y pensar, porque lo más importante, es atraer esas sensaciones de calor en el plexo solar y mantenerlas constantemente por medio de los propios pensamientos positivos. Muchos pueden no conseguirlo en seguida. Porque es necesario examinar detenidamente este proceso, prestar más atención y, repito una vez más, atraer toda esta clase de sensaciones. ¿Por qué acentúo sobre esto para llamar su atención? Porque, la persona atrae éste tipo de sensaciones, y entonces las comienza a mantener no sólo con la mente, sino en un nivel sub-mental, más exactamente del subconsciente. Esto lleva al despertar del alma. Simplemente, el observador no puede dejar de despertarse. Y cuanto más se alimenta con Amor, más se va a despertar, más surge el Ser en sí mismo realmente, tal como se es por dentro eternamente, y no en representación de la envoltura exterior mortal.

Y, tras una pausa, añadió Sensei:

– **La vida es demasiado corta, y es necesario llegar a tiempo para decantar su esencia espiritual en el corazón...**

... Y en general, ¿cómo se ve esto en realidad?, cuéntenos, por favor, una vez más especialmente para los estúpidos, – pidió con algo de humor Andrei.

Son simplemente fibras, son el cultivo de la fuerza interior del Amor. Algo así como que surge un sentimiento, como si se estuviera esperando algo muy, pero muy bueno. Por ejemplo, se espera un regalo enorme, deseado, durante mucho tiempo y con el que se ha soñado muy fuertemente. Y, por fin, se recibe, se está feliz y lleno de agradecimiento. E incluso, se nota cómo las hormiguillas corren por el cuerpo, es decir; se experimentan sensaciones en el plexo solar, como si de allí saliera algo hermoso y bueno o si se estuviera en espera de ello. Así se debe de

mantener la sensación que se atrae artificialmente y que se mantiene constantemente en el área del plexo solar. Finalmente, será algo natural. Así, las personas lo empezarán a sentir. Es decir, se irradiará esta alegría... Y es todo. No resulta necesario que allí haya una flor o lo que sea. Estas son sólo imágenes para facilitar esa clase de percepciones.

– Y la flor, que se siente alrededor del cuerpo. ¿Cómo es?

– *¿Bueno, ya conocen conceptos tales como el cuerpo astral, mental y otros cuerpos energéticos, llamado más sencillamente, el aura multilaminar alrededor de la persona?*

– Sí. – *Entonces, cuando este campo de fuerza de la bondad crece en sí, aparece la sensación de que éstos pétalos tienen muchas capas. Se siente que se está envuelto, protegido, que se florece con el Loto. Y al mismo tiempo se siente que, como el Sol sobre el Mundo, se da calidez a todo alrededor gracia a ese calor de Amor enorme.*

*La meditación constante, dondequiera que se esté y en cuanto se haga, atrae las fibras de estas sensaciones, crea estos flujos de energía. El sentido de que cuánto más se hace, más fuertes se vuelven ellas. Finalmente, este proceso adquiere propiedades físicas, y podrás influir realmente y de manera positiva sobre las personas. Es decir, una vez se pueda hacerlo, **será cuando se cambiará a sí mismo por completo: “Interiormente por cuenta de los pensamientos, y exteriormente por gracia de las acciones”.***

Yo tenía ganas de llegar a casa pronto y plantar mi semilla. Sensei, por supuesto, dijo que se puede hacer esta práctica espiritual en cualquier lugar. Sin embargo, decidí comenzar esta noble causa en casa, en medio del silencio y la tranquilidad.

Llegué a casa y rápidamente acabé con todos los pequeños asuntos pendientes. Y cuando mis padres se sentaron delante de la TV, yo mientras tanto me senté cómodamente en una pose de "Loto". Por fin, llegó el momento tan esperado. Al concentrarme, mi persona pensó: "Así, se comienza con la plantación..." "Aun cuando luego, tuve un poco de pánico. Lo primero, yo no sabía que apariencia tiene la semilla de una Flor de Loto. Una vez vi la flor en un libro, más las semillas, no.

Y en general, ¿cómo se debe visualizar la plantación y dónde plantarla en concreto? Vi como las semillas germinan en la tierra, aunque de alguna manera no me satisfacía; es decir la tierra en el alma, aunque lo podía imaginar, no encajaba en mi concepto de la eternidad. Después de pensarlo un poco, encontré una manera aceptable. Una vez vi cómo mi madre germinaba las habas, colocándolos en un algodón humedecido. Esa opción me gustó. "Bueno, que sean semillas – pensé dentro de mí. - Al fin y al cabo, es mi imaginación. Y lo principal en ella – es el sentido en sí mismo, tal como dice Sensei. "

Centrándome de nuevo, empecé a imaginar como si la pusiera dentro de mí misma, en la zona del plexo solar, la pequeña haba blanca, sumergida en algo suave y cálido. Después empecé a hablar interiormente conmigo misma y a recitar palabras cariñosas y afables. Más en respuesta no he tenido ninguna sensación. Entonces empecé a recordar todas las palabras buenas que conocía. Y entonces mi persona se sorprendió al comprobar que conocía muchas menos palabras buenas y hermosas que malas y abusivas. Porque las últimas las oía en la calle y en la escuela poblaban mi vocabulario con más frecuencia que las primeras. Mis pensamientos poco a poco volvieron a pensar en algunas conclusiones que se metían lógicamente una tras otra. Habiéndolo descubierto, de nuevo empecé a concentrarme en la flor. Aun cuando nada funcionó. Después de veinte minutos de mis esfuerzos inútiles, mi persona pensó que tal vez hacía algo mal. Al final, me acosté, decidida a preguntar luego más detalladamente a Sensei sobre mis errores.

No tenía sueño. Alrededor había una oscuridad, que lo había absorbido todo. Los objetos y los muebles en la habitación perdieron su color natural. Y yo pensé: «Que nuestro mundo sin embargo es tan ilusorio. Solamente nos lo parece, que lo vivimos de verdad. Más en realidad, como los niños primero se inventa el juego, y luego se juega. La diferencia entre los niños y los adultos sólo está en que, los adultos no crecen, porque se acostumbran tanto a la imagen creada que ya empiezan a pensar que todo lo demás es la misma realidad. Así transcurre la vida entre la imaginación y la agitación.

Más, como decía Sensei, " el verdadero tú - es el alma misma, aquella realidad eterna que existe de verdad. Tan sólo hay que despertarse, despertarse de la ilusión, y entonces todo el mundo cambiará... "

Con la profundización en las reflexiones sobre lo eterno, me sentí de alguna manera ligera y bien. Y entonces sentí que en mi pecho algo comenzó a calentarse e incluso con un cosquilleo agradable. Por todo el cuerpo empecé a sentir un hormigueo, del coxis hasta la nuca. Se apoderó de mí un agradable estado de paz, que quería abrazar con mi alma a todo el mundo. En tan dulce estado, me quedé dormida. Mi sueño fue como un cuento, ya que, al despertar por la mañana, sentí tal inspiración, tal ligereza... ¡algo que nunca en mi vida había experimentado!

A los pocos días, cuando todo el mundo se dirigió al entrenamiento, los chicos comenzaron a compartir sus experiencias y resultados. Sucede que cada uno comprendió a Sensei a su manera. Y entonces el cultivo de este Amor interno a todos les ocurría de diferentes formas. Kostik imaginó que él plantó la semilla de lotus, según sus propias palabras, "en una especie de sustancia que da vida al Universo". Y lo hizo el día anterior. Y todos los demás días estuvo intensamente buscando en la literatura la confirmación de las palabras del Sensei. No tenía ningunas sensaciones, simplemente había imaginado todo el proceso y ahora esperaba el resultado.

Tatiana imaginó este Amor como el nacimiento de Jesús en su corazón, ya que fue creada por la abuela en la moral cristiana. Tenía una sensación de alegría, de agrado interior, de calor y una ligera presión en el área del corazón. Aun cuando el corazón empezó a dolerle un poco.

Andrés, sin embargo, todos estos días estuvo orientado hacia el propósito de la concentración en el área del plexo solar para evocar algunas sensaciones, pensando en el lotus. Sólo al tercer día sintió apenas un ligero calor, ni siquiera fue calor, sino como si, según él, " algo le hubiera hecho cosquillas en esta zona, tocándole con una pluma." Bueno, y Slavik ni siquiera pudo imaginar cómo ocurre todo esto "dentro de sus órganos".

Antes de empezar a entrenar, el grupo esperó un momento en que Sensei no estuviera ocupado para acercarse a él con nuevas preguntas. Se empezó al hablar sobre las sensaciones.

Y, como se suele decir, fuera de turno, interrumpió Tatiana, quejándose del corazón a Sensei. El profesor tomó su mano y con un gesto de médico profesional sondeó su pulso.

- *Sí, hay taquicardia. ¿Y qué pasó?*

- No lo sé. Me empezó a doler después de centrarme en el nacimiento del Señor en mi corazón... Y luego le contó más detalladamente sobre el despertar de su Amor Divino.

-Todo está claro. Es que te has centrado en el órgano, en el corazón. Y en el órgano no debes concentrarte. El corazón es el corazón, es sólo un músculo, es una bomba para el organismo. Centrándose en él, tú interrumpes el ritmo y le impides trabajar. Cuando aprendas a controlarte a ti misma, entonces podrás centrarte así en el trabajo del cuerpo y los órganos. Pero ahora mismo tú así sólo puedes dañarte. Es necesario concentrarse precisamente en el plexo solar. Desde aquí nace todo...

Y agregó: *Lo que les conté sobre la flor de Loto, y lo repito, son sólo imágenes, y no más, ello, para que sea más fácil de entender, percibir y sentir.*

En los días siguientes intentaba atraer estas sensaciones, mientras hacía cosas diferentes. Aunque sólo tenía buenos resultados si me centraba especialmente en "La Flor de Loto", al realizar algún tipo de trabajo físico. Además, comencé poco a poco a dar seguimiento a los pensamientos.

Un día en casa y al preparar las tareas domésticas, traté de recordar todo lo que había pensado durante ese día. Más no podía acordarme de lo que había pensado, ni siquiera de lo que había hecho. Todo fue como muy generalizado, y hasta los pequeños detalles surgían con dificultad. Y lo más importante: las buenas acciones pasaban a la categoría como "lo normal" y poco recordadas. Aunque los momentos negativos, los arrebatos emocionales negativos, francamente dicho, se grabaron en mi memoria hasta el más ínfimo detalle. Aquí es donde, como se dice, sentí en mi propia piel, el poder de mi Naturaleza Animal.

En mi mente surgieron las palabras de Sensei: *"El pensamiento es material, ya que se origina en el cerebro material. Por lo tanto, un mal pensamiento oprime. Este es el primer Guardián, que siempre trata de derrotar a los humanos. Algún día os hablaré de ello con más detalles, sobre cómo nacen sus pensamientos, y por qué su poder es tan fuerte sobre vosotros"* " Yo pensé: ¿Y

por qué Sensei no dice todo a la vez, todo lo aplaza por un indefinido "después"? Para algunos, este "después" puede ser que nunca ocurra...

Y, por otro lado, debido a la forma en que yo percibía sus palabras en los primeros entrenamientos y como las percibo ahora, son "dos grandes diferencias". Antes, yo sólo escuchaba y ahora, después de un tiempo empiezo a entender algo, ya que me involucré a trabajar sobre mí misma. Hay algunos resultados, un poco de experiencia, logros, y, por lo tanto, aparecieron preguntas específicas. Y a las preguntas específicas Sensei siempre da las respuestas concretas".

Y entonces me di cuenta: "Él simplemente espera que se caiga en cuenta de sus palabras, así dicho, se vive, al sentirlas a través de nosotros mismos, cuando la mente digiera todo por sí misma y se decline por el lado del alma. De lo contrario, todos estos valiosos conocimientos, como dice Sensei, seguirán siendo el sonido vacío en la cabeza vacía. Sensei dijo que es necesario trabajar constantemente sobre sí mismo, que cada minuto de la vida es valioso, que se debe utilizar como un regalo de Dios para perfeccionar el alma". Estas palabras me inspiraron la confianza y el optimismo. Posteriormente, las recordaba a menudo, si mi cuerpo caía en la apatía.

Era necesario poner los pensamientos en orden con urgencia. Como una "emergencia" traté de distraerme de este "flujo furioso" y concentrarme en la realización de la meditación "La Flor de Loto". Al principio, no lo podía conseguir, porque una u otra frase del discurso de Arimán distraían constantemente mis pensamientos. Y no podía liberarme de esta obsesión, hasta que me di cuenta que éste flujo de pensamientos no distraía mi atención, al revés me atraía. Es decir, quería oírlo, más concretamente, Yo no, sino mi parte Animal lo deseaba. Entonces, ¿de qué se trata? Es...que todos mis deseos están en mis manos! Al darme cuenta de la raíz de mi error, me he vuelto más centrada en realizar " La Flor de Loto", porque todos mis deseos e intenciones se unieron en un solo canal de concentración, al ignorar todo lo demás.

Aunque el discurso de Arimán se había calmado, aun así, seguía manifiesto en un segundo plano del pensamiento. Sí, Arimán es Arimán! Entonces decidí, como 'choque de artillería', hacer una nueva meditación de la "Flor de Loto", la cual nos explicó recientemente Sensei en una de las clases de meditación, explicó la infinita variabilidad de "Loto". Antes de eso, mis intentos por aprender una nueva meditación fueron infructuosos, aunque Sensei ha subrayado en repetidas ocasiones, que todo depende de la persona misma, de su esencia interior. Aunque esta vez, es evidente que, por la pureza y la sinceridad de mis intenciones, "Flor de Loto" se manifiesta de una manera absolutamente extraordinaria.

¡Una vez alcancé una clara concentración en el plexo solar, entonces inesperadamente pude ver con alguna visión interna, la Flor de Loto! Claramente la vi, y no me la imaginé, como de costumbre. Esta flor era preciosa. Nunca había visto una igual en mi vida! Los pétalos de color blanco irradiaban una luz resplandeciente y muy ténue al mismo tiempo. Y el centro de la flor brillaba con un resplandor dorado. Y lo más sorprendente de esta divina flor es que estaba viva! Me di cuenta de que cuanto más mi ternura y amor le daba, más respondía a mis sentimientos sinceros con una agitación de sus pétalos tiernos y puros.

Al principio esta agitación era apenas notable, sorprendentemente viva, yo diría que "estaba respirando". Y progresivamente como si la flor fuera despertándose y manifestándose cada vez más. Y en algún momento me pareció escuchar un sonido muy agradable que luego realmente escuché, de uno de sus pétalos revoltosos, como si fuera el dulce canto de la brisa ligera.

Después, le siguió otro pétalo que sonaba a su manera, pues emitía una vibración de sonido asombroso que no se parecía a ningún otro sonido conocido. Y detrás de él, el tercer pétalo " se manifestó" a sí mismo en esta melodía creciente. Y justo después de un tiempo me sumergí completamente en la sinfonía encantadora del Lotus que consistía en sonidos armoniosos, sutiles y muy agradables para el oído.

Esta música es simplemente encantadora por su sonido divino. Y cuanto más me sumergía en ella, más creció en mí un sentido de alegría interior completa y una libertad infinita. Lo más fascinante fue la sensación, cuando este magnífico sonido procedente de Lotus, comenzó a convertirse en una suave luz brillante, me parecía que me envolvía por todas partes, al llenar mi interior con su asombrosa pureza. Al mismo tiempo, ha creado en mi, una sensación hasta ahora desconocida...de felicidad absoluta, en la cual me diluí sin dejar rastro, sumergida en un bienestar indescriptible. Me sentía como si hubiera desaparecido junto con mi cuerpo.

¡Sólo quedó el Loto, junto con la comprensión del gran Amor Divino! Al salir de la meditación, me sentí tan bien que quería abrazar con mi Alma a todo el mundo. El estado de ánimo era excelente. Y lo más asombroso, en mis pensamientos reinaba la claridad absoluta y la pureza de mi mente.

(Extractos del libro de Anastasia Novykh: "El Sensei. El Primordial de Shamballa ").

" LA FLOR DEL LOTO": EL AMOR Y LA GRATITUD

(concentración en lo positivo)

- Esta meditación también se refiere a "La Flor de Loto". Es muy efectiva y eficaz en ciertos casos. Y lo más importante es que resulta accesible para cualquier persona "que se ahogue en el océano del sentir Animal". Su esencia consiste en lo siguiente: Primero y como siempre, el observador se concentra en el plexo solar, por el hecho de manifestarse allí la flor de loto y así, concentrar la fuerza de todo el amor en su cultivo, es decir, corresponde realizar la meditación de la "Flor de Loto". De tal manera que, cuando más o menos se tranquilicen los pensamientos y se enfoque lo positivo, a partir de allí se comienza a imaginar que el cuerpo se compone de una multitud de pequeñas bolitas o de átomos, o sea, de células en general, en cuánto sea suficiente la calidad de la imaginación. Es muy importante que se visualice la

estructura del organismo y que se imagine cada célula. Al ver estas agrupaciones se toma cada bola o jaula, como se quiera, y mentalmente se escribe en ella letra por letra una fórmula espiritual muy fuerte que se compone de dos palabras simples: "Amor y Gratitude". Y no importa en cual idioma se escriban esas dos palabras. Lo principal es su esencia. Esta fórmula funciona según el principio del Grial. Ya que el Amor y la Gratitude son las únicas cosas que el hombre pueda dar a Dios.

Por lo tanto, en el curso de la meditación poco a poco se llenan miles de millones de las células de un organismo con dichas inscripciones, y como resultado se concentra el pensamiento en esta fórmula fuerte, para hacer el cuerpo sano tanto físicamente como espiritualmente. La célula en la cual se ha dejado esta inscripción, ya para siempre quedará bajo la protección de esta fórmula eficaz y fuerte, como si fuera protegida por un amuleto, como si quedara bajo el sello de la tanga. Rellenado con ésta fórmula no sólo se limpia la suciedad mental, sino también el observador muestra la luz interior que brota de las células, algo así como si se iluminaran muchísimas bombillas pequeñas y dentro de sí y todo se hace claro y vivo, de modo que no hay lugar para una sola sombra... A propósito, es importante resaltar que al realizar esta meditación conviene estar concentrado sólo en estas palabras y desenchufar todos los pensamientos ajenos.

- ¡¿Ajenos?! - dijo Ruslan, bien respondiendo a sí mismo, o bien preguntando a Sensei, a pesar de que el último se dirigía directamente a Genia.

- Claro que sí. Sólo pensando en algo, pues se está repleto de varios pensamientos sobre diferentes temas que pasan de una a otra. Por supuesto, éste proceso se inhibirá durante el transcurso de la meditación, pero en cada uno de una manera diferente. Suele ocurrir que durante una mala concentración los pensamientos incontrolables emergen como si estuvieran en el plano posterior, y se puede, al realizar la meditación, dirigir el pensamiento en otro algo sin que alguien lo note. Cuando se hace ésta meditación resulta importante centrarse de tal manera que no haya ningún pensamiento inútil.

- He entendido, - pronunció Zhenya satisfecho. - Esto significa que es necesario concentrarse bien e imaginar.

Ruslan se encogió de hombros, por lo visto, no entendiendo bien la esencia de ésta clase de meditación:

- Hum, ¿es todo tan fácil? Conectas tu imaginación y ¿ya está?

A lo que Sensei se observó:

- Aunque a primera vista esta meditación puede parecer demasiado fácil y casi ingenua, como Ruslan dice "conectas su imaginación y ya está", pero... no es tan fácil como parece. Es que además de la influencia de esta fórmula potente, gracias a la imaginación del hombre, se atrae una fuerza del pensamiento. Esta fuerza del pensamiento es el impulso específico para que el hombre realice el programa determinado, cuyos resultados se reflejarán en la salud mental y física. Y ya que mucha gente siempre está en la onda de su Animalidad, en primer lugar, un

montón de sus problemas, incluidos los psicológicos y físicos, serán la consecuencia de sus pensamientos y males. La misma meditación es bastante útil no sólo para los que quieren restablecer el orden dentro de sí mismos, sino para los que ya sufren de diferentes enfermedades. Es que prácticamente el ochenta por ciento de cada enfermedad contiene un componente psicológico. Cuanto más el hombre piense en la enfermedad, más sufrirá como consecuencia de ella.

– Así es, – confirmó nuestro psicoterapeuta. – Sucede que el hombre, tanto exagera su enfermedad que luego no será posible cuidarlo, porque luego, ya se habrá arraigado demasiado en su pensamiento la idea de incurabilidad de esta enfermedad. En este caso estoy de acuerdo contigo, Sensei. Para los hombres en los cuales anda mal el sistema nervioso, ésta meditación será un remedio mucho mejor que todos los medicamentos más eficaces y más modernos en conjunto. Ya que un pensamiento humano no lo curará la química. La química es oportuna sólo como un servicio de emergencia para el organismo y nada más. – Y, después de una pausa breve, continuó: – Psss,.. Hasta ahora la mente del hombre sigue siendo una sustancia bastante misteriosa e incomprensible y aún inaprendida. – Y agregé sonriendo: – Es asombroso que en la antigüedad muy remota, a pesar de todo, en algunos aspectos se lo entendía de ella un poquito más de lo que la humanidad contemporánea logra.

– ¡Vaya! Aún no se puede imaginar cuál es ese “poquito”. – precisó Sensei.

(Las páginas extraídas del libro de Anastasia Novykh

“El Sensei-IV. El Primordial de Shamballa”)

MEDITACIÓN “EL JARRÓN”

(Dirigida a limpiar los pensamientos negativos)

... Hoy se hace la misma meditación que ha hecho en las últimas clases, la de limpieza del pensamiento negativo. Voy a repetir para aquellos que estuvieron ausentes. Pues, colócaos en la posición más cómoda, poned los pies a la anchura de hombros. Las manos deben conectarse con los dedos abiertos a nivel del vientre. Una punta de los dedos con otra, es decir la punta del pulgar toca el otro pulgar, la del índice al índice etc. De ese modo.

Sensei me mostró esta conexión.

– Es necesario relajarse sin dejar que dominen los pensamientos y descansar exclusivamente en la respiración normal. Una vez que haya alcanzado el estado de relajamiento completo de todos los miembros y al encontrar la sensación del reposo interior, cada uno empezará a imaginarse estar una jarra. Es decir, que la parte superior de la cabeza se vea como cortada, como sucede en el jarrón... El sitio donde se encuentra la fuente de agua es el alma. Dicha agua rellena todo el cuerpo y una vez que haya sobrellenado se desbordará del jarrón y corriendo por sobre el cuerpo caerá en la tierra... Durante el proceso del relleno del cuerpo con el agua y durante su

salida hacia la tierra lavará todos los pensamientos negativos, todos los problemas, y en general, cualquier suciedad y toda la inquietud que exista en la mente del hombre. Así el hombre siente como si se limpiara interiormente de todo ello. Y cuando ya se haya limpiado, se empieza a sentir el reparto neto que se da entre el alma y el pensamiento. Al mismo tiempo aparece un estado del alma que existe dentro de cada uno y que está por encima del jarrón observando éste proceso.

Por fin, practicando esta meditación cada día el hombre despejará sus pensamientos de lo negativo y posteriormente aprenderá a controlarlos, esto es, a mantener constantemente su mente en el estado “puro”... ¿Alguna pregunta más?

– ¿Y por qué es necesario que las manos estén en contacto justamente de esa manera? – pregunté yo.

- Porque durante la realización de esta meditación recorre el organismo una circulación de ciertas energías por dentro, sobre esto les contaré un día u otro. Son las puntas de dedos las que cierran este círculo. Además, una estimulación de los receptores de la piel presentes en las puntas de los dedos influye propiciamente y es calmante del cerebro...

Bajo la dirección de Sensei empezamos a realizar esta meditación. Intenté antojarme estar en un jarrón. Pero mi imaginación formaba esta imagen de manera transigente, porque mi razón de ningún modo podía resignarse con esta determinación. Entonces, sin persuadirme de nada simplemente pensé que “era el jarrón” y me concentré en “la fuente interna de agua”. Y en este momento sentí curiosamente como si mi conciencia se hubiera concentrado adentro de mi, a mi alma y se enfocó, como un punto, en la zona del plexo solar. Y este punto crecía junto con el agua cristalina que giraba en espiral dentro de él. Por fin, llegó a haber tal cantidad de agua que comenzó a brotar a raudales rellenando todo el cuerpo con su humedad agradable. Una vez rellenado completamente “el vaso”, esta sensación agradable “se desbordó”. Una onda similar al andar de unas hormiguitas trémulas, empezó a correr en mi cuerpo desde arriba hasta abajo saliendo hasta la tierra. Imaginé entonces que mi cuerpo se limpiaba de todos los pensamientos malos. Y en algún momento sentí dentro de mí misma tan bien, tan cómoda y tan alegre que no pude sostener y me distraje un poco de la meditación, agradeciendo con toda mi alma a Dios por lo todo que me había dado en la vida y por todo su amor enorme que tiene a sus hijos. En seguida descubrí inesperadamente que mi conciencia, es decir mi “Ser verdadero”, estaba por encima de mi cuerpo. Y el cuerpo propio no era parecido al nuevo cuerpo. De su cabeza “de jarrón” partían miles de hilos finos multicolores, los cuales moviéndose permanentemente, bajaban hacia la tierra. Y en el fondo de la jarra brillaba algo vivo que transformaba estos hilos en los colores más saturados. Sin duda, esta belleza era de verdad fascinante. Pero en ese momento oí la voz melodiosa de Sensei que se sonaba desde lo lejos:

– Y ahora haced dos inspiraciones y espiraciones profundas y fuertes. Bruscamente cerrad y abrid los puños. Abríd los ojos.

Me recuperé con rapidez. Pero el estado de esta euforia interna había quedado en la profundidad de mí “ser”. Como se aclaró más adelante, cada uno de mis compañeros vivía este estado de un

modo distinto. Los muchachos mayores lo consiguieron mejor que yo, y mis amigos lo hacían todo a nivel de “la imaginación pura”. Pero Sensei dijo que al principio similares resultados los tenían casi todos los principiantes. Sin embargo, en la medida en que cada día hicieran más y más entrenamientos en casa teniendo el deseo de mejorar sus cualidades morales, dentro de algún tiempo sería posible lograr tener sensaciones definidas y luego pasar a aprender a controlar continuamente los pensamientos. Lo principal resulta de tener fe en sí mismo y dejar la pereza.

Los días pasaron en un abrir de ojos. Esta nueva meditación me gustó tanto que la hacía con placer antes de irme a dormir, por otra parte, hacía también todas las anteriores alternativamente. Alguna vez le pregunté a Sensei si no era nocivo para la salud hacerlas todas en una tarde. A lo que contestó que no era así, incluso era muy útil ya que en este caso una persona estaba labrando más para formarse espiritualmente y que además “La Flor de loto” despertaba el alma. *“Es mejor que las practiquen por la noche, antes de acostarse, y por la mañana, después de despertarse. Son las meditaciones más simples para labrar sobre la concentración de la atención, desarrollar la visión interna y el control de pensamientos. Son totalmente inofensivas, por eso cada persona puede apoderarse de ellas, incluso aquella que nunca ha tropezado con las prácticas espirituales. Al mismo tiempo estas meditaciones además de ser sencillas y accesibles son las más eficaces”*.

Hicimos la misma meditación, que en las clases anteriores concentradas a la "pureza de las ideas". "El Agua" que se vierte por encima “ del jarrón”, y ahora se sentían más claros los movimientos ondulados. Luego de haber acabado nuestra clase, Sensei nos recordó que aprendiéramos constantemente a controlar nuestros pensamientos para "sacar" afuera de la mente "los parásitos negativos de la conciencia". Además acentuó que no tuviéramos que dar curso libre a nuestra agresividad, en caso que ella apareciera. Y lo que es más importante que al realizar "La Flor de Loto" se cultivara constantemente dentro de cada uno el Amor divino.

(páginas extraídas del libro “El Sensei. El Primordial de Shamballa”)

LA ORACIÓN PARA SALVAR EL ALMA

(La oración de Agápito el Médico de Kievo-Pechersk)

“Es impropio importunar al Señor por cualquier cosa, excepto para la salvación del Alma. No pidan sobre el cuerpo, ni sobre la salud, ni por aquello que el estómago se preocupa, todo ello es putrefacción vacía, son deseos insaciables. No hay ninguna petición que sea más digna que la que se eleva para la salvación del alma”.

Agápito, el Médico de Kievo-Pechersk

Agápito Pechersky es el Médico Celestial (en ruso se llama Bezmezdny, o el que no cobraba por su trabajo). Hasta hoy en día sus reliquias taumatúrgicas yacen en el Monasterio de las Cuevas cercanas de Kiev (Lavra Kievo - Pecherska). Agápito Pechersky, siendo monje, dió inicio a su práctica médica en el Monasterio de las Cuevas y se lo venera como el primer Sanador de la Rus de Kiev. Sin embargo, su atención médica no se limitaba a liberar los cuerpos humanos de las diferentes enfermedades. Pues a mucha gente le dió, tanto durante su vida como después de su muerte, una ayuda curativa única y un apoyo vital invisibles a la vista del simple mortal. Los hechos interesantes sobre la vida y las actividades de Agápito Pechersky fueron descritos en el segundo volumen del libro: "El Sensei. El Primordial de Shamballa", así como en el libro "AllatRa".

"... Agápito, además de otros méritos suyos, era un buen médico. Su actitud cordial y cuidadosa hacia los pacientes le ocasionó una fama desconocida antes y el respeto de la gente que fue mucho más allá de las fronteras de Kiev, a pesar que Agápito prácticamente nunca dejó el territorio del monasterio. Se convirtió en uno de los médicos más famosos del siglo XI. La gente lo llamaba "*El Sanador de Dios*". Curó enfermedades graves, de las cuales ninguno de los médicos famosos de aquella época quería siquiera tratar. Por lo menos, hay un hecho conocido históricamente cuando Agápito sanó a Vladímír Monómaco, Príncipe de Chernihov quien estaba a puertas de la muerte. El famoso médico *Armenio* (*Armenio* era el apodo por el que todos le conocían), considerado el mejor esculapio entre las personas notables en aquella época, no pudo hacer nada para ayudar al príncipe. Sin embargo, a Agápito le fue suficiente con entregar y enviar con el recadero del príncipe "una poción milagrosa" preparada con una oración para que en pocos días Vladimir Monómaco se hubiera puesto de pie. Más tarde, muchas veces el príncipe llegaba al Monasterio de las Cuevas para agradecer a Agápito, y llevaba consigo muchos regalos de valor y mucho oro. Más Agápito lo rechazó todo lo ofrecido de parte del príncipe, por medio del boyardo a quien el príncipe envió en su nombre. Es que Agápito trataba tanto a la gente sencilla, como a la noble, gratuitamente y con un celo sin igual. Todo esto explica porque lo llamaban Agápito El Médico Bezmezdny. Naturalmente, esto provocaba en tales médicos, como era *el Armenio* la clase de envidia humana que linda con el enojo. Pero, en cuanto al *Armenio*, al final éste se dio cuenta de quién era Agápito realmente. Y precisamente por eso, posteriormente *Armenio* se convirtió en monje, allí mismo, en el Monasterio de las Cuevas...

Agápito enseñaba a los monjes el servicio verdadero a Dios. Decía que "el oro" y "el monje" son cosas incompatibles. Un hombre no puede servir a dos señores: es decir, uno sirve a Dios. Si lo hace a los bienes terrenales, sirve al diablo. No hay término medio. Y por todas sus acciones el monje esperará sólo una recompensa de Dios en el más allá y no aquí, de su parte a la gente. El oro no es más que basura para el alma y tentación para los pensamientos. Esa es la inmundicia deseada por muchos, pero en la realidad es un engaño ilusorio. El valor real para el monje está en la oración sincera al pedir por su propia alma. Y no es por cuenta de la saciedad de su barriga y salud, el motivo por el cual tenga que orar. Porque por más que se coma, tarde o temprano, se tendrás hambre. Y no importa cual sea el estado de salud, más tarde o más temprano el cuerpo morirá. Más el alma es eterna. Y solo ella merece la preocupación verdadera. Como dijo Agápito, el monje reza con el corazón para pedir por todos los hombres, pero el

punto central de la vida monástica “es servir a Dios y suplicar por la salvación de su propia Alma”.

"Agapito sentó las bases de la morada espiritual en la cual durante toda su existencia nadie, nunca, contó cuántas personas había curado de enfermedades mortales y, gracias a Dios, siguen curándose hasta ahora. Pero eso no es lo importante. Lo principal es que mucha gente adquirió desde allí salud espiritual, lo que es por mucho, más importante que la salud física. Tomando en cuenta las exigencias más estrictas, gracias a Agápito, a sus reliquias en las cuales sobrevivió el poder curativo del Espíritu Santo, el Monasterio de las Cuevas de Kiev se cubrió de gloria a lo largo de los siglos.

...Aún sucede hoy en día. Mucha gente de diferentes países del mundo pertenecientes a diferentes religiones, e incluso aquellos que se consideran "ateos", visitan las cuevas del Monasterio donde se encuentran las reliquias, y a menudo se detienen al lado de las reliquias de Agapito. ¿Por qué? Porque el hombre siente intuitivamente la Santidad real, porque al alma no engaña. Si la gente supiera que tendría la oportunidad de pedir no sólo por sanar su cuerpo sino también, lo que es más importante, pedir por salvar su alma, y, sobre todo, reconociera los días cuando el Espíritu Santo mora en las reliquias de Agápito, lo cual comienza cada año el veinticinco de febrero y dura una semana, todo esto sería útil para su alma. No existe en esos días sobre la Tierra un lugar más sagrado, donde cualquier persona puede independientemente de su religión estar con su súplica tan cerca del oído del Señor. Y esta oportunidad la tiene cada persona y la puede utilizar durante siete días al año. Porque el próximo año puede no llegar nunca. Ya que los días humanos son breves en la encrucijada de los tiempos. Ya que sus hechos son tristes ante el rostro del Señor. Y cada instante del ser humano está en el platillo de la balanza de la vida. Y no existe para las almas una preocupación más importante que la de su salvación. Y no propiamente en la Fe externa, sino en la Fe interna donde está la llave a la Puerta. Sólo un ciego, cegado por las cenizas, no la verá.

El hombre puede dar a Dios sólo su fe y oración sincera. No puede dar a Dios nada más. Ya que todo lo que rodea al hombre, está creado por Dios. Y no se puede traer al Señor su propiedad misma como regalo. Es que Dios no necesita nada, ¡sólo el Amor y la Fe, lo que puede darle el hombre! ¿Qué puede dar al Padre suyo el hijo menor para alegrar el corazón de Él? Sólo su Amor y Respeto...

Sensei se quedó callado, mirando a la hoguera. Luego dijo pensativo. Teníamos impresión que él decía a todos y a cada uno a la vez lo siguiente:

Mientras se esté vivo, Hombre, se tiene la oportunidad de suplicar la eternidad para el alma en el amor de Dios. Y mientras se tiene ésta oportunidad, acude al Agápito en la semana santa y reza ante el Espíritu Santo sólo acerca de la propia alma. Porque el cuerpo es perecedero, es decir, es polvo. Y todas las preocupaciones terrenales son vacías. Más recuerda, hombre, lo que se promete ante Dios en una súplica, ¡lo cumple! Porque Él, como cualquier padre, no tolera la mentira, perdona, pero no confía después.

Apartando su mirada del fuego ardiendo, Sensei miró a cada uno de nosotros con atención. Sus ojos brillaron con una extraordinaria fuerza y pureza. Y entonces él dijo:

— Escucha, humano, la verdad te digo, como no se puede evitar la muerte, así no se puede escapar el Juicio de Dios.”

(páginas extraídas del libro de Anastasia Novykh. "El Sensei. El Primordial de Shamballa")

Oración para salvar el Alma:

Padre Nuestro Verdadero,

sólo creo en Tí

Y sólo te pido, Padre mío, salvar mi Alma.

Y que se haga tu voluntad Divina

para fortalecerme en éste camino.

Porque la vida sin Tí es un instante vano,

y sólo sirviéndote a Tí, la vida es eterna.

Amén.

MEDITACIONES DEL LIBRO “AllatRa”

LOS SENTIMIENTOS PROFUNDOS COMO BASE

DE LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES

Cuando el hombre está sintonizado con la onda espiritual, labra en sí mismo para realizar ciertas prácticas espirituales, así, él logra el estado de conciencia

amplificada. En el curso de las mismas meditaciones, siente su conciencia como si ésta le abandonara o saliera de los bordes habituales de la percepción del mundo. Y lo que es más importante, el hombre siente una sensación de alegría y felicidad que vienen desde el Alma hacia el exterior, es decir, como si viniera desde su interior, desde la profundidad de los sentimientos y se proyecta hacia el mundo circundante. Precisamente este sentido es el que el cerebro identifica como ‘sentimientos’ de la felicidad no terrenal, la alegría y la libertad. La conciencia entonces se hace clara y precisa. Todos los problemas terrenales, ordinarios, parecen naderías en comparación con la sensación del hogar, la inmensa paz y aún la Eternidad.

Rigden Jyepo (del libro “AllatRa”)

Rigden: En el plano de la mundanidad en general sólo se educa la mente, la memoria y el conocimiento lógico. Y cuando se va concibiendo la Verdad resulta necesario asimilar el grado alto de autodesarrollo personal y la conciencia, para llegar a la comprensión de aquellos sentimientos profundos de orden espiritual que se derraman del Alma. Porque la experiencia espiritual está por fuera de los límites de la mente.

Los sentimientos profundos se presentan un idioma especial y muy diferente al propio del humano. Cuando el hombre supera en sí mismo lo rastrero, trabaja en sí mismo cada día y se desarrolla transformándose espiritualmente como el ser humano, así, se convierte en una persona iluminada. Más cuando el hombre crece y evoluciona espiritualmente, allí se enfrenta con las cuestiones de su mente. La experiencia de las prácticas espirituales le da espacio a la conciencia más allá de la capacidad del cerebro material que es limitado en su percepción y por ser parte del cuerpo, el cual es perecedero y mortal. Más el Alma que se halla en su interior es invisible, aunque eterna. El Ser interior entiende que la experiencia sensual no se puede ser transmitida por medio de las palabras propias de la mente. Es que las prácticas espirituales son sólo instrumentos para ayudar a descubrir, entender y desarrollar los sentimientos profundos del hombre, ya que es por medio de ellos que pasa la comunicación hacia lo Supremo más allá de su idioma, y ahora usa el idioma de los sentimientos profundos. Por eso no es posible hablar de lo divino, porque cada pensamiento al respecto será sólo una simple alegoría. Porque lo divino es una lengua distinta, no pertenece a la mente, sino es propia de los sentimientos profundos, los que sólo entiende el Alma de cada uno. Este es el idioma común de las Almas humanas. Es el idioma de la Verdad...

... Al estudiar ‘**El mecanismo de la generación del sentimiento**’, resulta que el empuje inicial de cualquier sentimiento proviene de la energía profunda que brota del Alma. Ya que el Alma es una partícula muy poderosa del mundo no material, siempre contiene un vector de movimiento, un deseo para escapar de este mundo y pasar a su mundo, ese que la gente llama el mundo espiritual, el mundo de Dios. Este impulso inicial del Alma es la base fundamental de la generación de los fuertes sentimientos profundos. Si utilizar esta fuerza en concreto y a propósito en la dirección del lecho espiritual y se hace de manera suficiente para el sentir de la persona, ello, sin tomar en cuenta el pasado, hace que llegue el ciclo de renacimiento que lleva a lo largo de su vida...

Anastasia: Sólo aquél que no está vinculado a lo visible, cuida con alegría su alma... Y realmente es así. Muchas veces la gente se seduce en sus pensamientos precisamente por cuenta

de lo visible. El descubrimiento de los límites invisibles que los seres llevan por dentro, sólo se los conoce a través de los sentimientos profundos, los cuales no sólo les ayudan a sentir el mundo del Alma, sino también estimula que se realice aquello desean más que cualquier otra cosa en el mundo material...

Rigden: Como ya he mencionado, existen ciertas diferencias esenciales entre los sentimientos surgidos del principio Animal y los sentimientos que se emanan del principio Espiritual, que son los sentimientos verdaderamente profundos o la manifestación del Amor supremo. Por ejemplo, para que al realizar la práctica espiritual “La Flor de Loto” y se pueda emerger a un estado de acercamiento con el Alma y percibir los sentimientos profundos, en primer lugar será necesaria la sinceridad, la apertura ante Dios, se deberá sólo dirigirse a la luz del Alma a pesar de todo. La realización de esta meditación aumenta y hace crecer el sentimiento profundo del Amor hacia al Dios. En otras palabras, la fuerza que brota del Alma se utiliza para ciertos fines previstos. Se debe observar que la correcta y verdadera práctica espiritual es el trabajo por medio de los sentimientos profundos y no producto de los pensamientos. Es en estos momentos cuando en la persona debe predominar el deseo espiritual, al igual que el contacto con el Alma.

Anastasia: El contacto con el flujo puro de la fuerza que se derrama del Alma es muy importante, sobre todo para fortalecer la Personalidad.

Rigden: Desde luego, eso da más fuerza espiritual a la Personalidad y ella empieza a sentir mejor el mundo del Alma, el mundo de Dios y a entender la diferencia esencial entre éste y aquel mundo. A propósito, eso también se refleja a nivel físico, es decir, a nivel del cuerpo, ya que cuando una persona está en éste estado, llega la afluencia de fuerzas y tiene lugar un estallido potente de las endorfinas y otras hormonas de la “felicidad”, de modo que se mejora el estado físico y psicológico del hombre.

Sobre todo, eso es notable durante las meditaciones profundas cuando caen todas las máscaras e imágenes del hombre, cuando tiene lugar el recambio de información entre la Personalidad y el Alma. Más presta atención que no sucede así en todas las meditaciones, sino en las que está conectado el trabajo en el nivel más profundo y sensitivo orientado a despertar el Alma (por ejemplo, la práctica espiritual “La Flor de Loto”). La persona entonces se llena de los sentimientos propios del mundo del Alma y de Dios. Es ideal, pues el meditador se sumerge en la práctica espiritual tan sensual y profundamente que desactiva en ese momento toda su percepción mental e imaginativa y se abstrae enteramente de los pensamientos y empieza a percibir directamente las corrientes de fuerza que brotan del Alma.

Al realizar meditaciones profundas la Personalidad siente aquel mundo y aquellos procesos que no tienen análogos en el mundo material. Por eso, aquel mundo (el mundo de Dios, el mundo del Alma) es indescriptible, sólo se puede sentirlo. En un estado meditativo profundo, el hombre empieza a entender y sentir lo que es la Libertad verdadera, allí se hace independiente de los arquetipos que le marca el Principio Animal y se libera de la influencia agresiva del mundo material. En consecuencia se pone más fuerte espiritualmente y empieza a darse cuenta de que este mundo material no es propio a él, sino que corresponde a un ambiente agresivo y peligroso para su Alma. Más todo eso, sin duda, sucede sólo cuando el hombre con responsabilidad hace y acumula las prácticas espirituales y sistemáticamente controla su Principio Animal, junto con sus pensamientos, ahora realiza actos buenos en el mundo exterior,

es decir, trabaja en sí mismo a fondo para formarse y acumula el caudal de acciones, pensamientos y sentidos sanos. Aun cuando como regla, de tales personas hay pocas.

Principalmente la gente, al intentar hacer las prácticas espirituales, se choca con una cierta deformación que se produce en el nivel del cerebro material, más exactamente, en el de consciencia racional. Esto es exactamente lo sobre que se relataba antes. Además de “los filtros ópticos de las Subpersonalidades” (esto se trata más detalladamente en el libro "AllatRa") y es a través de los cuales que pasa el flujo de información desde el Alma. Se puede decir que hay “filtros ópticos” asociados por el cerebro. De hecho, esas son asociaciones que están guardadas en el depósito de la memoria donde se almacena la experiencia vital, las impresiones, etc. En la gran mayoría tocan al mundo tridimensional. Es que desde el momento en que se produce el hecho de haber nacido una persona, el estado de consciencia de su cuerpo resulta sintonizado con la percepción de este mundo material, aunque en realidad se tengan programados los diferentes regímenes de trabajo espiritual. Una vez cambiado el estado de la consciencia de la persona, se puede pasar a acceder otros programas propios de la percepción espiritual.

Las alteraciones asociativas ocurren cuando el cerebro trata la información recibida durante la meditación. Si la persona no está preparada en absoluto para tal percepción de la información que proviene del estado alterado de conciencia, la cual se obtiene a partir del trabajo espiritual irregular de esa Personalidad, esto es porque solo lo practica de vez en cuando, el cerebro, al descifrar la información recibida la entregará al nivel de las asociaciones disponibles de la memoria y en función de las prioridades en el mundo habitual. En otras palabras, durante el proceso la información recibida se alterará por cuenta de las asociaciones del mundo material conocido. La alteración es semejante, pero en grado menor ocurre en aquellas personas que cada día intenta meditar aun cuando al parecer, están trabajando poco en la observación de los pensamientos provenientes del principio Animal...

MULTIDIMENSIONALIDAD DEL HOMBRE

El hombre va mucho más allá que ser simple materia. Su estructura es muy compleja tanto física, como energéticamente. Al tomar en cuenta la estructura física de la persona, aún con la ayuda de equipos modernos, sólo es posible ver una parte de la estructura que lo conforma, la cual es realmente de un orden tridimensional. Más si se examina con detenimiento la estructura general del ser humano, la mayor parte corresponde al mundo invisible, para encontrar entonces que el individuo está menos protegido físicamente que las energías sutiles disponibles a nivel energético.

La estructura general del hombre está conformada de tal manera que resulta mucho más protegida el Alma que el cuerpo. El cuerpo constituye una envoltura material adicional y cambiante, creada para afrontar ciertas condiciones determinadas de la existencia en el Universo propio de la geometría del espacio tridimensional. Su naturaleza es temporal y mortal. Es una especie de bio-máquina dirigida por cuenta de la personalidad, es decir, por fuerzas que permiten

hacer una serie de elecciones constantes que se ven reflejadas en los acontecimientos que suceden en cada camino vital y en función del desarrollo espiritual en general.

El cambio de los cuerpos producto de las reencarnaciones es sólo la renovación de dicha envoltura externa adicional, algo así como la figura de un cambio de ropa que se da en vida cotidiana o como la regeneración permanente de la piel en el cuerpo físico. Se trata de un proceso natural que sucede entre la parte energética y la física en la estructura del ser, la cual pasa por una interacción constante y unos procesos diferentes del intercambio de información y de energías.

Como ya se ha dicho, todo está interconectado en éste mundo global. El mundo es multidimensional y tiene elementos paralelos, aunque diferentes. **El hombre en el mundo invisible es un sujeto complejo de información, orientado a formar el espacio que al mismo tiempo se encuentra establecido en seis dimensiones.** A los hombres contemporáneos, por el momento, les resulta difícil comprender esta esencia, más se espera que una vez se hayan desarrollado los conceptos avanzados de la física y la biofísica de manera cualitativa, las nuevas ciencias llegarán a mostrar este factor determinante.

El ser al mismo tiempo se encuentra en seis dimensiones que constantemente interactúan entre sí. Así que el hombre en el curso de su vida tiene la posibilidad de alcanzar la fusión de su Personalidad con el Alma, ello, al hallar la madurez espiritual que le permita salir hacia la séptima dimensión considerada Nirvana o Paraíso, es decir, lograr alcanzar la liberación espiritual e incluso, concebir algunas dimensiones superiores en la medida en que tenga ese deseo.

MEDITACIÓN “LOS CUATRO VEHÍCULOS ” O “CHETVERIK”²

(Prólogo)

Los objetos de información en el mundo material tienen determinadas proyecciones tales como lo son las reflexiones ‘*espejo*’ que se dan en gracia del aspecto energético que les acompaña, ello, comienza en las más pequeñas partículas para terminar por formaciones de constelaciones incluidas las estrellas gigantes y a su paso, por el hombre. Varios pueblos en diversas épocas señalan la presencia de dichos estados, cada uno a su manera y los describen o mencionan por medio de las crónicas denominadas ‘el Conocimiento del Misterio’, como

² Chetverik: Cuadriga: Carro de tiro enganchado de frente a cuatro caballos usado en la antigüedad en combate y en el circo.

estructuras invisibles para el hombre, aun cuando en especial se relatan en los textos o se muestran en dibujos considerados divinos.

Esas proyecciones vivas convencionalmente se denominan como: "Las Entidades" o "Los Vehículos", ya que son completamente sensatas, aún mucho más de lo que el hombre supone, ya que tienen sus propias características. Según su contenido, dichas Entidades son estructuras de información energética, ubicadas en ciertos centros locales determinados. En la estructura de lo invisible para el hombre, ellas presentan partes inseparables como, por ejemplo, la cabeza en el cuerpo físico, o bien las manos etc. En el centro de esta construcción, y en medio de esas proyecciones del hombre, se encuentra el Alma.

Las Entidades son pues Vehículos o estructuras de información energética que juegan un papel importante, tanto en la vida del hombre como en su destino post-mortem. Poseen grandes posibilidades, puesto que están conectadas con otras dimensiones donde la interacción pasa a operar en una escala energética muy fina. Gracias a ellas, el hombre puede influir en el mundo de la posición de las llamadas 'dimensiones altas del estado material', incluso en la sexta.

Se designan las Entidades o Vehículos del hombre por cuenta de su ubicación alrededor de la construcción del mismo, así como por cuenta de su orientación convencional con relación al funcionamiento del cuerpo físico. Son ellas: la Delantera, la Trasera, la Derecha y la Izquierda. A su vez representan los campos principales o bien tildados como 'las partes vivas' de la pirámide tetraédrica truncada en el marco de la construcción general del hombre. Aproximadamente su espectro de influencia se sitúa dentro de la distancia de un brazo extendido desde el cuerpo físico del hombre y vistas en la dirección que corresponda a sus denominaciones: delante, detrás, a los lados sea el lado derecho o el izquierdo.

Desde tiempos remotos los conocimientos sobre ellas se consideraban sagrados. En la mitología de los pueblos del mundo hay muchas menciones diferentes sobre eso, vienen de la remota antigüedad y aún continúan hoy. Por ejemplo, se puede encontrar esta clase de argumentos en los mitos cósmicos, en las leyendas de los pueblos del mundo y en las ceremonias rituales de magos, chamanes, sacerdotes y encantadores. Muy en particular, en las descripciones de estos últimos, pues a menudo se trata de realzar un cierto rito que se dirige a cuatro elementos o a cuatro partes del mundo o bien, a cuatro espíritus-ayudantes del hombre entre otros. Con todo esto, en muchos casos se ve como el eslabón de enlace sirve de medio.

En las leyendas sagradas, esa figura es un Alma tomada como un medio de la construcción energética del hombre: "el quinto centro", en otros casos, se lo menciona como "el primer centro"; Más en la generalidad de los ritos prácticos, corresponde a la conciencia y en otros a la Personalidad.

Pues bien, las acciones externas de tal hombre-encantador como regla, representan una interpretación de índole teatral, dirigida al público o son una parodia de los conocimientos perdidos, ello, sin pretender entrar a comprender en éste punto, el fondo de su esencia misma, o

bien, lo que corresponda a su simple proceso de ocultación. Realmente, la acción principal sucede en el interior del hombre, en su mundo interno. Se hace mediante la aplicación de los conocimientos y el uso de ciertas prácticas determinadas, y se reúne en sí misma, en una sola unidad comandada por dichas Entidades.

La misma Personalidad es el centro de la gestión y gracias a tal conexión, las posibilidades del hombre en el mundo invisible se amplían considerablemente. Se debe sí en todo caso, prestar la debida atención al hecho que esos Vehículos, no son los dobles astrales del hombre.

Cada una de las cuatro Entidades representa, por así decirlo, un campo energético determinado. Visto en un sentido figurado, es como “el coágulo diáfano” que puede convertirse en cualquier forma mental que le dé el hombre: ser una imagen especular del hombre mismo o alguna figura de animal, o del espíritu, etc. Se puede decir que al ejercer las técnicas meditativas y al encontrarse en un estado de conciencia alterada, se le da a cada una de las influencias, una imagen mental determinada, puesto que se concentra en ella la atención en pleno para lograr materializarla.

Anastasia: Resulta que en realidad esa es la transición del estado de la onda energética a la partícula material: apenas el observador se concentre en la influencia, procederá a llevar a cabo el proceso de la transformación de la energía en la materia fina. De conformidad, se adquiere una forma mental refleja, esto es, una imagen invertida de ella por parte de la persona.

Rigden: Sí, además se conserva la conexión con el mundo invisible. Como ya se ha dicho, cada una de las cuatro Entidades tiene sus características propias y así manifiestan la conexión definida entre el mundo visible e invisible.

La Entidad Delantera: se sitúa por delante del sujeto y a una distancia medida con el brazo extendido desde el cuerpo físico del hombre. Es conectado con la vida del hombre en el aquí y en el ahora, y tal como sucede en la tercera dimensión, igual pasa en las dimensiones más elevadas, junto con su movimiento del presente al futuro. Este es un vector peculiar, un indicador del camino de la vida. Si el hombre elige lo espiritual, el camino a seguir tendrá su dirección enfocada como la aspiración que busca el resultado supremo y final, es decir, pretende la fusión de la Personalidad con su Alma, o sea, la liberación espiritual.

Esta Entidad es responsable del autodesarrollo del hombre y del movimiento espiritual. Tiene el tono emocional peculiar de la confianza, conlleva el amor espiritual y la esperanza del futuro. Si las intenciones del hombre en el camino espiritual son estables, le servirá de defensa perfecta contra la influencia exterior invisible de los Vehículos agresivos ajenos. Se puede notar su activación según sea el estado ánimo del hombre: cuando se siente inspirado o una vez manifiesta el chapoteo de las emociones positivas propias del impulso espiritual profundo.

En las leyendas de los pueblos del mundo, la Entidad Delantera a menudo era designada como un Unicornio, algo así como un elemento espiritual del cielo, del aire, pues se pinta como

un pájaro libre o como el mismo halcón o el pájaro trueno o Fénix. El símbolo del pájaro ha servido en las diferentes culturas de los pueblos del mundo como signo del Alma, de la esencia divina, del espíritu de la vida, el espíritu del cielo, de la libertad, de la ascensión, de la inspiración, de la predicción, de la profecía y de la conexión entre las zonas cósmicas.

Anastasia: Justamente es así, ya que aún en la época del paleolítico superior dibujaban los pájaros, a veces para acentuar el carácter sacro de esos signos. También en la época neolítica los dibujaban en combinación con los signos solares, los que ponían por encima de los pájaros...

Rigden: Exactamente, eso confirma el valor especial de tales dibujos, pues desde luego el hombre posee los conocimientos sobre los signos secretos. Bueno, en lo que toca a la Entidad Delantera... los conocimientos sobre el trabajo de cuatro Vehículos, amplían considerablemente las posibilidades del hombre. Las pérdidas frecuentes de los *sliperes*³ ocurren a causa de la falta de conocimientos básicos sobre estos temas. Por ejemplo, la mayoría de los *sliperes* actúan por medio de la Entidad Delantera, sin suponerlo. Y cometen un gran error que conduce a los resultados bajos de su trabajo, a la pérdida vana del tiempo, al enorme gasto de la energía que a menudo es la causa del pronto desfallecimiento del operador sensitivo. Los *sliperes* más experimentados actúan por medio de la Entidad Izquierda. Más sobre ella se hablará un poco más adelante.

Anastasia: Sobre *los slipers* se sabe muy poco en la sociedad moderna. Son tomados como una unidad secreta de los Servicios especiales y es usada por los organismos de Seguridad del Estado en ciertos países civilizados. En general resulta sorprendente ver que en la comunidad internacional se practica ampliamente la política denominada: “la materialización de la conciencia de la población”, y aun así, se ridiculiza esto como “pensamiento sedicioso” lo que apoya la formación de la ciencia para el estudio del cuerpo energético humano, cuya existencia ya fue reconocida desde tiempos antiguos. Y en éste contexto, en casi todos los países civilizados que están en abierta competencia uno con otro, tiene lugar un desarrollo reforzado de tales unidades especiales. Es que sus especialistas son capaces de conseguir información sin salir de su habitación, o pueden ejercer influencia energética sobre otros individuos o montar guardia profesional de los altos funcionarios de esos países.

Rigden: Si, porque la palabra clave en éste problema es “política”, por lo que esta clase de conocimiento es inaccesible a los pueblos. A propósito ¿Conoces el origen de la terminología especial de “Sliper”? Como se dice, lo que mal empieza, mal acaba. La palabra *Sliper* fue tomada de la mitología nórdica. El Dios Supremo allí era Odín (Wotan). Fue el Dios de la sabiduría y además, el padre de la brujería, de hechizos mágicos, un conocedor de las runas (grafos nórdicos) y las tradiciones; el Sacerdote era el portador de la fuerza mágica, poseía “una intuición” chamánica de las artes mágicas, disponía de astucia y de engaño, y así fue “el Señor de la gente”.

³ Sliper es un parapsicólogo que sabe leer e interpretar los sueños

Más tarde se desempeñaba tanto como el patrono de las alianzas militares, como de *sembrador* de discordias militares. Pues a Odín le pertenecía el caballo con ocho patas Sleipnir (del nórdico antiguo: Resbaladizo o deslizante) el cual podía llevar a su amo con la rapidez relámpago desde el mundo de dioses o el 'Asgard', hacia el otro mundo el "oscuro", el mundo de los muertos o al *Niflheim*, el mundo de los seres humanos (Midgard), es decir, se deslizaba o resbalaba entre los mundos. Según la leyenda, precisamente en su caballo Sleipnir, Odín participaba en las competiciones de caballos con el gigante.

Anastasia: ¡Vaya! En el mundo humano no cambia nada, pues hasta el presente suceden las mismas competiciones políticas y sacerdotales por cuenta de la fuerza y por cuenta del pueblo. Verdaderamente siento a las personas que trabajan en esta estructura sacerdotal y derrochan su capacidad única en nada, esos son los caprichos de la mente humana siempre esclavizada por los efectos de la mente Animal.

Rigden: Qué le vamos a hacer, cada persona toma su opción por sí misma. Como se dice en el Oriente: *"Para el que no sepa la verdad, aquel cuyo pensamiento sea inestable y vacile en su confianza, en su sabiduría nunca alcanzará la perfección"*. Más conviene regresar al tema central de esta conversación...

...La Entidad Trasera se sitúa detrás del cuerpo físico a una distancia del largo de los brazos extendidos del hombre. Constituye para el observador una peculiar percepción del presente y conlleva al 'cronista' del pasado. Está relacionada tanto con el presente, como con el pasado del hombre, esto es, con toda la información acumulada, más no únicamente durante la vida presente. Para ella, el pasado es la base de la información, mientras el presente marca el control y el seguimiento de la información, como se suele decir, en línea (online), en el aquí y en el ahora. La Entidad Trasera es una especie de portal abierto. O sea, es el 'Observador' que está directamente relacionado con la glándula pineal o epífis. A través de este portal y al poseer ciertas técnicas de meditación, resulta posible implementar la llamada 'tunelación' de cualquier momento sucedido en el pasado. La Entidad Trasera habitualmente se representa en forma del pez, como una foca o elefante. Por ejemplo, en las costumbres nórdicas se ve como lagarto, tortuga y otros elementos acuáticos que se hunden profundamente en el pasado. En los pueblos siberianos están conservadas las menciones mitológicas sobre una oposición peculiar dada entre el pájaro y el mamut, y en cuanto a los sumerios, la misma barrera entre el pájaro y el pez. La Entidad Trasera también puede ser mostrada como un espíritu con el rostro humano o como el símbolo del pasado humano.

La Entidad Derecha está situada igual a la distancia del brazo extendido por el lado derecho del cuerpo físico del hombre. De hecho, es una de las partes constituyentes del principio Animal en el hombre. Más precisamente, la Entidad Derecha tiene varias funciones cualitativamente diferentes, cuya manifestación dependerá de aquello que sea dominante en el hombre, ya sea su principio Espiritual o Animal. La Entidad Derecha está estrechamente conectada con el mundo. Las características emocionales básicas negativas que marcan la exhibición de su dominación del principio Animal en el hombre, corresponden a la agresión, a la depresión o al miedo. Si ellas no están controladas adecuadamente por la persona, a menudo es afectada por dicha Animalidad.

Estos ataques se sentirán como producto del flujo de pensamientos malos o aquellos que provocan lo negativo, o bien, como un modo creciente e inesperado de la depresión. Sus ataques se caracterizan por el estrechamiento de la conciencia reducidos a la escala de algún problema y tales estados emocionales como la depresión, el enojo, la codicia, el resentimiento, la autocrítica excesiva o la manifestación de cualquier fantasía e ilusiones, obsesionan y encierran los pensamientos en el mismo tema. Similar sucede una vez la persona centra la fuerza de su atención en ésta clase de ideas.

Se debe destacar que los cuatro Vehículos simplemente provocan el ‘nacimiento’ de unos u otros pensamientos que a la vez corresponden a la explosión de diferentes estados emocionales. Y aún cuando los Vehículos se mantienen y desarrollan, sobre todo si hay una marcada dominación del principio Animal, al torcer una situación más allá del reconocimiento abultado de la ‘nada’, se eligen sólo aquellos pensamientos que decida la clase de Personalidad. El hombre tiene el poder de tomar la elección sobre cuales pensamientos asumir y a cuál de las Entidades dará su preferencia y atención. Simplemente, a cuál de ellas pretende escuchar. Más en cuanto se haga la elección, es decir, una vez se le dé preferencia a algún tipo de pensamiento, allí empezará el trabajo más activo de una u otra Entidad, o sea, la que haya provocado esa clase pensamientos.

Anastasia: A propósito, alguna vez usted mencionó los procesos de tal influencia secreta de la manipulación de la conciencia, del contagio a las masas de las ideas que se estimulan en la gente, tales como la agresión, el enojo y las emociones negativas conectadas con la activación de las Entidades Derechas en la gente.

Rigden: Así es. La retardación de las Entidades Delanteras en la gente y la activación de sus Entidades Laterales, sólo las realizan los especialistas competentes en esos procesos. Tal influencia es semejante a la hipnosis.

Durante la meditación es posible sentir y observar la influencia de la Entidad Derecha, y comprender de dónde y cómo pasa ese torrente; ello se percibe como la presión condescendida a la derecha vista de afuera hacia adentro. Empero si el hombre logra disciplinar esa Entidad, es decir, controla rigurosamente sus pensamientos, emociones y no deja entrar ninguna información negativa, entonces sigue claramente la Dirección Espiritual, en este caso, recibirá un ayudante efectivo que le orienta perfectamente en el mundo de la materia fina y que tiene una conexión multidimensional con los Vehículos en igualdad con las demás. Vuelvo a repetir que esta conexión se realiza sin que dependa del tiempo y del espacio.

Los diferentes pueblos en sus dibujos sagrados, suelen pintar la Entidad Derecha como un animal totémico fuerte o agresivo, por ejemplo, el tigre blanco (los chamanes kirguises), el oso, el león, el mono, etcétera, o bien como un Guardián Mítico o un ánima. Ello está trazado en las tradiciones arcaicas míticas y rituales cuando se trata de la agresión, de miedo o de representar una fuerza insólita. En su condición de representar un elemento que simbolice esta Entidad, se suele asociar con el fuego.

La Entidad Izquierda está ubicada a la distancia de un brazo extendido por el lado izquierdo del cuerpo físico del hombre. Esta Entidad está conectada con el mundo del Ariman, con el mundo portador de los conocimientos sagrados del origen material. Está dotada de muchas posibilidades y funciones. Sin embargo, su utilización por parte de la Personalidad igual depende de aquello que más domine en el hombre, el Principio Espiritual o el Animal. Lo que caracteriza a la Entidad Izquierda con dominancia del principio Animal es la astucia, la sagacidad, la soberbia, el engaño y la tentación. Esa es la Entidad inteligente, aunque perversa que va a presentar todas sus argucias en el mejor aspecto, sólo para distraer al hombre de lo principal, de su camino espiritual. Si esta Entidad se encuentra incontrolada por la parte de la Personalidad, justamente será la que provoque ciertas dudas en el hombre que lo desviarán del camino espiritual. Si la Entidad Derecha está conectada con la agresión sorda y la malicia, la Entidad Izquierda, por lo contrario, se puede apoderar por cuenta de su lógica, para manifestar la precisión y la claridad de la conciencia en la construcción de la cadena racional desde el ámbito de la Animalidad. Al igual que la Entidad Delantera, empujará al hombre para que busque algo nuevo, aunque hacia la dirección material, inspirándole la idea que cada persona merece lo mejor, o induce lo que sea más significativo en comparación con otros. Por lo general, los pensamientos sobre la manía de grandeza y la sed de poder secreto sobre otros, sirven como base para ciertos ataques a la Personalidad, en particular cuando haya un decidido dominio del principio Animal sobre la conciencia.

Una vez al hombre le ocurren esta clase de pensamientos en un estado de meditación, se puede observar la presión ejercida desde lo exterior, se va a sentir de manera decreciente que pulsa desde la parte izquierda. Si una persona se disciplina más a menudo a sí mismo y a sus pensamientos y sigue continuamente el camino espiritual, la Entidad Izquierda también se convertirá en su asistente e ‘informante’ personal en el acceso a las actividades sagradas. En los tratados antiguos la Entidad Izquierda generalmente está mencionada o representada como una bestia que infunde terror o como un animal astuto e inteligente, por ejemplo, el lobo, el chacal, el monstruo mítico, el dragón, la serpiente o también, como un Guardián o un espíritu. Como representación de un elemento de la naturaleza, a menudo se indica la tierra, o más certero, con la ceniza como símbolos de los valores temporales en este mundo.

Anastasia: Quiero clarificar a los lectores que tanto la Entidad Delantera como la Entidad Trasera, vistas en el modo de control y el modo de seguimiento de la información en el aquí y ahora, son los ayudantes activos que permiten el desarrollo espiritual de la persona. Las Entidades laterales, o sea, la Izquierda y la Derecha, junto con la Entidad Trasera son la base de la información sobre el pasado, y realizan funciones de *slippers* en el proceso de adelantar su trabajo con las mismas entidades propias de otras personas, y además, desempeñan un papel preponderante en la activación del principio Animal en el hombre.

Rigden: Eso es justo así. Especialmente la Entidad Izquierda es la más informativa, la campeona en la obtención de información, en la manipulación del humor y de los objetos del deseo. Al momento en que se activa resulta muy difícil oponerse a ella desde el exterior. Aunque además, resulta peligrosa para el dueño de tal activación, porque puede inducirlo al error. Si se trata de

agresión, de abatimiento o bien de la supresión de la acción por medio del miedo, será la Entidad Derecha la que responda por todo esto. Sin embargo, eso actúa siempre que haya una dominación del principio Animal en el hecho observado. Por lo tanto, si la gente no quiere sentirse como un conejo ante una boa, tiene que aprender a vivir y permanecer en la onda espiritual, o sea, vivir según su conciencia. De otro modo, como se dice: *“Cuando la conciencia duerme, los demonios le susurran al oído”*.

Estos Vehículos son convenientes cuando se trata de realizar ciertas tareas y cumplir objetivos en el mundo invisible. Estas Entidades tienen instrumentos “vivos e inteligentes”, únicos del mundo invisible que ayudan a una persona en su desarrollo espiritual, siempre que ella, por supuesto, sepa cómo usarlos y controlarlos. Si la persona no ejerce ese control relacionado principalmente con la limpieza de sus pensamientos, estas Entidades Laterales por su cuenta controlan la persona, es decir, toman el manejo de ella, a través del dominio del principio Animal.

Para aprender a controlar y manejar estos Vehículos laterales, en primer lugar, se debe aprender a entender que ellas son semejantes entre sí en sus mecanismos de funcionamiento. Es necesario entonces, realizar un seguimiento de su manifestación dentro de sí, en el marco de su mayor activación. Esta última suele manifestarse en la forma en que lo hacen los “hábitos mentales” y las “pistas” ampliamente reconocidas por parte de los psicológicos de la personalidad, con base en la forma negativa o en la forma egoísta de emisión del pensamiento. La dominancia del principio Animal en las Entidades laterales es igual a los pensamientos negativos o aduladores que activan la conciencia y a otras formas exteriores que se utilizan para esto. Es por ello que habitualmente para el hombre en sus desgracias mentales, le aparece la culpabilidad como si fuera de cualquier otro, más no de él mismo. Para los Vehículos laterales, resulta primordial disponer de la fuerza de atención de la persona, pues es gracias a que así, refuerzan su influencia en él, valga la figura, ponen la responsabilidad de la dependencia en el sujeto.

La mayoría de la gente por cuenta del velo material que cubre su visión habitual de lo tridimensional del mundo, no sabe ni comprende el principio del funcionamiento de las Entidades en la vida ordinaria. Y es así que a pesar de ello, la gente muy a menudo tropieza con su propia manifestación. Más sucede que cuando se piensa en otra gente, sean conocidos, amigos, parientes o relacionados con quienes se ha tenido la posibilidad de comunicarse personalmente y en conformidad se tiene un grado de contacto con su bío-campo, en realidad se lo que se da es un contacto inmediato con sus Vehículos. Si se piensa en el curso de lo mental y positivo de la intercomunicación entre las Entidades, en especial de las Delanteras y si se hace contacto en el campo material entre los pensamientos negativos, allí se comunicarán dichas Entidades y las Laterales homónimas.

¿Cómo sucede todo eso? En cuanto el hombre piensa, enfoca su pensamiento en algo determinado, entonces realiza un cambio de información a escala de la energía fina entre las Entidades homónimas, entre el hombre y aquello en lo que piensa. Por ejemplo, apenas se ha

pensado en alguna persona que no se haya visto desde hace diez años, justamente en ese momento llama o el mismo día aparece. O bien, acontece que al sostener algún diálogo con alguna persona, a veces se sabe de antemano lo que el interlocutor dirá, se siente su humor y se llega a la corriente mental, mucho antes que se diga algo. ¿Cuál es la razón? Es precisamente la manifestación de la interacción de las Entidades. Pasa que una de las Entidades entra en el contacto con la Entidad homónima de la otra persona. En consecuencia, para las Entidades no existe tiempo ni espacio tal y como son comprendidos en general, ellas viven conforme a otras pautas, las suyas, pues ellas son las intermediarias peculiares de la Personalidad humana en su conexión con otros mundos.

Con frecuencia sucede que el hombre que no se preocupa de la probidad de sus pensamientos que le permiten tener una apertura ante la influencia de lo exterior, permanece atareado en sus quehaceres diarios y de repente, se pone furioso o siente un miedo inexplicable. La causa de ello está en el continuo cambio de información. Este cambio puede ser de cualquier índole, incluso dada por concepto de las manifestaciones informativas de los subtipos de la personalidad de las de que se ha hablado o del contacto ejercido por los Vehículos Laterales del hombre con las Entidades homónimas de la gente y por otras causas. Igualmente eso puede ser una manifestación de la voluntad de la Mente Animal, causada sin que el hombre se dé cuenta, y sucede por medio del sistema de activación natural del principio Animal en cada individuo en concreto o en mucha gente, sin que su causa dependa del lugar de su estancia o su conocimiento que se tenga uno con otro. Por eso resulta muy importante que cada persona que camine por el camino espiritual, conozca mucho sobre esta clase de manifestaciones y sepa cuándo controlar sus pensamientos, así como no permita la intervención en su vida de la voluntad de la Mente Animal que es una intrusa permanente extraña a ella.

Anastasia: En muchos casos los hombres no entienden y aún no saben nada sobre la existencia de mecanismos de Entidades, semejantes a los de la parte del mundo invisible, a pesar que son ellos mismos los que sufren bastante de la presencia intrusa en la vida diaria.

Rigden: Si, la gente puede no comprender y no saber sobre esto, pero precisamente son ellos los que eligen a cuáles pensamientos quieren dar preferencia. Así, ni los mecanismos que influyen la parte del mundo invisible pueden ser muy diferentes.

Si el hombre está en el estado de Animalidad, será bastante posible no lograr provocar ese modo invisible que se da con la ayuda de las Entidades Laterales, y permanece vencido ante el embate negativo, la agresión y el miedo entre otros factores, sin que se abra y se desequilibre esa nefasta influencia. En otras palabras, no se permite que se entren los pensamientos positivos entren en resonancia con él. Y luego utilizando la propia fuerza energética, pueda ejercer una influencia inmediata sobre los Vehículos Laterales, para que ellas lo dirijan. A propósito, este es el mismo modo en que actúan los *Kanduki**⁴ quienes se mencionan en el libro “El Ezoósmos”. Sus influjos provocan en la gente emociones negativas, de modo que luego queda en sus manos usurpar el control de la conciencia.

⁴*Kanduki* son los parásitos de nuestro mundo contemporáneo que según sus características aparentes no se distinguen de los seres humanos

Ese tipo de conocimiento los utilizaban los sacerdotes antiguos, como el instrumento de influencia invisible a la gente, así como la casta de Arcontes sacerdotes, aún aplica al máximo estas técnicas hoy en día. Pero no son solo los arkhontes quienes poseen estos conocimientos. Algunos *slippers* también utilizan estas técnicas en sus actividades. Ya que son un instrumento. Todo depende de la persona y de los objetivos para los cuales ella los utilice.

Anastasia: Explique por favor a nuestros lectores, lo qué ocurre con las Entidades Delantera y Trasera mientras se activan los Vehículos laterales.

Rigden: En general, se puede decir que cuando en un hombre domina el principio Animal trabajan activamente las Entidades laterales, lo cual se nota por la aparición de la misma clase de pensamientos negativos o surge el embate emocional del hombre cuando sostiene una conversación con otros hombres, es cuando se refiere a las Entidades Delantera y Trasera, las cuales dan lugar a su destinación verdadera, la de ayudar en el autodesarrollo espiritual del hombre, del modo en que son explotados por los Vehículos laterales para reconocer sus propias necesidades. Mientras las necesidades del principio Animal, como en toda la materia, son las mismas, más reducidas a la lucha por la supremacía. Como resultado, la Entidad Trasera se comienza a mover activamente en la memoria, evoca los momentos relativos a las situaciones diversas de la vida en los cuales se activaba la lucha por la influencia, la agresión, la manipulación, la concentración en el egoísmo y demás.

Y la Entidad Delantera en este momento, prácticamente no funciona, como sea, debido ya sea sólo a que periódicamente activa el sentido de esperanza en el futuro que con éxito se cambia con la ayuda de la conciencia, por la forma material y estereotipada del pensamiento del hombre, en la esperanza de obtener un bienestar futuro en el mundo material. Pero es el hombre mismo quien resulta culpable de haber creado esta situación, porque es él quien elige a cuales pensamientos da preferencia en su cabeza.

Anastasia: ¿Y si en el hombre está dominado el principio Espiritual?

Rigden: Entonces todo pasará de modo cualitativamente diferente. Si el hombre está concentrado más en el control de sus pensamientos, en la autoeducación, en el desarrollo espiritual, en el auto-perfeccionamiento, entonces en él trabaja activamente la Entidad Delantera y, gracias a la disciplina de los pensamientos, los Vehículos laterales, como se puede decir, cumplen la función complementaria de algo así como guardianes. Entonces, aunque ingrese del exterior la información de sentido agresivo y manipulador, leída por la Entidad Trasera, ésta no molestará al hombre porque ya tiene activada su Entidad Delantera.

Sólo ignorará mentalmente esta información. Y los Vehículos laterales controlados por la disciplina del pensamiento, en realidad, además de participar en la prevención y el no progreso de la situación indeseable, todavía ayudan en el conocimiento del mundo invisible gracias a sus posibilidades e intercomunicaciones con otras dimensiones. Por esto es necesario ser un Hombre Probo Verdadero y vivir conforme a las posiciones del principio Espiritual.

Anastasia: Sé cómo tanto por cuenta de mi propia experiencia como la del grupo que cuando la gente tropieza con el conocimiento práctico de estas Entidades, primero se podrá tener varias emociones diferentes que van desde la sorpresa hasta el miedo de enfrentar éste encuentro, por decirlo así, del encuentro consigo mismo en el mundo invisible. Es posible que sea así sólo a causa de la costumbre de la infancia de verse en el escorzo de la dimensión tridimensional y de

repente contemplarse a sí mismo en el aspecto y volumen completamente como otro visto desde la posición de otras dimensiones.

Rigden: Naturalmente. Ya que en las etapas primeras del conocimiento de sus propias Entidades, el hombre todavía no ha superado en sí mismo el hábito fijado en su conciencia por parte de la experiencia de vivir en la dimensión tridimensional, así cada fenómeno nuevo provoca en él la mezcla y la lucha de dos sentidos: uno del miedo y otro el de una curiosidad extraordinaria. Lo que venza en él, dará el resultado del conocimiento. Tal miedo no es producto de una elección equivocada, es una emoción vista desde el principio Animal en la cual la Personalidad coloca la fuerza de su atención y de esta manera lo materializa. Corresponde poseer la libertad espiritual en el conocimiento del mundo, es decir, estar libre de tales miedos por medio de una elección estable, tener el conocimiento de sí mismo y de la aspiración al mundo espiritual supremo. El hombre más experimentado en el conocimiento de lo espiritual, no tendrá miedo ante el mundo invisible que se le abra. Simplemente empieza a usar esos conocimientos al darse cuenta que los Vehículos observados son en realidad sus propios componentes. En realidad, es él mismo en unas manifestaciones diferentes de la realidad más complicada.

Anastasia: Sí, según se dice: “Dios no da nada de sí, da sin más, da de la nada”.

Rigden: Es rigurosamente exacto. La presencia de estas Entidades está conectada con la elección humana, más exactamente, con la creación de las condiciones para que él, con la concesión a una Personalidad del grado determinado de la propia libertad. En esto consiste el sentido de la construcción multidimensional del hombre. Si no hubiera presencia de los Vehículos Laterales, no habría posibilidad de libertad de elección entre los deseos del mundo material y las aspiraciones espirituales, entre "el bien y el mal". Así, una persona, a pesar de que estar en circunstancias restringidas o encarcelada en la materia, todavía se sentiría por dentro de sí el alma y por simple intuición iría a buscar al Ser Supremo. Y teniendo las Entidades tan diversas posiciones recibe del hombre una opción de alternativa: elegir la ira, la agresión, la envidia, el orgullo y la infinidad de deseos de lo material o en cambio, no prestar a todo esto la fuerza de su atención, tomar el lado de lo espiritual y desear sólo una cosa, su liberación espiritual y el movimiento hacia la trascendencia.

Es posible comparar el desarrollo espiritual del hombre con el movimiento de un coche que patina periódicamente. Al principio la conciencia del hombre pasa de un estado emocional a otro con frecuencia y sin control. Es comparable con la acción del principiante que se ha puesto al volante y todavía confunde los pedales: no sabe cuándo tiene que pisar al fondo “el acelerador” y cuando “el freno”. La disciplina de los pensamientos y el control del estado de su conciencia, precisamente es la prueba que el hombre de aprender a dirigirse a sí mismo, sus emociones, sus deseos, junto con sus pensamientos, al mantener el curso preciso del movimiento común, es decir, sus posiciones vitales y su elección principal. Es decir, vivir la vida completamente consciente y responsable, y orientarse claramente hacia la dirección espiritual y mantener constantemente el foco de su atención. Hablando metafóricamente, eso es como una aspiración de ir en coche hacia su objetivo a pesar de suceder patinajes pequeños. Naturalmente, cuanto más sea el control y se tenga cuidado en la ruta, sin pensar en musarañas y prestando atención a los pensamientos y emociones positivas de los Vehículos laterales, mayor será la velocidad del movimiento hacia el desarrollo espiritual.

Anastasia: Este es buen ejemplo. Si pensara así la mayoría de las personas que viven su vida inconscientemente en el plano espiritual y se prestara atención a los pensamientos de las Entidades laterales, entonces los objetivos cotidianos pequeños y las tareas materiales tales como ahorrar, comprar, permiten confirmar su importancia temporal en la familia, en el trabajo o en la sociedad etc. Hablando metafóricamente, parece se va en coche dando vueltas, consumiendo inútilmente la gasolina, es decir, gastando sin razón la energía vital.

Rigden: Simplemente viven la vida según su elección interna, en realidad en una vida limitada y vacía la que el sistema de los Arcontes les preparó: funcionar como robot desde la mañana hasta la noche al tener la consciencia limitada bajo un espectro reducido de los intereses y de las preocupaciones habituales. Pero no son que las condicionalidades que están bastante publicitados en todo el mundo para que el hombre se vea obligado a creerlos y trabajar conformes para permanecer en ese sistema imaginado, como uno de los programas de la Mente Animal. En realidad, el hombre se encadena a sí mismo con ese mundo tridimensional, porque para él resulta más fácil ser esclavo en el sistema de los valores materiales que ganar la libertad verdadera en gracia de su trabajo espiritual como el pase personal a la Eternidad. La vida del hombre siempre está en sus propias manos, está en su derecho de elegir, en su deseo de perfeccionarse y en la voluntad de trabajar para formarse.

Anastasia: Así es, además, en el siglo de las informaciones tecnológicas, la gente tiene a su disposición toda la información de cualquier clase y dispone de la más variada colección del pensamiento sobre la herencia espiritual de los pueblos más diferentes. *“Quien busca, halla”*.

Meditación Chetverik *(Técnica)*

Los primeros pasos para seguir la dirección espiritual ya han sido descritos en los libros anteriores. Y antes de narrar a los lectores la siguiente etapa de trabajo más profunda para realizar sobre sí mismo y lo que representa la meditación ‘Pirámide’, antes se debe relatar sobre una meditación simple pero útil, para reconocer los cuatro Vehículos en cuestión. Pueblos diversos y en épocas diferentes la han llamado de maneras diferentes. Por ejemplo, en la antigüedad, mucho antes de que naciera el cristianismo como religión, el concepto que fue introducido en las mentes del pueblo, se llamaba "Chetverik" (cuadriga) y constituyó una de las prácticas básicas iniciales que enseña el proceso de auto-perfección a ser seguido en el tránsito del camino espiritual del hombre...

Anastasia: ¡Se está hablando de la meditación para percibir conscientemente los cuatro Vehículos! Se trata realmente de una meditación muy eficaz orientada al autoconocimiento, a la revelación de las especialidades del trabajo cotidiano, de sus Vehículos, y de su impacto en la consciencia a través del pensamiento y de los estados emocionales.

Rigden: Esta meditación, muy simple en realidad es el primer paso hacia el hecho que alguien se familiarice conscientemente con sus Vehículos. Al apoderarse de ella, la persona aprende no sólo a regular sus estados emocionales, sino también a comprender la verdadera causa de su aparición. Ya que como regla general, en la vida habitual, el observador no nota o no sigue la causa por la que de repente, se embarga en una ola de estados de ánimo o de emociones diferentes y cambiantes, similar a lo que sucede con el cambio del tiempo o el clima; sucede que ante la cólera y la agresión, o bien, frente al egoísmo y la astucia juntas, se comienza a sentir miedo, o inesperadamente surgen recuerdos del pasado con su carga negativa, y ello ocurre con frecuencia. En el mejor de los casos, la persona identificará la presencia de estos estados por sí misma, como una manifestación clara de su origen de Animal, el cual se apodera completamente su consciencia. Comienza entonces a sufrir en éste círculo vicioso de pensamientos y emociones, que al mismo tiempo redoblados por la fuerza de su atención. En otras palabras, la persona no da un adecuado seguimiento a la provocación primaria que proviene de sus Vehículos laterales. Esta clase de meditación contribuye a la adquisición de las habilidades que le permiten no sólo hacer un seguimiento del proceso, sino además, permite detenerlo a tiempo, es decir, es posible detenerlo aún antes de que éste estado absorba totalmente al individuo. Por tanto, esta meditación no sólo es muy eficaz, sino es muy importante, sobre todo para los practicantes principiantes, resulta fácil de aprender porque es muy afín a la psicotécnica.

Propósito de esta meditación: aprender a entender los momentos en que se produce la activación de cada una de los cuatro Vehículos, sentirlos profundamente, e identificar los impulsos emocionales que acompañan esta activación, para así comprender el carácter de algunas manifestaciones de los pensamientos ocasionados por cuenta de éste proceso que a reglón seguido, afectan el cambio de los estados de ánimo.

La meditación se realiza en la posición de bipedestación. El meditador se figura que está en el centro de la base de una pequeña pirámide tetraédrica, es decir, se encuentra en el centro mediano del espacio dividido, de acuerdo con el principio de la cruz oblicua, donde cada parte de la cual, representa uno de los campos de los cuatro Vehículos. Conviene entonces hacer algunas precisiones. La base cuadrada de la pirámide condicionalmente está dividida por las diagonales, es decir como una letra "X", como una cruz oblicua, dividida en cuatro partes iguales. El meditador está situado en el centro de la intersección de las líneas de la cruz, que se divide convencionalmente el espacio alrededor de la persona en cuatro partes del volumen. En pocas palabras, ubica delante, detrás y los lados con espacios triangulares. Por consiguiente, tal aspecto marca la comprensión del hombre de estos cuatro campos o Vehículos...

Ahora se precisa establecer la localización del centro de cada Vehículo. Aproximadamente a una distancia un poco más larga que el brazo estirado en la dirección

horizontal en cada uno de cuatro lados están ubicados los centros de estos Vehículos divididos en espacios triangulares. El centro energético de cada Vehículo, convencionalmente representa el grumo, algo así como una pelota o una bola pequeña, cuya consistencia se parece a un planeta gaseoso. Dicha bola pequeña es una representación simbólica del centro de cada Vehículo, para lograr una mejor percepción y la comprensión más fácil de esta meditación. De hecho, se trata de una estructura más compleja. Tal comparación figurativa con una bola, recuerda la percepción de la estructura humana en la primera dimensión, cuando se parece a un simple punto. Más en las dimensiones superiores, la estructura de la persona se percibe en toda su multi-dimensionalidad, esto es, como una estructura energética compleja. Igual los centros de estos Vehículos: se representan como bolas en función de la comprensión de la medición tridimensional del habitante, sólo condicionalmente.

Así, se trata de calmar los pensamientos y emociones, para sumergirse en un estado meditativo. La respiración: normal, tranquila. Se abren los chakranes de las manos que se encuentran en el centro de las palmas. Se inspira poniendo en marcha la energía "chi" (*Qi*) o energía del aire que fluye por los chakranes de las palmas y se elevan las manos a la altura del hombro. Al espirar se lleva la energía "*Qi*" (aire) desde los hombros hacia abajo por los meridianos laterales (aproximadamente a cada lado del cuerpo) y se conectan los dos flujos en el chakrán "Jara" (que se encuentra tres dedos por debajo del ombligo) y se llena con esta energía el abdomen como si fuera un recipiente del agua. Luego, de haberlo llenado se tiene una representación mental en las primeras etapas, hasta que se sienta un peso ligero en el abdomen. Se traslada la energía almacenada del abdomen a través de la columna vertebral hasta la cabeza, particularmente hacia la región hipotalámica del diencéfalo, o sea a las antiguas estructuras del encéfalo, que se encuentran prácticamente en el centro de la cabeza. El centro de la cabeza es un punto o centro mediano, a donde el meditador siempre va a "volver" en esta clase de meditación.

Anastasia: Querría mencionar dos momentos muy interesantes sobre cuales usted nos hubiera relatado alguna vez. En primer lugar, no es casual que la denominación del chakrán "Jara" se asocie con el relleno del recipiente de agua. La palabra "Jara" en japonés significa "vientre". Y la palabra sánscrita más temprana "*Harā*", como usted decía, en los antiguos tratados indios se presenta como uno de los nombres del mayor poder creativo del origen femenino, el de la diosa Shakti. La copa y el agua en el contexto de un conocimiento íntimo sobre el hombre, tiene un significado alegórico que indica las fuerzas y procesos como agentes activos en las prácticas espirituales. En segundo lugar, lo que toca directamente a esta meditación. Entonces se acentúa la atención que al comienzo el meditador sólo concentra en la respiración para cumplir el proceso diario habitual hasta llenar de energía el bajo abdomen. Luego, simplemente se deja pasar la atención al movimiento de la energía a lo largo de la columna vertebral y se da el seguimiento del proceso ulterior de la meditación, una vez la respiración ya viene en forma natural y automática. En este momento, estas precisiones ayudan en la comprensión de los primeros pasos relacionados con la asimilación de esta meditación.

Rigden: Es justo. Al hacer la meditación la respiración debe ser tranquila, natural y toda la atención se debe centrar en los procesos que sucesivamente ocurren en cada momento...Así, al principio, todos los sentidos, naturalmente, como en cualquier otra meditación, están en un estado equilibrado o en el estado de reposo. Conforme a ello, los cuatro Vehículos del hombre también permanecen en estado "neutral" o inexcitado. El meditador los percibe como si existieran simultáneamente. Los centros de los Vehículos asociados con las esferas, los pequeños soles, los pequeños planetas u otras cosas semejantes, es decir, tal como al principio cada uno quiera imaginarse todo ello. Con el tiempo, una vez asimilada esta meditación la persona aprenderá a sentir su funcionamiento por medio de sus sentimientos internos. Y luego de haber adquirido la experiencia correspondiente, desaparecerá la necesidad de esta clase de representaciones figurativas. Allí ya comienza otra fase del conocimiento de sí mismo.

Anastasia: Sí, en vista de mi experiencia inicial, he notado una asimilación especial de las prácticas espirituales: la primera vez que se escucha cómo se tiene que efectuar una nueva meditación, surgen en la mente "miles de preguntas" relativas a la manera de efectuar la realización. Ahora se entiende por qué al explicar la nueva meditación, se da continuamente una variedad de comparaciones asociativas y de precisiones. Eso ayuda en la aclaración de las dudas de la mente, para que el cerebro material entienda alguna cosa inicialmente y simplemente se dé cuenta del régimen general de la meditación. Es decir, esto es un intento de explicar a una persona la forma cómo la conciencia opera actualmente en la percepción de la medición tridimensional y para acercar aquellos eventos que ocurrirán durante la meditación, cuando la mente pasa a trabajar para buscar la percepción de otras dimensiones, o más bien, busca entender aquellas partes de su construcción que están en otras dimensiones. En efecto, cuando se realiza una meditación para sí, todo parece muy sencillo, claro, porque se hace por medio de los sentimientos profundos y además se llega al estado alterado de la conciencia, que es cuando se tiene la percepción ampliada del mundo y se conecta un autoanálisis típico del habitante de la medición tridimensional.

Rigden: Sin duda, todas las dimensiones están interrelacionadas e influyen una sobre otra mutuamente, lo que toca seis dimensiones en las cuales aparece la 'múltiple estructura energética estratificada' del hombre. Para entender los fenómenos que se producen en las dimensiones superiores a la tercera, será necesario disponer de alguna experiencia meditativa y conocer los cambios reales del hombre, como si se dijera que al menos tienen lugar en su concepción del mundo básico y en la obra cotidiana de cada uno. Sólo entonces es posible darse cuenta de lo que se es realmente, de cómo es el mundo y cuáles secretos se encierran en sí mismo. Cuando ya se haya tenido la propia experiencia, no se necesitarán las "miles de palabras", ni las varias explicaciones para aclarar la mente, será suficiente hacer una alusión a la manifestación de algún fenómeno, para que se identifique y entienda lo que está sucediendo y cómo pasa.

A propósito, se ha de anotar una información adicional que sirve como alimento para la mente y es acerca de las estructuras del cerebro que se utilizan en esta meditación. El diencéfalo es una especie de colector de sensibilidad de todos los tipos. Su función de inmediato participa en los procesos de regulación de la memoria, del sueño, de la conducta instintiva, de las reacciones

mentales, en la corrección de diferentes tipos de la sensibilidad y así sucesivamente. Más ¿Qué representa propiamente el hipotálamo o la región subtalámica del diencefalo que pesa sólo unos cinco gramos? Es en el hipotálamo donde se localizan los centros más importantes del sistema nervioso autónomo. En general, directamente allí se realiza la coordinación de las funciones de los centros simpáticos y parasimpáticos del sistema nervioso vegetativo, en las cuales se basa el funcionamiento correcto de todo el organismo. El hipotálamo controla los procesos básicos de la homeóstasis, es decir, a través de las reacciones coordinadas, apoya el equilibrio dinámico del ambiente interno, cuando el ambiente externo cambia. Además, en la médula oblonga se encuentra localizado el nervio vagal o *nervus vagus* que es el punto central del nervio principal del sistema nervioso parasimpático y constituye uno de los nervios craneales más largos, cuyas ramas están involucradas en la conformación *del plexo solar*.

Más corresponde ahora volver a la meditación... *Precisamente desde el centro del cerebro, en el llamado mediano condicional de la región hipotalámica del antes mencionado diencefalo y a través de los puntos determinados por el cerebro del meditador, consecuentemente pasa la energía que se acumula en el "Jara" y que ha sido trasladada a través de la columna vertebral hasta el cerebro, para luego llegar al centro de cada chacra. Así, una persona de manera artificial logra activar la fuerza de sus Entidades, y eso da lugar a una gran variedad de arrebatos emocionales primarios y permite así reconocerlos.*

La tarea del meditador consiste en aprender a distinguir el trabajo de cada una de sus Entidades, cuyo resultado se manifiesta en la vida diaria, por medio de los distintos embates y pensamientos emocionales que produzca. Se trata entonces de considerar detalladamente durante el proceso de meditación, el proceso de interacción de la persona con cada una de sus Entidades básicas.

Al inicio, el meditador trabaja con la Entidad Derecha. *Cuando realiza esta clase de meditación, la energía "Qi" que proviene de la región hipotalámica del cerebro intermedio, pasa a través del cuerpo amigdalino derecho situado en el fondo del lóbulo temporal del cerebro. Luego, avanza a través de un punto localizado por encima de la oreja derecha, hasta que la energía llega directamente al centro-bola del triángulo formado por la Entidad Derecha.*

Para aquellos que no conocen la estructura del cerebro, se debe observar que en el cerebro humano hay dos cuerpos amigdalinos que se encuentran a los lados derecho e izquierdo. Esta es la estructura encefálica subcortical que resulta ser muy interesante en cuanto se refiere a la formación de cualquier clase de emoción.

Anastasia: Sí, hoy en día la ciencia ya sabe que los cuerpos amigdalinos son los responsables de estimular la capacidad de leer y de cotejar la información, por ejemplo, de la cara de las personas circundantes. Así, el hombre se acerca a entender subconscientemente, aquello que sienten y cómo estas estas personas están en uno u otro momento. Aún cuando el mecanismo preciso que da la indicación de dicha información, todavía no es conocido a fondo por parte de los científicos.

Rigden: Naturalmente, ya que esa indicación, así como muchas otras relacionadas con las funciones de los cuerpos amigdalinos, está relacionada con el funcionamiento de las Entidades laterales del hombre desde su estructura energética. En el cuerpo físico, las funciones de los cuerpos amigdalinos están asociadas con las reacciones emocionales vegetativas, sea con el aseguramiento del comportamiento defensivo o con la motivación de alguna conducta reflexiva. Al mismo tiempo, actualmente ya está científicamente establecido el hecho que los daños del cuerpo amigdalino podrían conllevar la desaparición parcial de las estructuras responsables de casos como la ira y la agresión, así como de la memoria que maneja la sensación de peligro. En otras palabras, todo ello puede conducir a la desaparición parcial del miedo que tenga el hombre que, de esta manera, lo compromete ante circunstancias de peligro constante, sin que el individuo siquiera se dé cuenta. Por ahora, la medicina sólo hace intentos de tratamiento del miedo y manejo de los arrebatos o impulsos incontrolables que producen la agresión, mediante la destrucción quirúrgica del cuerpo amigdalino. En éste punto cabe señalar que el fin no siempre justifica los medios para lograr algo. La victoria mental sobre sí mismo es mucho más importante que cualquier tipo de la intervención quirúrgica. Si no es así, en ningún caso la persona conseguirá la liberación de todos sus miedos y/o manifestaciones relacionadas con el principio Animal. De hecho, el organismo humano, por lo general, no contiene ‘piezas de sobra’, pues no hay que retirar algo de él, sin la exigencia de una necesidad aguda.

Unas palabras adicionales sobre el punto por encima de la oreja. En esta zona también hay unas estructuras magnéticas que operan desde el punto de vista de la energía relacionada con la organización del ser humano, y participan en el proceso de la percepción de las relaciones espaciales en un estado alterado de la conciencia. Se dice más precisamente, en lo referente a su orientación dentro de los espacios de dimensiones diferentes. Las cuatro Vehículos también se encuentran implicadas en éste proceso. Aunque aquí se presenta un fenómeno particular. Para estas Entidades no existe un espacio y un tiempo en la forma como las percibe el sujeto, sino se da un atisbo residente de la medición tridimensional. Más precisamente ello es debido a las Entidades propias de la persona que hacen surgir un sentido intuitivo preciso de orientación del observador ante el tiempo y el espacio.

Sin duda, la gente de antes no conocía esta clase de detalles sobre la conexión entre la estructura energética del hombre y las estructuras físicas del cerebro. Sin embargo, aquellos que practicaban esta clase de meditación en la antigüedad, al igual la cumplían con éxito. Las personas en tiempos antiguos sólo imaginaban que era ‘el soplo del viento lo que en esta etapa de la meditación pasaba primero por el centro de la cabeza y luego por sus puntos exteriores hasta llegar a los lugares concretos establecidos en el espacio, debido a que se realizaban ciertas acciones concretas bien determinadas. Por ejemplo, en las prácticas antiguas espirituales rusas, éste proceso se figuraba como *el comienzo de la rotación del aire en el vórtice*, es decir, como el contacto con los señores de los cuatro vientos a los cuales se les asignaban ciertas características asimiladas con las cuatro estaciones del año: *del invierno, del verano, del otoño y de la primavera, Esta última, tenía las características de la Entidad Delantera y era la más respetada por los esclavos antiguos.*

Anastasia: ¿Usted lo dice porque estima que la persona no necesita conocer a fondo la estructura del cerebro para realizar esta meditación cualitativa y correctamente?

Rigden: Sí, aun cuando para el desarrollo intelectual general, estos conocimientos son útiles... Puesto que posteriormente se puede usar esta experiencia de manera simple, en la realización de tal meditación diaria, al seguir así mismo los procesos iniciales del nacimiento de los pensamientos negativos, de las emociones y, respectivamente, será posible prevenir a tiempo cualquier desarrollo indeseable. En el futuro éste proceso de trabajo sobre sí mismo se debe convertir en un hábito, algo así, como si fuera una marcha. En verdad, al principio un niño aprende a mantener el equilibrio, luego a mover las piernas, y poco a poco, este proceso se convierte en un hábito diario. Como resultado, la persona ya no presta atención a cómo se mueve por el espacio. Simplemente se aprovecha el resultado final del trabajo anterior, para realizar las tareas cotidianas. Al igual se procede con la experiencia de la meditación. Si se controlan todos los días el origen y los arrebatos de los estados emocionales, la persona conservará su atención y las fuerzas vitales son reservadas sin gasto alguno, para luego realizar los objetivos espirituales que le sean más importantes. Aunque sin tal control, por lo general, se dispersan inconscientemente las fuerzas requeridas para realizar los programas requeridos para manejar a voluntad la mente Animal, más entonces si se falla, se permite que en la mente dominen los pensamientos negativos y las emociones sin control.

Pues, cómo se pasa el trabajo dentro de sí de una persona con el centro en la Entidad Derecha. De ordinario en su vida cotidiana el hombre no nota cómo se activa cualquiera de sus Vehículos, sino que sólo percibe bien el resultado de tal proceso. Cuando comienzan a funcionar los Vehículos laterales, el ánimo del hombre puede cambiar de repente, sin que haya razones visibles para eso. Súbitamente el hombre se desanima o comienza a sentir miedo, desesperación, desilusión, tristeza, apatía, o, por lo contrario, le da rabia, siente agresión, se le ocurren ofensas violentas y demás. ¿Por qué se pasa eso? Porque se activan las Entidades laterales, y en este caso particular, la Derecha. A continuación, la Entidad provoca el nacimiento de los pensamientos que sean adecuados como respuesta a éste embate emocional y así, son ellos los que se apoderan de la atención del hombre. Más como el ego es un manipulador hábil, atrapa al hombre en un estado de ánimo bajo una susceptibilidad alta, y por así decirlo, “le propone” la variación de las ideas a su elección, pero bajo la misma tonalidad emocional.

Dicho con otras palabras, cuando en el hombre logra dominar el principio Animal proveniente de las Entidades laterales en su régimen habitual de trabajo, y que provocan a la Personalidad los embates emocionales que le son comunes, el observador avanza. ¿Y qué significan tales embates para el cerebro? El código que activa los bloques de la memoria que guardan la experiencia adquirida antes de tales sufrimientos mentales, emociones o estados ánimo se racionaliza. El hecho de haber abierto estos “almacenes” de memoria, luego de haber atrapado la atención de la persona con la ayuda del contenido emocional, hace que por su naturaleza, las Entidades laterales lo conviertan en estados de ánimo negativos. A continuación llega el proceso del acrecentamiento del ánimo, tal como si la persona fuera encerrada en los mismos pensamientos.

Como resultado, el hombre podrá elegir la aplicación de la fuerza de su atención, gastar su energía vital en pensamientos que mueven el Principio Animal y así se alimenta una u otra de sus Entidades, de modo tal que provoca sus embates emocionales. A su turno, esa Entidad acrecienta su influencia en el hombre, al hacerlo utilizar su propio recurso de atención. Parece

que el hombre quiere quitarse su ánimo depresivo o agresivo lo más pronto posible, sin embargo, en realidad parece que no puede librarse de él de ninguna manera. ¿Por qué? Porque ya ha dejado que éste estado suceda dentro de sí y lo ha hecho por elección propia, es decir, permite la deliberación de tales u otros pensamientos que lo encierran en ese estado nocivo. Ya no puede salir porque en realidad no quiere desistir de esta clase pensamientos negativos o menospreciarlos en su mente, para no admitirlos en el futuro. Ya que hieren demasiado su soberbia, su manía de grandeza, el sentimiento de su propia importancia o cualquier otra “ración” del estándar del Principio Animal.

Cuando en la conciencia del hombre domina el Principio Animal, las Entidades Laterales intentan continuamente distraer la atención de la Personalidad de lo principal, es decir, de su concentración en la liberación espiritual. Y si se observa éste proceso repetitivo en las proporciones de la vida, resulta que esas “bagatelas” de la autocrítica psicológica despiadada con mucha constancia desvían la atención del hombre, al impedirle que alcance su meta principal en la vida. Además de esto, favorecen a que el hombre se hunda en la ilusión de la existencia y no comprenda la causa verdadera, es decir, no entienda para que vive el ahora y el aquí, en esas condiciones y por qué está “encerrado” en el cuerpo temporal y mortal. Por desgracia, con frecuencia ocurre que la vida transcurre rápidamente y el hombre aún no haya tenido tiempo para comprender para que ha nacido, en qué ha gastado su fuerza de atención, en cuáles chucherías como deseos vacíos, el esclarecimiento de las relaciones, la lucha por el liderazgo y así sucesivamente, ha usado el depósito valioso de sus fuerzas vitales.

Anastasia: Sí, antes yo también tenía a menudo ese tal *loopback*, o sea, el bucle de retorno de los pensamientos en círculo, me preocupa que en esa ocasión tenía un grado de concentración tan imperceptible, aunque habitual para mí, centrada en algunos pequeños nada de la vida, en los resentimientos, las decepciones, la agresión o en la búsqueda de satisfacción del significado, y en todo lo que en aquel momento me parecía más importante. Aunque después comprendí que lo más importante era conocerse a sí misma, y entender la naturaleza para comprender a tiempo lo que pasaba y cómo lograr prevenir o arreglar ese proceso. Como una vez usted aconsejaba, en la práctica hay una visión global de la parte vista desde la óptica de un observador del Principio Espiritual, la cual ayuda mucho a salir de esa “pequeñez de la existencia”, algo así como una comprensión real de la fugacidad de la vida y de la prioridad derivada de unos u otros aspectos tomados para sí como verdaderos, es decir, convenientes para entender el Principio Espiritual.

Rigden: En pocas palabras, eso es el estado ampliado de conciencia... Es justo el estado reducido de la conciencia que resulta muy típico, para que allí, obre el Principio Animal, o sea, ‘se materialice’ la conciencia. Por ejemplo, ¿Por qué surge la depresión? Debido al trabajo activo de la Entidad Derecha. En estos casos, la persona intenta segregarse, huir de la sociedad, como se dijera, gimotea sola. Y si una influencia del mismo tipo dura bastante o largamente, eso podrá llevar al suicidio, lo que, por cierto, utilizan los *Kanduki*. ¡Y ningún antidepresivo podrá ayudar en este caso! ¿Cómo puede ayudar la química a influir en los procesos del espacio tridimensional, cuando se trata del impacto que tiene lugar a nivel de las energías sutiles? Cualquier persona podrá tener bastantes fuerzas para detener la acción de estos fenómenos en sí mismo. Y no es tan difícil hacerlo, si de seguro, sabe cómo hacerlo.

Pero volvamos a la técnica de la meditación... Así, el meditador inhala, y cuando exhala la energía procede del centro de la cabeza, de esas "estructuras antiguas" del cerebro, y pasa a través del punto ubicado por encima de la oreja derecha hacia el centro-bola de su Entidad Derecha. Y empieza **la rotación desde ese centro-bola de la Entidad Derecha de la derecha a la izquierda. Se debe** prestar atención en lo que se refiere al movimiento entre los centros de las Entidades Derecha e Izquierda, por tanto, se procede exactamente de la derecha hacia la izquierda. No es cuestión física. La imaginación de la persona en su rotación anda en el sentido horario, lo cual, es sólo una fantasía. Primero se hace girar la bola exclusivamente a nivel de la imaginación. Pero más tarde, el meditador comienza a sentir tanto la rotación de éste centro, como la percepción neta del "globo" denso y caliente de la Entidad Derecha.

Así, una persona logra activar artificialmente el centro de la Entidad Derecha. Esto último comienza por cuenta de su trabajo habitual, el que procede con la dominación del principio Animal en la consciencia de la persona. En la vida de cada persona hay momentos, cuando al tener miedo o al sentir una gran inquietud, comienza a sentirse como si se ardiera en fiebre, o bien por lo contrario, como si se tuviera demasiado frío. Los fisiólogos atribuyen esta reacción al sistema autónomo. Pero la naturaleza del surgimiento de éste fenómeno se encuentra radicada mucho más profundo, allí, en el nivel de la física del mundo invisible.

Ahora, la tarea del meditador consiste en experimentar una variedad de embates emocionales típicos del trabajo de esta Entidad, para que luego, las sensaciones cotidianas sean más reconocibles y se pueda llegar a suprimirlas al inicio de su surgimiento. Durante esta clase de meditación, por así decirlo, la persona vuelve a sentir toda una gama de sensaciones, mientras observa la situación de su raíz, tal como si el observador fuera el Principio Espiritual, es decir, reconoce la activación desde el principio Animal escondido para él en la vida diaria y habitual, significa que le prepara para una adecuada ofensiva, para el ataque. En otras palabras, el meditador permanece vigilante de la situación: mira cuáles embates emocionales provocan la aparición de algún estado opresor de la mente, cuáles son los sentimientos que le acompañan, cuáles son los pensamientos le despiertan la ira, la agresión, así como cuáles episodios de la vida y cuáles asociaciones surgen en cada momento. Todo este análisis ocurre a través del ejercicio de la re-experimentación sobre aquel estado negativo. Por supuesto, los sentimientos no serán agradables. Al principio, aparecerá una sensación de ansiedad leve, luego podrá surgir la ira, la agresión o el miedo, acompañados de un estado de opresión, surgen además unos sentimientos por cuenta de los agravios pasados. Pues cuanta más energía "Qi" la persona ponga en el centro de la Entidad Derecha al respirar, más calor sentirá desde el eje de la bola correspondiente, y más intensos serán los sentimientos negativos.

Anastasia: Hay que señalar que las personas que realizan esta meditación por primera vez, a menudo cometen los siguientes errores: quedan enterados del carácter de los sentimientos desagradables que aparecen, y conocen cuales son los "esqueletos que se tienen escondidos en el armario", además, en las primeras etapas pueden, sea consciente o inconscientemente, bloquear estas emociones. Como resultado, en las primeras experiencias la persona casi no siente nada, a lo mejor, podrá sentir el calor o el frío que emana de los centros-bola cuando ellos comienzan a girar.

Rigden: Así es. Sólo al darse cuenta de que ahora de nuevo, tendrá que soportar un estado desagradable, es cuando el hombre puede inconscientemente bloquear la aparición de estos sentimientos en sí. Aún cuando al principio Animal no le gusta dejar sus posiciones claves. El meditador debe darse cuenta de esto y buscar realizar la meditación correctamente. No debe divagar o pasar las horas muerto o adormecido en la vigilancia de pensamientos sofistas tales como: “Soy una persona muy buena y espiritual, no tengo ninguna cosa negativa que suceda en mi vida”.

Esta meditación se realiza para que el hombre pueda en realidad sentir, tanto física como psicológicamente, las condiciones, los arranques emocionales y sensitivos que genera cada una de sus Entidades. Así, él aprenderá a reconocer el momento cuando su principio Animal comienza su ataque, ver el nacimiento de esos embates emocionales, sus efectos y sus rastros en la vida cotidiana. Empezará a entender desde dónde “crece la raíz de lo malo” y ver ese estado negativo cuando surge de repente. Aprenderá a revelar e identificar estos estados de ánimo en sí mismos y, lo que es más importante, aprenderá a controlarlos y prevenir tales ataques para impedir el desarrollo y el agravamiento de la situación. Más si la persona realiza en la práctica esta técnica meditativa y en lugar de trabajar sobre sí mismo holgazanea o bien simplemente acaricia sus ilusiones con respecto de su megalomanía, la pasará mal en su vida cotidiana. Es que el principio Animal, vive armado de pies a cabeza y utiliza todas sus armas secretas, y en cuanto a la persona, ella no sabrá cómo ni contra que, tendrá que oponerse.

En esos casos, mucha gente suele atribuir estos ataques a ciertas condiciones exteriores o bien a otras personas para así reforzar la actividad que le resulta incontrolada de su principio Animal. Luego de haber transcurrido algún tiempo puede cambiar la vida de la gente y hasta las circunstancias, sin embargo, los ataques siguen siendo del mismo tipo. ¿Por qué es así? Porque todos los problemas están alojados dentro de la persona. Cuando alguien se conoce a sí mismo, se libra de los problemas mentales. La razón no está en lo exterior sino en lo interior. Conociéndose a sí mismo se aprende a comprender a las personas alrededor y se aprende a ser bueno.

Anastasia: Es un hecho incuestionable que cuando se cambia a sí mismo, se transforma la actitud hacia el mundo... Sin duda hay una gran diferencia entre lo que la persona espera en su percepción mental cuando sólo se pone a asimilar las técnicas meditativas y lo que sucede en la realidad. Se parece al ejemplo del limón. Si la persona se imagina un limón, esto a lo mejor podrá causarle un aumento de la salivación. Más si lo prueba y lo come, se le manifiestan toda una gama de sensaciones.

Rigden: Así es, en este caso es igual: nadie tiene que imaginar la existencia hipotética de esta clase de emociones, sin sentir las realmente. Empero, volvamos a la meditación. *Después de que el meditador ya haya sentido profundamente el influjo de la Entidad Derecha, él calma de nuevo sus pensamientos y sentimientos. Hay un aspecto muy importante que se debe asimilar: el hombre detiene mentalmente el movimiento del centro-bola destorcido de la Entidad Derecha.* Si, en las primeras etapas de la enseñanza, él puede imaginar figurativamente éste proceso de la manera como le sea más conveniente, por ejemplo, cómo interrumpir la rotación de esa bola con “la mano” o por medio de una orden del pensamiento. *A continuación, el meditador regresa al*

papel de Observador en su centro mediano convencional que está ubicado en su cabeza. Allí vuelve a sentir el estado de paz y tranquilidad, esto es, la posición neutral de las cuatro Entidades simultáneamente. En éste momento todavía se pueden sentir los efectos residuales que se manifiestan físicamente en forma de un fondo de calor desagradable proveniente desde la bola derecha, algo así como si se exhalara fuego, y sucede tanto en el punto de los embates emocionales y sensitivos, como en manifestaciones de ira o irritación. Al poco tiempo, éste fondo desaparecerá rápido, ello, en cuanto el hombre enfoque concretamente su atención en adelantar los procesos siguientes de la meditación.

Anastasia: por supuesto, una cosa es girar concienzudamente esa bola, pero lo que es más importante es saber cómo detenerla. Ya sé por mi propia experiencia práctica que en la vida cotidiana, hasta tanto no se comprenda esta meditación y la persona no se dé cuenta como comienza el ataque del principio Animal, le resulta muy conveniente aprender por lo menos, a prevenir su desarrollo futuro. Es decir, si se ha notado una clara manifestación del principio Animal, al menos no se debe centrar la atención en el aumento de las emociones, sentimientos y pensamientos obsesivos. En otras palabras, la persona no tiene que implicarse en el proceso estimulado por la fuerza del principio Animal, ni realizar una batalla contra sí mismo, pues aparece el desgaste producto de los propios esfuerzos y uso de recursos.

Rigden: Es correcto. Cualquier enfrentamiento comienza en el campo de batalla de la mente humana. Quien sabe domar su ira, será parecido a un sabio que ha ganado la batalla sin siquiera iniciarla... Así, se llega a la próxima etapa de la meditación. *Después de que el meditador haya restablecido el estado de paz interior, él dirige de nuevo su atención a la respiración y realiza el repaso del esquema del comienzo de la meditación, es decir, rellena con energía " Qi " el punto "Harā" (bajo abdomen) por medio de los chacras de las manos. Luego, una vez más, se lleva esta energía a través de la espina dorsal hacia el antiguo centro del cerebro, o sea, el centro condicional, mediano. Más ahora se envía la energía desde ese centro, hacia el cuerpo amigdalino del cerebro, a través del punto localizado encima de la oreja izquierda hacia el centro-bola de la Entidad Izquierda. Y entonces se comienza a trabajar con la Entidad Izquierda, artificialmente, concentrando la atención y el pensamiento y destorciendo el centro del Vehículo Izquierdo en sentido antihorario.* La tarea consiste en sentir profundamente el comienzo de la activación de este Vehículo y los arranques emocionales que se generan mientras actúan aquellos elementos que luego forman un estado de ánimo adecuado.

Por lo general y según sean las sensaciones, la persona puede tener la siguiente gama de tales arranques: un sentido del orgullo, el egoísmo, la tentación, la libido incrementada, el deseo de tener un poder secreto sobre alguien, y así sucesivamente. Pueden emerger las imágenes correspondientes asociadas con esta clase de sentimientos, con la megalomanía, la accesibilidad y la permisividad total, los deseos sexuales de la posición del dominio del macho 'alfa' o de la fémina 'alfa', de la así llamada lujuria, basada en el egocentrismo, la codicia, el deseo de poseer a alguien o conseguir algo. Si cuando se hace girar la bola del centro de la Entidad Derecha se siente calor, sucede que en la Entidad Izquierda al destorcer el centro-bola, desde allí crecerá el frío y se sentirá una sensación glacial.

Al experimentar todos los arranques emocionales de la Entidad Izquierda, el meditador vuelve a calmar sus emociones: mentalmente detiene la rotación del centro-bola de esa Entidad. Luego regresa a ser el Observador desde el mismo centro mediano convencional de su conciencia en una posición neutral. Se enfoca entonces en el estado de tranquilidad y de silencio, ya que de nuevo siente la posición neutral de las cuatro Vehículos al mismo tiempo. La sensación fisiológica de frío, las emociones desagradables residuales y los sentimientos generados por la actividad de la Entidad Izquierda, pueden seguir persistiendo y así crear el campo de 'reacción' durante algún tiempo adicional.

Después de esto, el meditador ya pasa al estudio de los arranques emocionales que crea la **Entidad Trasera**. El procedimiento es similar. Para eso, primero, *él vuelve su atención hacia su respiración y se centra en el proceso del relleno del "Hara", luego dirige su atención al movimiento de la energía "Qi" desde el "Hara" por medio de la columna vertebral hacia el antiguo centro del cerebro o centro mediano convencional. Aunque ahora dirige la energía "Qi" hacia dentro de la zona occipital en el centro-bola de la Entidad Trasera, activando esta última.* Conviene dirigir la atención a lo que es el centro-bola de la Entidad Trasera, ya que ella puede girar en direcciones opuestas: tanto a la derecha en sentido horario, como a la izquierda en sentido antihorario. Eso depende de los sentimientos surgidos que emerjan en la memoria o que sean los dominantes en ese momento. Generalmente están unidos con alguna experiencia pasada o con el aumento significativo de las emociones y sentimientos, según los domine uno u otro Vehículo. A su turno, esta experiencia conectará directamente con la activación de cierta Entidad en aquel momento, sea de la Izquierda o de la Derecha, entonces la rotación del centro-bola de la Entidad Trasera pasará en sentido antihorario a la izquierda o acompaña el de la Entidad Delantera, pues la rotación del centro-bola de la Entidad Trasera pasará en sentido contrario. Pueden aparecer los sentimientos sean actuales o de la vida pasada o bien, de las diferentes visiones que dependen de la fuerza de los arranques emocionales del pasado. Las sensaciones del centro de la Vehículo Trasero, también pueden ser diferentes: van del desde el frío sepulcral hasta una gama de sentimientos cálidos y agradables.

A propósito, con una revolución muy fuerte del centro-bola en sentido antihorario se forman, por así decirlo, las condiciones para el dominio del pensamiento material. No es que esta sea la física de la estructura multidimensional del hombre. Prácticamente siempre la revolución del centro-bola de la Entidad Trasera que gira en el sentido antihorario, produce el sentimiento de angustia, desesperanza, inutilidad, escepticismo, de los pensamientos tales como: "eres un cero a la izquierda y así será hasta tu muerte", igual sucede con la fugacidad del tiempo o la desesperación. Y en cambio, si el centro-bola del Vehículo Trasero comienza a girar en el sentido horario, esto por lo general, activará la experiencia de los arranques emocionales generados por la Entidad Delantera. Esta última, por su parte, está conectada con el Alma y con el desarrollo espiritual del hombre. En éste caso, aparecen sentimientos absolutamente distintos de los que emanan del lado de la Entidad Trasera. A menudo, cuando el meditador viene asimilando está meditación y una vez está en "estado sublimado", algo le trasladará desde el Vehículo Trasero hacia el de Delantero, y la meditación ya continuará realizándose de otra forma. Más por ahora, se habla del esquema típico. Según ese esquema, al trabajar con la Entidad Trasera, el hombre también detiene el giro de ese centro-bola y retorna por medio de su

conciencia a su *centro condicional mediano*, es decir, a la cabeza. Vuelve a calmar sus pensamientos, emociones, recupera el estado ánimo de paz y tranquilidad, mientras el sentimiento es neutral en las cuatro Vehículos de manera simultánea.

Luego, el meditador empieza a trabajar con la Entidad Delantera. Esa es la parte más agradable de la meditación. *Al principio, como siempre, se dirige la atención hacia la respiración, al repetir el esquema del relleno del “Hara” con la energía “Qi” por medio de los chakranes de los brazos con el movimiento subsiguiente de esa energía por medio de la columna vertebral hacia el antiguo centro del cerebro o centro mediano condicionado. Más ahora la energía “Qi” viene del centro del cerebro antiguo y pasa por el punto situado en el centro del tercer ojo, entre las cejas hacia el centro-bola de la Entidad Delantera.*

Ahora el meditador centra la atención en el centro-bola del Vehículo frontal y la hace girar en el sentido horario. En este momento sentirá una clara relación con la zona del plexo solar, o más exactamente, con el centro de la estructura energética del hombre, es decir, con su Alma. Conforme con los sentimientos experimentados sucede la afluencia de fuerzas, surge la sensación del confort propio del calor agradable, de la alegría, de la ajenación del resto del mundo material así como del contacto con el mundo espiritual. Cuanto más gire el centro de la Entidad Delantera, más el hombre se llena con estos sentimientos. Es como una especie de válvula de escape emocional. En esta meditación resulta muy importante que se trabaje con el Vehículo Delantero cerca a su final, para que se adquiera un estado ánimo de estabilidad, de equilibrio del humor y del engendro del embate espiritual. Exactamente con éste benigno sentimiento de plena felicidad y en estado de percepción ampliada, el meditador no sólo sale de esta meditación sino también reserva ese sentimiento como parte del estado habitual de la conciencia. En esta meditación así como en la vida resulta importante no sólo detener la activación negativa de la Entidad Posterior y de las Entidades Laterales, sino además aprender a activar la Entidad Delantera y al mismo tiempo dirigir la atención a un estado positivo de conciencia y de pensamiento.

De ordinario el meditador termina la meditación dando una orden a sí mismo: “Hago una aspiración, luego una espiración, aprieto los puños con mucho esfuerzo y abro los puños”. Esa meditación tarda de 20 a 30 minutos en hacerse. En las primeras etapas algunas personas pueden tardar un poco más tiempo en realizar esta meditación. Es posible hacerla por las mañanas y por las noches, como más convenga. Ella ayuda a controlar el flujo de los pensamientos y sentimientos, a comprenderse a sí mismo y los estados de ánimo. Es importante no sólo asimilar la técnica de la realización, sino también identificar el flujo de los embates emocionales surgidos espontáneamente durante un día ordinario. Cuando una persona va asimilando con esta meditación la eficacia de la misma, podrá percibirla en la vida cotidiana con sólo haber aprendido a identificar en la persona, cuál de sus Vehículos provoca uno u otro embate emocional y sensitivo. Justamente entonces, podrá a tiempo suprimir el flujo negativo para detener la activación de los centros de la Entidad Posterior y de las Laterales y así dirigir su atención a la Entidad Delantera, o sea, al embate emocional positivo, al humor y a los pensamientos correspondientes.

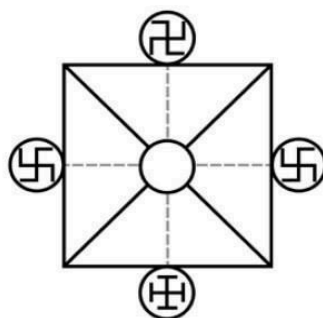


Figura 15. Imagen simbólica de la meditación "Chetverik."

Esta meditación es como un paso que se hace para el desarrollo posterior y para el logro de las tareas espirituales más significativas. Es sólo un instrumento para que una persona aprenda a controlarse a sí misma y no sea el principio Animal el que controle y dirija. Gracias a esa meditación, el hombre aprende a orientar fácilmente sus sentimientos y sus embates emocionales, es algo parecido a un buen músico, al cual le es suficiente ver las notas y entonces habrá identificado lo que es la melodía y cómo sonará. Tal tipo de control en la vida cotidiana, ayuda a mantener el predominio del principio Espiritual, el hábito de vivir siguiendo las leyes humanas según la Conciencia. En general y como se dice, siempre ayuda a estar en buena forma.

Anastasia: ... Incluso con relación a esta meditación, cuando una persona se centra en un trabajo cotidiano serio sobre sí mismo, esto es a grandes rasgos, sobre su propio desarrollo espiritual y una vez aprende a seguir la ola de percepción completamente nueva, sus Entidades también comienzan a trabajar de otra manera. Más a menudo ellas pasan a un modo nuevo de funcionamiento y esta percepción que se vuelve dominante, para mostrar en realidad otras cualidades y capacidades propias que incluyen las habilidades fenomenales del hombre. Como se ha escrito en los antiguos tratados indios: "¡Actúa!, pero renuncia a los frutos de la acción". Es decir, actúa desinteresadamente y sin ningún egoísmo o vanidad.

En mi opinión, esta meditación incluye un aspecto muy importante de la comprensión de la naturaleza del hombre y de su estructura complicada. Ella permite que a partir de la propia experiencia, se logre entender el proceso misterioso del nacimiento de los embates emocionales y de los pensamientos del hombre. Puesto que los procesos químicos y físicos en el cerebro son una consecuencia de la "ezoósmosis primaria"⁵, la que a su vez es producto del empujón de la energía primaria. Recuerdo como Usted ha comparado por medio de las asociaciones, el trabajo del diencéfalo con un receptor específico que convierte las vibraciones de energía, es decir, las señales procedentes de las Entidades de la materia fina en cuanto los sentimientos y de las emociones.

Rigden: Si, las asociaciones relacionadas con la técnica son más que aceptables para concebir éste proceso, pues bien, puedo citar ciertos ejemplos, a fin de facilitar la comprensión, es posible comparar el funcionamiento de las estructuras antiguas del cerebro con las de un televisor (a propósito, esta palabra se deriva de la palabra griega "tele" que significa *lejos de* y de la palabra latina "vīsor" que significa *el observador*, "viso" - *miro, la visión*). Más precisamente, se puede

⁵ Ezoósmis o la energía *Po* es la causa y la razón primaria del nacimiento del pensamiento humano

comparar con el dispositivo o tubo de rayos catódicos que en el televisor convierte las señales eléctricas y luminosas invisibles para el ojo, en imágenes ya visibles en un diapasón de frecuencias que percibe la retina.

El diencéfalo, así como los principales bloques con cinescopio de la televisión analógica terrestre tienen, expresado metafóricamente, su propio receptor de señales. Según sus funciones, éste convencionalmente se parece a otro dispositivo del televisor, conocido como el selector de canales que no sólo aumenta la señal, sino que también la aísla otras, para dar paso al canal correspondiente y luego lo convierte en la frecuencia intermedia estándar. Además, allí hay, si se expresa asociativamente, un bloque a cargo de la decodificación de la señal específica, junto con un “detector del sonido y de la videoseñal”, un “amplificador de frecuencia intermedia”, un “tubo de rayos catódicos”, y un “amplificador de audio”. Es decir, corresponde por analogía a la misma distribución física, aun cuando a nivel de los procesos energéticos finos, pasan del funcionamiento del micromundo del ser humano, a su estructura más compleja.

El diencéfalo es uno de los convertidores de energía en materia áspera. Y en cuanto a los Vehículos, se pueden comparar con las torres de telecomunicación que por medio de sus antenas de emisión transmiten sus programas en canales diferentes. Por ejemplo, al observar las Entidades Izquierda, Derecha y Trasera y la atención que le preste la persona a sus programas, en cuanto a la palabra técnica, sea el “Bloque de Alimentación”, el “amplificador de voltaje de la exploración de la imagen y la de la línea”, el amplificador de los canales de imagen en la forma de las ilusiones impuestas al hombre, así como el bloque de mando a distancia para controlarlo a él y a su estado ánimo producen un resultado específico. Así en la mente de la persona nace el *thriller* sobre su propia soberbia o la película de terror que sea creada con base de sus propios miedos, o bien en forma de película romántica tipo melodrama es: “*El Muro de las Lamentaciones frente al cual se lamenta de su pasado perdido*”. Es decir, estas Entidades con mucha habilidad dibujan en forma verosímil cualquier ilusión, *hacen de la nada un mundo* y de esta manera obligan a la persona a sufrir profundamente de las diferentes emociones negativas, aprovechando el uso de la atención, que es en realidad una facultad valiosa para el propio desarrollo espiritual.

Más si el hombre dirige su atención a la percepción de *la teledifusión* de la Entidad Delantera, podrá ver y sentir profundamente una percepción del mundo completamente diferente y útil para su crecimiento espiritual. Por ejemplo, ver *un documental* sobre la vida real, sobre el mundo espiritual interior que se refleja en el exterior. Merced a éste contacto y a la empatía, la Personalidad recibe una reserva de energía positiva poderosa que le permite enfocar toda su atención hacia la dirección espiritual. Sin embargo, después de tal “película” las pautas de la vida humana, parecerán una hipocresía pura. Así exclusivamente es de la persona misma de quien depende en qué centra la atención de su mente y cuáles señales recibe y qué amplifica. Diciendo lo mismo metafóricamente, cada hombre tiene en sus manos no sólo el control remoto de su “televisor” sino también la posibilidad de realizar la gestión de todos los canales de la “torre de televisión” tanto de imagen como de sonido.

Además el hombre, gracias a estas técnicas de meditación, será capaz de comprenderse a sí mismo y a las demás personas. Cuando sabe claramente identificar en sí los momentos asociados con la activación de una u otra Esencia, no será difícil sentir los efectos latentes realizados por otros hombres. ¿De qué manera? Por ejemplo, se aprecia si se habla con una persona o se

escucha alguna información en la televisión o la radio. En el momento de la conversación o la recepción de la información desde una fuente externa, se debe simplemente centrarse en una posición neutral medianera, tal como lo hace el Observador al estar rodeado de sus cuatro Vehículos. Más precisamente, se entra en el estado de un Observador eximido de las circunstancias y observa en sí, cuál de las Entidades activa la información. Ya que entre las personas, se realiza no sólo un intercambio verbal de información, sino también se produce la interacción de sus Vehículos e impulsos. De haber investigado el impacto que ejerce sobre sí tal información permitirá entender en cual ficha emocional inicial se ha formado y cuales logros se pueden alcanzar, sean reales u ocultos, y cómo se comunican. Por ejemplo, si un interlocutor dice mentiras o usa astucias, sin duda, se activará la Entidad Izquierda. Si se provoca la agresión, entonces empieza a girar el centro de la Entidad Derecha. Y si se genera el embate de las emociones positivas tales como el Amor o el Bien, se activará la Entidad Delantera. De esta manera, se podrá observar la situación real y no la ilusión que se impone constantemente desde el mundo visible e invisible para controlar la mente.

Anastasia: Sí, pues cuando mucha gente asimile esta técnica de meditación en la sociedad, desaparecerá la necesidad de mentir y manipularse unos a otros. Perderá todo el sentido el hacer eso, ya que todos sabrán la verdad sobre cada uno.

Rigden: Sí, así es. Más ocurrirá que si muchas personas en la sociedad quieren cambiarse para bien, entonces la humanidad tendrá la oportunidad de seguir el camino del desarrollo espiritual civilizado completamente y cualitativamente nuevo. Pero la cuestión está en lo qué elegirá la humanidad contemporánea. Ya que esta técnica de meditación era accesible a la gente también antes. Además se aportó a la vida social en diferentes épocas. No puedo decir que lo hacían en la forma tan desplegada y detallada, sino se realizaba en la forma bastante accesible para el pensamiento de la gente de aquellos tiempos. Sin embargo, la gente no es más que gente y muchas personas entre ellas y por desgracia, son muy aficionadas a modernizar y complicar los conocimientos puros y la verdad de Perogrullo. No obstante, los ecos de esta práctica hasta ahora se puede encontrar en el conocimiento secreto de los diferentes pueblos del mundo. Pero ahora absurdamente están camuflados en los rituales que van acompañados por las canciones, los bailes y aún en los espectáculos que se dan con panderetas y tambores. Y todo eso solamente para “conectarse” al estado alterado de la conciencia de algún “alumno” o “sacerdote” y aguzar el oído al “espíritu que habla” al lado derecho o izquierdo, y así sucesivamente. Aunque cuando se hace esta práctica, no se necesitan tales dificultades en una forma pura, porque todo eso es de humanos, aunque parezca prestado. Allí, en las primeras etapas, simplemente se aprende a reconfigurar la percepción de la conciencia, a observar y a gestionar a los estados de ánimo. Y luego, siguen los momentos laborales... En general, se tiene que señalar que éste tipo de prácticas espirituales básicas que están relacionadas con los conocimientos primordiales o con el crecimiento espiritual del hombre, y como regla general, se fijan, desde los tiempo remotos por medio de *ciertos signos y símbolos*.

ESTRUCTURA DEL HOMBRE EN EL MUNDO INVISIBLE

Para el Observador de las dimensiones supremas, cualquier hombre establecido en la primera dimensión parece, por así decirlo, nada. Cabe señalar que la persona que no se desarrolla espiritualmente, aun a pesar de que en el mundo material le da una estructura considerablemente compleja, pues sólo alcanza hasta la sexta dimensión la forma piramidal, ya en la séptima dimensión, su estructura energética más se parece a una nebulosa, esto es, algo como una mancha borrosa, la que en las dimensiones superiores siguientes, se simplifica aún más. Y, por último, en la dimensión 7^o, una persona no desarrollada espiritualmente, se representa al igual como sucede en la primera dimensión, simplemente como un punto que es ‘nada’. **¡Y ésta es la respuesta a la pregunta más importante de cualquier persona!** Se espera que la gente inteligente lo entenderá.

La observación del mundo material desde la séptima dimensión, al decirlo metafóricamente es parecida a la contemplación de las aguas turbias del pantano, por cuenta de aquél que está en la orilla. Igual que el mundo material, el pantano es el enfermero natural del sistema es el filtro para la limpieza del agua, es decir, purifica todo lo que es la base de la vida. En su profundidad pasan procesos complejos, más al Observador le interesa solamente el resultado que se muestre en la superficie del agua turbia. Mucha gente que vivió su vida en vano, sin haber podido usar su oportunidad espiritual es como las burbujas emergentes que están llenas de vacío en cuanto a sus deseos materiales. Su destino a flor del agua está tristemente predestinado. Al tocar un ambiente cualitativamente distinto, esas burbujas estallan reduciéndose a “nada”. Sin embargo, existen aquellos quienes al lograr fusionarse con su Alma durante el paso de la vida, se parecen a un hermoso capullo del loto que flota en la superficie del agua turbia. Esa flor blanca como la nieve, atrae la atención del Observador por su pureza y novedad. El Observador admira la belleza de la flor y le presta toda su atención al contemplar el proceso de apertura de cada pétalo. La flor de loto se distingue cualitativamente de una burbuja de aire vacía, puesto que constituye una parte integral de otro mundo.

En otras palabras, si la persona se desarrolla espiritualmente y sus aspiraciones y deseos están relacionados con el mundo de Dios, es decir, en ella predomina el Principio Espiritual, finalmente podrá salir por fuera de los límites del mundo material durante su vida, vista ella en otras seis dimensiones, para **entrar en la séptima**. Además, la estructura energética en la séptima dimensión, se hace más compleja. Si se habla de estos procesos energéticos, ellos son complicados metafóricamente, pero una vez comprendido el concepto del pensamiento del “habitante” de la dimensión tridimensional, la persona pasará a un proceso de **transformación de la estructura de la forma piramidal, a la del cubo, puesto que une sus propios ángulos**. En otras palabras, la estructura energética de la persona liberada espiritualmente, se distingue cualitativamente de la forma piramidal, propia de la estructura energética de una persona corriente en la sexta dimensión. Y en cuanto más la persona profundice en su desarrollo espiritual, más compleja se hará su estructura energética.

Es imposible no notar tal estructura energética transformada de una persona que realmente tiene una verdadera visión espiritual. La estructura piramidal energética del hombre, ocupa mucho más espacio que el cuerpo físico, de hecho lo cubica diez veces más. Es difícil no notar este fenómeno único del sentido energético desde la posición del Observador de las dimensiones supremas. Como se dice, la santidad verdadera de la persona, nunca escapará de la vista del

Observador del Principio Espiritual. Pero, desafortunadamente en la sociedad humana, esta transformación se observa muy raramente. A propósito, en la antigüedad, *a las personas que ya habían logrado la dimensión séptima durante su vida y habían recibido la liberación espiritual, se las representaban simbólicamente en la forma de un cubo, a menudo con una marca aplicada en alguno de sus ángulos. Con el mismo símbolo se señalaba al Ser Supremo desde el mundo espiritual.*

MEDITACIÓN “LA PIRÁMIDE”

“Las prácticas espirituales en las cuales se realiza el contacto con la Personalidad, con el mundo espiritual como una comprensión de lo que es la alegría espiritual real, así como todo lo nuevo para la Personalidad que vive al inicio de su asimilación activa, requieren de parte del Observador el ahínco, la paciencia, la confianza en sí mismo y la orientación hacia la finalidad”.

Rigden Jyepo (del libro “AllatRa”)

Anastasia: Lo mismo sucede en la vida. En la práctica, más de una vez me tropecé con los casos en que la persona trataba hacer todo el complejo de diversas meditaciones sin querer cambiarse, más no trabajaba en sí mismo quedándose egoísta en la importancia de lo que deseaba únicamente y en la obtención del poder personal sobre todas las cosas. A tales personas a menudo las asaltan las dudas, el orgullo y la falta de comprensión de las perogrulladas. Aunque se vio también a otras personas que trataron de trabajar sobre sí mismos cada día y el resultado de aquellas mismas meditaciones era totalmente diferente. Se ve un resultado mejor al intentar quedarse cada día en el ejercicio del desarrollo personal y en las prácticas espirituales, así, el Ser Humano comienza a entender el ‘Conocimiento Silencioso’ para obtener la verdadera Fe. Justamente para tales personas que posean una perseverancia espiritual, quisiera que se les contara sobre una de las meditaciones fundamentales, la llamada la “Pirámide”.

Rigden: En relación con esto, existe una antigua sabiduría oriental que dice: *“Si un hombre durante su vida venció a mucha gente muchas veces en las batallas, mientras el otro sólo le ganó a sí mismo, el segundo adquirió una victoria más importante que el primero. Es mucho más importante para un hombre ganar sobre sí mismo que hacerlo a todos los demás hombres”.*

Espero que dado el conocimiento que ya es conocido hoy en día, la gente vaya a entender mejor la meditación la “Pirámide”. Bueno, como ya se ha dicho, desde la posición del Observador de la dimensión suprema, la estructura del hombre no es igual a la que tiene en el mundo tridimensional, con los brazos, las piernas y el torso. Si bien tiene un aspecto de la figura compleja parecida más a una pirámide tetraédrica truncada con la punta tronchada, si, por supuesto, se podrá escoger para ella la asociación más comprensible para el pensamiento del habitante de dimensión tridimensional. Gracias a la meditación de la “Pirámide” la persona puede sentir su estructura energética vinculada con las cuatro Entidades, ampliar su percepción y, lo que es principal, sentir profundamente su Alma.

Es deseable que se realice la meditación la “Pirámide” en la posición sentada como loto o simplemente con las piernas cruzadas “a la turca”, se colocan ambas manos por encima de las rodillas con las palmas hacia abajo. Más, si una persona por cualquier motivo no tiene

posibilidad sostenerse en esta posición durante mucho tiempo, se puede realizar la meditación, por ejemplo, al sentarse en una silla. Lo más importante en realidad son los procesos espirituales internos que pasen dentro de una persona.

Así, se cierran los ojos con predisposición y en tranquilidad, se relaja el cuerpo, se libera la mente de todos los pensamientos, inquietudes y chapoteos emocionales. En general, se entra completamente en el estado de la conciencia transformada, es decir, en meditación.

Al quedarse en el estado de meditación, se empieza a examinar la construcción energética relacionada con cuatro las Entidades. Es decir, parece necesario que al estar situado dentro de la pirámide truncada, se consiga sentir las Entidades Derecha, Izquierda, Trasera y Delantera en forma de “lados vivos” de la pirámide truncada. Esos lados aproximadamente están localizados a la distancia del brazo extendido desde el cuerpo físico del hombre.

Anastasia: En sentido figurado, ante el meditador a la distancia del brazo extendido hay un campo energético vivo, convencionalmente en la forma de la pared frontal de la pirámide truncada. Igual por los otros lados y por detrás. Esos campos forman el cuadrángulo-base en el centro del cual está un meditador sentado en la posición del loto.

Rigden: Sí. Estos cuatro Vehículos son como guarda-fronteras del campo energético, o dicho en otras palabras, del espacio personal. ¿Qué es un espacio personal? Entre el cuerpo físico y las cuatro Vehículos existe un espacio que variaría de siete centímetros críticos a un metro. Por sus contornos borrosos este espacio personal se asemeja a un oval, tal como lo llamaban en la antigüedad: “el huevo” o “la burbuja pez”, mientras el volumen del mismo, es más grande que el cuerpo del hombre. Como regla, en la criptografía de los signos y de los símbolos lo marcaban condicionalmente como el símbolo de oval.

Sin embargo, debo decir que el espacio personal de cada persona es inestable, es decir, constantemente se cambia en los ciertos límites de su tamaño. Depende de muchas causas, incluso el cambio del humor del individuo. Empero, los hombres suelen no notarlo ni entender y además, no lo ven con la ayuda de la visión física, y así ni hablar de dirigirlo y, respectivamente afectar el estado ánimo. Pues, ahora no se trata de eso. Cabe señalar que el reparto de las energías en la construcción piramidal de un hombre es un poco distinta y no es igual a la manera de la que el hombre la percibe desde la posición de un observador de la tercera y cuarta dimensiones a través de los meridianos energéticos de cuerpo, brazos, piernas. Aquí las energías se reparten en las secciones de la pirámide según las leyes de la física y la geometría de los espacios de las dimensiones supremas.

Así, los lados convencionales de la pirámide truncada son las cuatro Entidades. En cuanto al Alma, ella está colocada en medio de esta construcción, en algo que hace recordar la envoltura de la clara. Aproximadamente está ubicada en la tercera parte inferior de la construcción, y si busca orientarse por el cuerpo físico, entonces se sitúa a la altura del plexo solar y del vientre superior. A propósito, en el Oriente desde la antigüedad el Alma en la envoltura simbólicamente estaba representada en forma de una perla en su concha. Era el símbolo oculto para la vista de otros del desarrollo espiritual de la persona, más dentro de su construcción era un milagro de Renacimiento. Y su blancura perlada era el símbolo de la pureza espiritual, la sabiduría, la perfección y el conocimiento sagrado. Cabe señalar que esta comparación asociativa del Alma con la perla se observa en todas las religiones mundiales. Para los hindúes y los budistas la perla es una imagen del despertar espiritual. Para los cristianos “la perla de valor incalculable de las aguas del bautismo”, está vinculada con el concepto del Alma y la Madre de Dios, Es pureza

espiritual. En el islam existe una creencia popular que indica que la perla es uno de los nombres de Dios y que en el mundo del más allá las esferas alrededor de las almas pías, se parece a las perlas. Tantas asociaciones parcialmente están vinculadas con la visión espiritual, ya que el meditador, al realizar ciertas prácticas espirituales a veces puede ver los procesos que ocurren en la zona de la localización del Alma y los asocia con el brillo, con el juego de la luz deslumbrante que emana el Alma y se parece al resplandor y al centelleo del nácar de la perla bajo los rayos del sol.

Anastasia: Una vez usted dio una buena asociación más que la de haber contado sobre la envoltura del Alma durante la reencarnación, pues habló que ella se parece a la película iridiscente que forma una pompa de jabón. Fijó estos conocimientos en el libro titulado “El Ezoósmos”.

Rigden: Así es, Ahora, si en términos generales ya se está familiarizado con la estructura del hombre en forma de una pirámide truncada, se pasa a la parte superior que está separada de la base. Exactamente en este lugar, en la parte superior convencional de la pirámide situada por arriba de la cabeza del hombre, allí nacen sus pensamientos. Aproximadamente está a un medio metro de la coronilla (lo que es muy aproximado ya que para cada uno esta distancia será individual). Así se ve la estructura energética del hombre ordinario para el habitante de la dimensión tridimensional, parecida a la pirámide tetraédrica truncada con la parte superior convencionalmente separada.

De regreso a la técnica de la realización de esta meditación... Se hace necesario sentir las cuatro Entidades. Esta sensación es similar a la de estar rodeado de cuatro personas completamente diferentes, quienes están cerca y si se cierran los ojos en estado relajado, se podrá sentir su presencia por una cierta presión que ellas ejercen en el espacio personal. De haber experimentado los cuatro Vehículos, la atención se traslada a la parte superior de la pirámide. Allí se observa el proceso primario del “nacimiento” de los pensamientos diferentes, los cuales, luego se transforman a través de los centros de Cacodemon y Agatodemon que se habían mencionado en el libro “*Los Pájaros y la Piedra*”, y por así decirlo, adquieren las características físicas, y entonces, surgen estas energías, por vía de los movimientos, de interacción y bloqueo. Se diferencian sus efectos, mejor dicho, se observan estos procesos, y luego máximamente se calman o bien hay abstracción completa de ellos.

Después se deja esta cima de la pirámide y se sigue más arriba, ya se entra en el estado del ‘Observador libertado’ del mundo material. En otras palabras, se llega a estar situado encima de los pensamientos y de la materia, se alcanza el estado de la enajenación de lo terrenal, o sea, de lo que de una u otra forma los ata a la materia. A menudo, en las primeras etapas de la meditación, puede ayudar la idea que el meditador por medio de su conciencia sale de su construcción piramidal, manteniéndose volando y contempla la vista a vuelo de pájaro. Al usar las asociaciones modernas, se puede decir que la conciencia está en esta altura como si estuviera en el vacío, en la ingravidez. Tal estado del Observador desde el principio Espiritual ayuda a hallar la paz interior completa, el estado alterado de la conciencia, la imparcialidad de la observación propia sobre los procesos que ocurran, permite de abstraerse del cuerpo físico y de los pensamientos, así como examinar su estructura energética desde la posición de una nueva visión.

Luego, se llega al estado de conciencia y se observa desde fuera la estructura piramidal con el Alma colocada en ella.

Después se pasa a la etapa más importante de la meditación. Se realiza el acercamiento directo, el modo posible de acercarse a la conciencia, a la Personalidad y al Alma, con la particularidad que se realiza en un estado profundo sensorial. Es decir, el observador se sumerge a través de la cima de la pirámide y la estructura interna de la pirámide propia, en el centro de ella y hacia el Alma. Al realizar la meditación en esta etapa, el cerebro da a menudo un sentido de percepción asociativa, algo así como si una persona se sumergiera a una profundidad, igual a como se bucea en el agua, no obstante, ello sucede sin la sensación de presión que es típica a éste proceso físico. Las personas las cuales por su naturaleza son especialmente sensibles a los procesos energéticos, en particularidad aquéllos que tienen desarrollada la percepción intuitiva, al sumergirse notan las fases del cambio gradual del régimen del funcionamiento de su conciencia que conduce a grados nuevos de percepción sensorial todavía desconocidos.

Así, hay que acercarse lo máximo posible al capullo luminoso en el centro de la pirámide, allí es donde se encuentra la partícula que brota desde el mundo espiritual. Y después, tocarlo al nivel de los sentimientos más profundos. Por supuesto, es imposible que el hombre experimente completamente el Alma y comprenda su profundidad espiritual, hasta tanto no haya madurado espiritualmente y se haya fusionado con ella. Pero incluso ese contacto de los sentimientos, genera un estado que, por ejemplo, los budistas lo llaman *el contacto con 'Nirvana'*, otros lo definen como: *el estado de la bondad, de la bienaventuranza divina, el alcanzamiento de la armonía, etc.*

Gracias a esta clase de meditación es posible entenderse más profundamente a sí mismo, comprender la propia organización multidimensional compleja y hacerse consciente de que muchos pensamientos aparecen y desaparecen a pesar de cualquiera que sea el deseo de la "voluntad". Más siempre se tiene la oportunidad de observar e influir en ellos, abstraerse o bloquearlos. Lo más importante es que con esta clase de meditación, se ve al hombre como una Personalidad, y se obtendrá la experiencia que además de sentir la presencia divina, también sentirá la de la conexión con su Alma, así formará los hábitos de mantener un contacto permanente con ella y reconocer en la práctica que el Alma constituye la base, esto es, la parte más importante de toda la estructura conformante del hombre. El Alma es uno mismo, el Yo verdadero. El resto de la estructura de las seis dimensiones está construida alrededor de ella. Con la meditación el hombre recibe absolutamente otra experiencia de la percepción de su realidad, aprende a conocerse a sí mismo desde la posición de: 'Observador del principio Espiritual'.

El tiempo para el cumplimiento de esta meditación es individual, tal como sucede durante la asimilación de cualquier otra práctica espiritual. Al principio se recomienda cumplirla durante 20 minutos. Se puede realizar una vez al día, aunque es posible que se haga varias veces al día, bueno, como sea conveniente y resulte cómodo. Lo más importante es que se haga cualitativamente. Más tarde se puede aumentar la duración de la meditación, por ejemplo, hasta 30 minutos. Pero se insiste que lo más importante en éste proceso no es la duración o el tiempo, sino la intensidad de los sentimientos internos implicados, la conformación de la comunicación espiritual profunda y lo sensitivo que sea el Ser ante Alma.

Anastasia: Esta meditación es realmente única. Por experiencia personal puedo decir que hay una diferencia significativa en las sensaciones, entre lo que se siente al comenzar esta práctica espiritual y lo que se percibe luego de haber adquirido la experiencia. Al principio parecía insólita la técnica propia conectada con una nueva comprensión de la manera de realizar la práctica espiritual, por así decirlo, en el ámbito de la "geometría del espacio". Pues de hecho no

componía ningún trabajo con los chakranes, método que ya había sido asimilado de manera natural hasta aquel momento, ni aparecían las sensaciones del movimiento de la energía por medio de los meridianos energéticos del cuerpo y así sucesivamente. Pero, justamente todo eso hace que esta práctica sea interesante.

Al principio todo esto pasaba sólo en mi imaginación, puede ser porque entonces no sabía plenamente entrar en el estado alterado de la conciencia. Más posteriormente, en el proceso de la formación cotidiana de los hábitos provenientes de esta meditación, ya habían nacido nuevas sensaciones sorprendentes. Por ejemplo, comenzó a capturarse el momento de cambio del estado de conciencia, de la inmersión profunda y aparecieron los sentimientos extraordinarios de la presencia del Alma, los cuales aún no se puede describir con palabras. Sí, tiene razón en lo que cada persona debe obtener su propia experiencia meditativa para entender toda la gama de sentimientos indecibles.

Unas observaciones más sobre la sensación del tiempo en el proceso de la meditación. Antes, sólo al comenzar las primeras prácticas espirituales, era bastante notable el hecho de estar sentada en la meditación durante 20-30 minutos. Ahora, entiendo que se presta atención al cuerpo durante la meditación, sólo cuando se está en el régimen del pensamiento habitual, en realidad se hace en un estado de vigilia. En éste estado, se siente bien el cuerpo, el medio ambiente, más dentro de la cabeza, de vez en cuando aparecen pensamientos diferentes que distraen de la meditación y entonces la meditación misma se realiza condicionada, porque la mayor parte de la mente trabaja desde la imaginación. Ahora, después de muchos años, cuando se practica la “Pirámide” y se entra en un estado alterado de la conciencia de la verdad, parece que el tiempo y el espacio ya no existen y a decir verdad, toda esta realidad dura en el mundo tridimensional. Sólo al empezar éste proceso, se da un paso hacia el encuentro con el Alma, y se siente como si fuera una mano extendida, la que aparece en apoyo desde el otro lado, el lado espiritual y se comienza a activar la Entidad Delantera...

Lo que se pasa en esta etapa de dicha meditación, por supuesto no es comparable con lo que sucedía cuando se hacían los primeros pasos al practicarla. Y en éste tipo de trabajo espiritual no hay ninguna monotonía: cada vez que se realiza la práctica espiritual, ella dará una toma de conciencia nueva, una gama de sensaciones aún más plena y una comprensión más clara de los procesos que tienen lugar en el nivel invisible de las transformaciones. Ya se vive éste estado y cuando se salga de la meditación, parecerá que se deja algo muy próximo e íntimo y se vuelve a esperar el momento propicio para experimentarlo de nuevo. Por ello aparece la aspiración y el deseo activo de practicarla cada vez más y más, porque se tiene ganas de permanecer allí durante más tiempo. Pues en éste estado sorprendente, se empieza a sentir algo entrañable, muy allegado, un confort extraordinario, se logran reconocer claramente los procesos profundos que no se pueden concebir por parte del cerebro en un estado normal de la conciencia. Lo más importante es que cuando se sale de esta meditación, se siente una diferencia significativa entre el mundo sutil y el mundo material o de medición tridimensional. Muchos procesos en la realidad empiezan a ser percibidos como el trabajo de ciertas energías materiales burdas. Es sorprendente, pues en un estado de meditación se halla el sentido claro y verdadero de la existencia, así como muchas otras cosas que han preocupado durante la vida mundana, y ahora ellas parecen vacías y ridículas. Allí, el Observador se da cuenta de lo que son los valores reales de la vida, los valores válidos para el Alma. Y esta experiencia fenomenal parece que deja una

huella espiritual original sobre la vida en la dimensión tridimensional. Y esto, a su vez, permite no perder los objetivos espirituales y vitales, ya que estimulan a trabajar más duro sobre sí mismo, a observar los pensamientos, los estados de ánimo y a evitar las provocaciones provenientes del principio Animal. La experiencia espiritual ayuda a entender en que consiste la felicidad verdadera, la que genera una sensación de paz interior y de comodidad, así como aclara por qué no vale la pena perseguir la ilusión fantasmagórica de este mundo. Lo más importante es que se adquiere una comprensión de quien es el Yo verdadero y en que consiste el significado de la existencia aquí y ahora, en este mundo.

Rigden: El espacio y el tiempo en este mundo tienen una naturaleza intermitente en forma de cascada. Todo lo material es intermitente, a saltos, es decir, todo es *el ezoósmos*. Este mundo material es inestable, transitorio. Pero el mundo de Dios, el mundo espiritual es estable y eterno. Realmente, después de esta meditación, aún en un estado habitual de la mente, se puede, gracias a la experiencia adquirida, sentir los sentimientos profundos que parten del Alma, la conexión sutil con ella, el sentimiento del ‘Amor espiritual infinito’, la sensación del hogar y las de Nirvana y Eternidad.

En tiempos lejanos esta meditación fue una técnica de perfección bien conocida en la sociedad humana, una de las técnicas básicas de la formación de las sensaciones profundas, dada por la conexión sensual de la Personalidad con su Alma. Pero poco a poco, en cuanto más se producía un proceso de materialización de la conciencia por cuenta de la sociedad, esta técnica meditativa, igual que muchos otros conocimientos Espirituales, se empezaron a olvidar y perder y aún exterminar, especialmente desapareció cualquier mención de ellas. Mientras los conocimientos espirituales verdaderos seguían en la sociedad, pasaban de una generación a otra en forma de símbolos, como algo que era más importante y normal en la visión del mundo del ser humano. Por ejemplo, un signo simbólico de la meditación “La Pirámide”, al hablar de la versión completa del símbolo, era visto como un cuadrado con una cruz oblicua en forma de aspas con un círculo vacío en el centro.

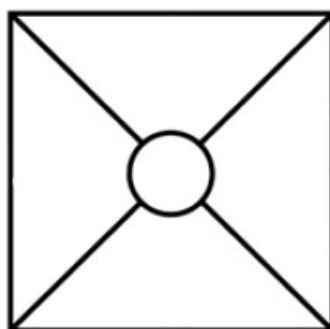


Figura 68. Signo simbólico de la meditación “La Pirámide”.

Anastasia: Mire, cuando al principio explicaba esta meditación y contaba que las energías se distribuían a lo largo de las paredes de la pirámide, por curiosidad consulté en los libros de geometría y leí con mucho interés aquello que había quedado por fuera de la atención brindada, mientras seguía los estudios del colegio. Por ejemplo, el plano que interseca la pirámide y está paralelo a su base corta la pirámide similar. Si se parte una pirámide tetraédrica por medio de

varios planos que estarán paralelos a la base, y luego se hace una proyección de estas secciones sobre el mismo plano de base, allí resultan una serie de cuadrados insertados uno en otro. Y el cuadrado, como bien se sabe, es el símbolo de todo lo material. En general, gracias a esta información adicional, se entiende más acerca de los procesos que pasan al ejercer la meditación. Entonces, resulta muy importante que la persona tenga los conocimientos básicos ampliados o más vastos.

¿QUÉ ES LA VIDA ESPIRITUAL?

Si una persona está colmada de amor verdadero a Dios por el cual vive cada día, entonces no permite entrar ninguna clase de duda en su mente. Tiene como objetivo único, poder obtener ¡la victoria para liberar su Alma!

Rigden Jyepo (el libro "AllatRa")

¿“Qué es la vida espiritual? La vida se constituye de una serie de acontecimientos donde cada momento es un eslabón de la cadena; es como una imagen de la película, en la cual han sido captados y grabados en cuadros, todos los pensamientos y las acciones del hombre. A veces, se ve una buena película y se siente un placer positivo a partir de ella, porque la mayoría de sus imágenes son brillantes y llenas de luz. Pero, a veces, al mirar otra película, se crea una especie de humor opresivo, porque la mayoría de las imágenes en ella, están oscuras y lucen lúgubres. Así, resulta muy importante que la película de la propia vida presente sea clara y viva, en tanto que en ella quepa la mayor cantidad posible de las imágenes buenas. Sucede pues que cada imagen es un momento del aquí y del ahora. La calidad de cada fotograma de la película de la vida, depende exclusivamente de cada uno, por ser el autor que da a su vida plena luz u oscuridad por cuenta de la sucesión de los pensamientos y acciones. Un momento vivido no podrá ser borrado ni siquiera recortado, así como tampoco será posible grabar una segunda toma. La Vida Espiritual, justamente es el trasfondo de cada fotograma marcado por la Bondad, el Amor, los pensamientos y acciones buenas.

La razón principal consiste en tener definido en la vida un objetivo claro hacia la Espiritualidad, ejercer las prácticas espirituales, ampliar el horizonte de los Conocimientos sin caer bajo las provocaciones del ‘principio Animal’, todo para formar en sí mismo el sentimiento del Amor verdadero hacia el Ser Superior. Y lo natural, permite más a menudo hacer obras buenas y vivir en armonía con la Conciencia. Se trata de un trabajo cotidiano, esto es, una victoria progresiva sobre sí mismo. De todo ello se compone éste camino, el mismo que nadie podrá recorrer en lugar de otro y donde tampoco nadie cumplirá con la meta del trabajo espiritual individual ajeno.

Anastasia: Sí, alguna vez usted pronunció las palabras que firmemente se grabaron en mi memoria: “*Nadie salvará tu Alma por ti y nadie hará tu trabajo espiritual, si no lo haces tú mismo*”. Ahora, por favor relate a los lectores: ¿qué visión de la práctica espiritual debe tener en cuenta el hombre, si realmente aspira a lograr su salvación espiritual?

Rigden: A un hombre que busca fusionarse con su Alma, le importa considerar cada meditación, como una de las fiestas más grandes y más importantes de su vida. Además, aun cuando se

realice la meditación ya asimilada, resulta necesario sumergirse en ella al máximo, de modo que cada vez hay que tratar de alcanzar un nuevo nivel de percepción. Entonces éste hombre va a perfeccionarse y no estará estancado, puesto que cada meditación será interesante y nueva para él, según la propia gama de sentimientos, así es como ella aparece como muy atractiva en el sentido de la adquisición del conocimiento y la práctica de la asimilación.

Muchas personas se equivocan cuando piensan que será suficiente simplemente con aprender a realizar una u otra técnica de la meditación y ya está. Más se limita a pensar que cuando avance, algo bueno le sucederá, de una manera tal, como si su experiencia estuviera formando parte de uno de esos cuentos maravillosos creados por la imaginación. ¡No!, ese es un grave error. El hombre nunca se cambiará, si él mismo no aspirará profundamente a hacerlo. En cambio, se transformará, si establece lo espiritual como prioridad de su vida, si cada segundo controla sus pensamientos, sigue las manifestaciones del principio Animal, y realiza al máximo actividades buenas, o si vive con el propósito principal de acudir a su Ser Espiritual maduro. La meditación es un instrumento por medio del cual la persona obra largamente y con minuciosidad para que resulte algo “bueno” de sí mismo. Además, éste instrumento es polifacético. Por ejemplo, para comprender plenamente y hasta el final la práctica espiritual la “Flor de Loto”, a una persona no le bastará la vida entera. Cada meditación, al igual que la Sabiduría, no tiene límites en cuanto al acceso al conocimiento. Si resulta aburrido hacer la meditación, esto sólo pasa a quienes son demasiado perezosos o se ponen a navegar por las nubes sentados en la soberbia, ya que dirán: *“Ya he aprendido esta meditación, quiero otra”*. Se repite acá una vez más que la meditación es un instrumento, y que aquel que sinceramente quiera alcanzar las alturas espirituales y no holgazanea al momento de trabajar en sí mismo, podrá concebir su efecto máximo, incluso en el curso de esta vida.

* * *

Inclusive, el gran viaje espiritual comienza con lo pequeño desde los primeros pasos. Es necesario aprender ser consciente en cuanto se refiere a lo espiritual y no se trata de entender a partir del egoísmo o desde una mente llena de ilusiones que busca realizar sus deseos mundanos. Si la persona desea desarrollarse espiritualmente, más se limita a sus deseos en manifestaciones tales como: “yo quiero”, “llego a ser”, “seré”, sin que en ello haya algo para realizar, todo eso será vacío en su vida cotidiana, pues no se produce un cambio, y de éste caso, no resultará nada bueno. Sin embargo, si la gente realmente practica la autoeducación y el autodesarrollo personal y trabaja constantemente sobre sí mismo a través de la disciplina, el autocontrol y las prácticas espirituales, al pasar algún tiempo aprenderá a controlar sus emociones, su comportamiento, sus pensamientos.

Entonces, sólo cuando el hombre domine éste nuevo estado alterado de consciencia, y una vez se establezca en la dominación del principio de Animal, será que el mundo invisible comenzará a mostrarle sus secretos. Desarrollar el trabajo espiritual en sí mismo, concebir los procesos del mundo complejo del Universo desde la posición del Observador del principio Espiritual, permite a la persona abrirse como la flor polipétalo de loto, para enriquecerse con Sabiduría y Conocimiento. Cuando se dé cuenta de toda la complejidad de éste mundo, al mismo tiempo entenderá su simplicidad, abriendo su mente a la Verdad eterna. Un hombre evolucionado

espiritualmente puede variar en su elección, hasta el punto que supere la sexta dimensión en su desarrollo espiritual. En la séptima dimensión, él como el Ser Espiritual nuevo, pierde todas las dudas y se queda sólo en la Verdad y es sólo entonces cuando se convierte en un vector espiritual para el desarrollo continuo”.

(Extractos del libro "AllatRa")

Redactado por Daniel García Vanegas