

# LA VISIÓN DE DIOS

*Laura Coll Lores- Mandev Kaur*

*Prem 2008-2010*

*La cuestión que planteo es ¿En qué puede ayudar al desarrollo personal tener un concepto de Dios?*

*Mi hipótesis es que puede ayudar a encontrar la felicidad y la espiritualidad inherente a*

*todos los seres, puede servir de meta hacia dónde dirigirte.* Observo que tan sólo recuerdan sus almas o su Camino hacia lo divino las personas realmente devotas. En cambio, las personas en general (las no espirituales) no elevan su existencia debido al ateísmo/agnosticismo y la inercia o el miedo a lo desconocido. Opino que viven con más o menos paz bajo las fluctuaciones de la dualidad.

En mi consulta popular muchas personas se refieren a su propia existencia como un cúmulo de casualidades o destino. Y entienden a Dios (aunque no aceptan este término) como otra energía, que, aunque más grande, también se rige por estas casualidades o consecuencias de las leyes de la naturaleza.

Voy a tratar de no hacer juicios vacíos sino basarme en mi propia experiencia o investigación. Solicito al lector flexibilizar el patrón de pensamiento establecido y que note la clara influencia cristiana que domina (nada atractiva, por cierto, para los que ahora tenemos entre 20 y 40 años).

Al tratar aquí cuestiones metafísicas, que no están corroboradas científicamente digamos que son necesarios tanto el “factor fe” como el de la experiencia directa. Dicen que *si le buscas le encuentras pero sino le buscas no encuentras ningún indicio*, por ésto agnósticos y ateos van afianzándose en sus teorías y los yoguis o creyentes vemos señales de la divinidad en todas partes.

La palabra Dios me parece potente, descriptiva y preciosa y me gustaría renacerla con un nuevo significado.

Antes que nada me gustaría tratar la visión de Dios desde el punto de vista del Kundalini Yoga, ésta es una visión actual adaptada al pensamiento del S.XXI, y además pienso que tiene que ver con la esencia de muchas religiones. *El hombre no puede sentirse realizado sin elevarse* dice Yogui Bhajan en su conferencia titulada “Llama a guru Ram Das” y ésto ha sido idea fundamental en la filosofía. Hay indicios claros de que al hombre siempre le asaltó una duda inherente, una duda existencial. Yogui Bhajan habla de que mucha gente tiene riquezas, sinagogas, iglesias pero

sigue sufriendo y a pesar de vivir, la vida no tiene sabor. Desde el Kundalini Yoga se propone hacer una práctica constante de la espiritualidad para que haya unos beneficios directos en la persona; tanto en la psique como en el cuerpo.

La visión divina sucede en las horas de ambrosía, antes del amanecer, es entonces cuando uno “canta el verdadero nombre de Dios”: aprovechamos que el sol no incide directamente en la tierra, la mente está en calma y se pueden equilibrar las dualidades y superar los desafíos.

Puedes ser feliz aceptando y tolerando los sucesos. Si no puedes ser un amigo con tu propia alma, sino puedes controlar tu mente, sino puedes ser bondadoso y tener compasión en tus relaciones, entonces tu vida es un desperdicio. La sadhana ofrece la oportunidad de reflexionar en paz sobre tus relaciones y palabras del pasado, limpiar tu mente, armonizarte con el espíritu y, en última instancia te prepara para el momento de la muerte en el que, según el hinduismo y budismo hemos de calmar los sentidos, desapegarnos de lo terrenal y entrar en comunión con lo divino (Samadhi).

Para Kundalini Yoga no es esencial ser Sikh o de otra religión sino desarrollar tu propia personalidad. **La importancia de la vida reside en desarrollar tu potencial como ser humano, estar dispuesto para el devenir; altamente dispuesto.** Por éso este linaje, adaptado al tiempo actual, ofrece soporte y técnica para el desarrollo del alma y sin tapujos se aborda una devoción suprema hacia lo más sutil e incognoscible. Se trata de expandir tu propia personalidad con una proyección santa, feliz y sana. La única finalidad de tener un gurú fuera de ti es para llegar a **darle cuenta de que el verdadero maestro está en tu interior.**

La Era de Piscis nos dejó un legado basado en que Dios está afuera de nosotros. Nosotros nos volvimos ciegos y perdimos su pista; que está en todas partes. La gente se volvió limitada, hasta el punto actual de creer que somos mera existencia

física.

El materialismo lo ha invadido todo, las personas no se preocupan por la autorrealización. Olvidamos que Dios “trabaja y respira” en nosotros, es parte de nosotros, no está separado de la humanidad.

La Era Acuariana, sin embargo, expone que la divinidad está en nosotros, somos la realidad, tenemos el conocimiento y el poder para conseguirlo todo, afrontarlo todo y realizarnos.

Dios, Brahma, Allah, Jehová, Energía Universal o Consciencia Cósmica o **como quiera que llames al creador o a esa fuerza creativa, eso eres tú, está en ti**. Por lo tanto no hay dentro o fuera, antes o después ni ninguno de esos opuestos que nos atormentan, la era de Acuario en palabras de Yogui Bajan propone **la no-dualidad**. Como dicen los sufís, nada existe fuera de Allah. Realidad hay sólo una y lo contiene todo, el resto es un sueño, una ilusión provocada por nuestra mente (nuestro ego).

En los Upanishads (libros sagrados base del hinduismo) afirman que un mortal no vive por el aire que entra y sale de sus pulmones, la fuente de su vida es otra y es causa de que el aire fluya. Todo el universo proviene de Brahman y no hay nada más allá de Él. Más allá de los sentidos está la mente, más allá de la mente el espíritu del hombre y más allá el espíritu del universo o Brahman; el origen de Todo. La forma de Dios no está en el campo de visión, nadie lo ve con ojos mortales; se le puede ver con un corazón puro y una mente y pensamientos puros. Los Upanishads son una obra de referencia para cualquier devoto.

A continuación voy a exponer una sencilla y personal visión yóguica sobre la historia humana:

En la tradición del yoga, Patanjali describe los dos grandes universos Prakriti y Purusha. Prakriti, es el reino de la materia, donde existe todo lo visto. Para mi es donde la energía existe en su forma más densa, también donde está el potencial de

creación. Al fin y al cabo es el escenario de la obra de teatro.

Purusha es el reino de la energía sutil, del verdadero Ser, donde para mí reside Dios, el reino donde no son válidas las palabras oídas, ni las pronunciadas, ni los pensamientos. Aquí gobiernan otras leyes, de hecho no hay leyes, quien conoce Purusha no las necesita porque solo entran unos pocos. Quien posee *compasión* por todos los seres (en términos budistas la compasión es amor incondicional) y total *ecuanimidad* qué ley puede necesitar, para mí no hay ley posible en Purusha, sólo hay Conciencia Suprema o comprensión global de la existencia.

En estos tiempos por lo que he podido investigar y conocer opino que el reino de Prakriti está enfermo. Fuimos evolucionando para poder sobrevivir y llegado el punto en que las necesidades básicas están cubiertas llega el estado de bienestar o fomento de la calidad de vida, hoy en día degenerado.

-Quisimos que la naturaleza estuviera a nuestro servicio y la hemos destruido con violencia.

-Quisimos comodidades y fuimos más allá hasta llegar a la inactividad y la apatía.

-Quisimos obtener la sabiduría y hemos conseguido saturar la mente de información y conocimientos.

-Quisimos relacionar nuestro ser con todos los seres y hemos llenado nuestra vida de relaciones vacías y superficiales.

-Quisimos dar placer a los sentidos y hemos creado gran apego por esos placeres (comodidades) y, interpretando a Patanjali, cuando nos faltan nos sentimos frustrados y si tenemos la suerte de satisfacer todos los deseos tenemos miedo de perderlos y creamos más deseos.

Por todo ésto afirmo que Prakriti está enferma, la evolución que siempre imaginé ascendente es ahora descendente.

Hubo un tiempo en que Purusha, el reino espiritual o expresión de la divinidad y

Prakriti (la materia) estuvieron unidos, solo había unidad, ningún opuesto. Así la Fuente de la vida creó Vida, la energía sutil infinita se volvió más densa hasta crear lo que percibimos como materia, la naturaleza o Prakriti. Pero ambos reinos existían en colaboración mútua. Las personas se apoyaban en esa intuición y sabiduría que proporcionaba el universo, lo infinito. La persona vibraba en armonía con todo, la naturaleza ofrecía sus frutos, todo lo que pudieras necesitar, y los seres podían devolver toda la prosperidad en forma de amor y altas vibraciones, siempre en sintonía con la Fuente.

La distancia empezó a aumentar y se empezó a pensar en la individualidad, mi familia, mi vida, mi importancia personal al fin y al cabo. El don de este animal era la conciencia (por ejemplo el don del elefante es la fuerza física).

Los lóbulos cerebrales aumentaron y los puentes hacia lo sutil (chakras) se desafinaban y la vibración bajaba. Ahora el primer, segundo y tercer chakra rigen la existencia. Resumiendo, importa la supervivencia, las emociones y el poder.

El pensamiento, la capacidad de idear y de crear se empezó a desvincular de la Fuente y ahora el hombre no se acuerda del origen. Un pequeño e insignificante pensamiento se fortaleció, el de Yo soy uno, estoy solo y he de sobrevivir y realizarme, soy la única conciencia existente y solo puede entender a los demás seres que tienen exactamente las mismas creencias.

Miles de etiquetas, juicios y valoraciones, conceptos y conocimientos creados por el pensamiento agrandan más y más la materia gris del cerebro. Y las mentes piensan, si es necesario someteré a quien crea inferior, mataré al que intente perjudicarme, temeré al que creo superior y rechazaré al ignorante y poco atractivo. Pocos años después nadie se acuerda de la Fuente, Dios, Unidad...eso son "ilusiones, fantasías". Una dualidad absoluta nos invade, estoy bien o mal, esto es bonito o feo, este es pobre o rico, etc. Materia, existencia simplificada, degeneración de Prakriti.

Uno se pregunta cómo hemos llegado a este punto. Pues para mí está claro algunos vieron el filón, introdujeron un sistema, mejor dicho una máquina, para dirigir mejor a Prakriti. A todos nos pareció bien porque al principio sentías que formabas parte de una unidad, de un todo, parecía perfecto porque si trabajas te dignificas, aunque la letra pequeña especifica que solo trabajas a cambio del dictador don dinero. Puedes tener cosas en tu poder, tu propia casa, coche, fotos de tu familia, dar la vuelta al mundo, etc todo lo que puedas imaginar si ganas dinero lo puedes conseguir. De alguna manera te convences de que teniendo dinero estás mas cerca de la libertad, incluso más cerca de Dios; puedes ser el mismísimo Dios porque eres omnipotente y omnipresente.

Pero con el tiempo crece la sospecha, el resquemor. El pensamiento de que este sistema no es completo se va extendiendo, la gente está en contra del sistema pero no creen que tengan ningún poder de cambiar las cosas.

Unos pocos dirigen y éstos precisamente sí saben que el pueblo tiene el poder y que unidos (y liberados) destruirían el sistema en un santiamén, por eso aprietan el yugo que te ata cada vez más. La persona se siente extrañamente fatigada, vacía y se pregunta como puede tener hambre con el estomago lleno o tener sed si puede comprar miles de bebidas, ¿qué está pasando?.

En el momento presente estamos llegando a la cima del crecimiento, la máquina es enorme, lo ha invadido todo, arrasó con casi todo y ahora tras la expansión solo queda contraer tal como sucede en el universo. Al fin y al cabo aquí si que hay leyes, y son las leyes de la naturaleza, Prakriti. Es un ciclo, aunque para mí ilusorio (porque en efecto, con tu pensamiento creas la realidad, tu realidad).

Los filósofos que desde Sócrates y Platón se plantean objetar lo establecido, indagaban sobre lo real y lo ilusorio. Todas las cuestiones metafísicas y religiosas que parecían tan distantes entre sí, están mucho más cerca de lo que imaginamos, pero estamos saturados de información, cansados debido a un sistema nervioso en déficit, estresados por largas jornadas laborales y **no queremos meternos “muy**

**adentro” por miedo a remover**, o como dicen “a que se te gire la cabeza”. Personalmente la cabeza ya está girada, hemos perdido el rumbo....yo te pregunto ¿qué es lo relevante en tu vida?

La humanidad se dirige a un lugar que parece desconocido y lejano, ¿os acordáis? eso que llamábamos la Fuente...aun muchos estamos intelectualizando a Purusha para convencer al ego, intentamos acoplar la espiritualidad a todas las creencias y patrones mentales actuales. Tenemos miedo a romper las barreras de la individualidad y lanzarnos, porque parece que hay un vacío.

La buena noticia es que somos muchos en la misma dirección. Creo que Dios está muy cerca, deseando que vayamos llegando a casa, como hijos pródigos. No hemos pecado porque eramos inconscientes. En el Corán dice que si ingieres carne de cerdo por error o de forma inconsciente no es pecado, no puedes ser ignorante y consciente a la vez así que estamos salvados desde siempre. “Si quieres puedes” eso dicen, ¿quieres liberarte del sufrimiento, trascender al ego y los sentidos? pues este es el momento, adelante.

Ahora ya tratamos sobre el amor y el respeto cotidianamente, necesitamos menos materia para llenarnos y nos acercamos de nuevo a Dios. Pero **hay que desandar, deshacer, vaciarnos y dejar pasar la energía por nuestro canal central**. Sabemos que confiando en nosotros mismos podemos liberarnos del sufrimiento pero por el camino encontraremos muchos engaños del ego. El camino hacia la Verdad en ocasiones no es fácil por eso hace falta disciplina para fortalecer el propósito, acción dirigida a la verdad y perdón hacia nuestra ignorancia y hacia la de los demás.

Este momento en la evolución del ser humano, llamémoslo **despertar masivo de la conciencia**, ha sido descrito por los antiguos Vedas (que originaron la actual cultura hindú), parece que los antiguos Mayas y diversas corrientes espirituales también lo predicen. Al menos es una situación potencial que puede generar un cambio o no, depende enteramente de nosotros. La clave está en desatar el yugo de la materia y atarlo al espíritu, con práctica constante, como dice Patanjali **distinguir en todo**



**momento la verdad de la ilusión. Esto es yoga.**

Por un momento detente a observar la película de tu vida, tú eres el actor y los productores son cinco: la vista, el gusto, el tacto, el olfato y el oído. Todos envían mensajes al cerebro, allí la mente, que es la guionista, con todo los recuerdos del pasado y proyecciones futuras hace una interpretación y a esta película la mente le llama realidad, ésto es el ego, que intenta mantener este Ser separado del Todo, de la Unidad.

La cuestión hoy en día no es Ser o no Ser, la cuestión ahora es Ser, ser uno mismo. **Ha llegado el momento de dejar de buscar a Dios y Ser Dios.** Esto sonará pretencioso para alguien alejado de la filosofía yóguica pero yo lo entiendo así: apoyándome en la teoría del microcosmos que implicaría contemplar al ser humano como un mundo completo en sí mismo, como un universo a escala, lo tenemos todo, como dice Yogui Bhajan todas las cualidades que asociamos a la divinidad están aquí y ahora en cada uno de nosotros, entonces ¿por qué este miedo? Porque nos sentimos solos, estamos convencidos de nuestra individualidad, del sinsentido de la existencia y nos hemos entregado al vacío.

Uno pensaría ahora que según esta misma teoría del microcosmos en cada uno de nosotros existe el vacío, la desintegración, el caos, la dependencia, la atracción, etc tal como existe en el universo. Exacto, no niego este aspecto, es más estoy de acuerdo, la mente negativa ha hablado y hemos de atenderla, es útil y necesaria, nos previene de algunos riesgos. Obviamente hay polaridades en Prakriti, materia, tal como se define desde el Baghavat Gita.

En nuestra propia persona hay dos polos **mente negativa** y **mente positiva** y la clave para mí es aceptarlo, observarlo, escucharlas incluso y, automáticamente te sitúas en la **mente neutral**; la vía media (concepto crucial en la filosofía budista). La vía media que te libera del sufrimiento ha de contener las tres mentes.

No vamos a engañarnos, muchas veces observamos actitudes negativas en el ser

humano; **mente , destruye el planeta, mata, maltrata, se alimenta de forma suicida, es puramente egoísta y sufre;** esto lo vemos cada día. Hemos de ser responsables y aceptarlo, quizás no tienes todas estas cualidades pero tienes algunas o las has tenido o las tendrás, no eres culpable, todos compartimos esta faceta. ¿qué vamos a hacer? Negarlo, esconderlo, darle la espalda o regodearnos, sostenerlo y agrandarlo. NO; Ni uno ni el otro opuesto, como antes exponía puedes observar, meditar en profundidad, sin bajar la guardia, sin engañarte pero sonriendo con compasión, perdonándote. Si consigues hacer esto podrás perdonar cuando veas esta actitud afuera. Además cada vez más pierde fuerza la denominación bueno-malo o ciertos opuestos porque es todo relativo. Nuestra etapa humana ahora es la de la libertad de pensamiento y acción y no es exacto decir que alguien está actuando mal; la persona actúa según su sistema de creencias, su patrón mental, no hay “mala fe” en ello, insisto la esencia es la misma para todos y todo pero el ego o la mente va enfermando y se va alejando de la esencia.

**Por esto decimos que no hay nada fuera de ti que no esté ciertamente dentro de ti ;** tan sólo hay grados de las mismas actitudes, ¿qué diferencia puede haber entre matar a cuchillo o matar energéticamente ofreciendo odio y vacío? ambas son consecuencia de la falta de amor. Además ¿que te separa de los otros?, ¿que te hace sentirte diferente?, un instinto de creerte más o menos que el otro, de ser especial o diferente. Date cuenta que todos tenemos dos piernas, dos brazos, un corazón, tantos litros de sangre, tantas pulsaciones, etc. somos muy similares, entonces, ¿qué nos separa? a nivel superficial la cultura de cada región y los pensamientos, pero rascando un poco más hay una mente colectiva compartida. Tal como apoya la **filosofía perenne** las estructuras profundas son esencialmente idénticas en todo el mundo y en todas las épocas. Si nos cuesta ponernos de acuerdo con la gente más allegada ¿cómo podemos asimilar que todos hemos sido creados iguales?.

Discutimos y juzgamos porque nos mantiene a salvo en nuestra isla interna, no queremos entender al otro, sinceramente hablando, no escuchamos nunca porque no nos interesa, si abriéramos realmente el corazón y los oídos, oiríamos a nuestro

ser más querido en cada ser humano, entenderías que no hay diferencia, te resonaría dentro que somos Uno.

Esto está muy redicho y parece que nos resbala pero ¿has probado experiencialmente a mirar profundamente a los ojos del otro y oírle solo a él?, no escuchar tus pensamientos mientras miras la superficie de su ojo sino abrirte en canal, sin temer y sin pensar para que ese Ser pueda entrar en ti. Si alguna vez lo has experimentado date cuenta que lo has hecho con tu pareja o un ser querido, un ser especial en tu vida. Eso no vale, de nuevo haces distinciones, separaciones, éste es más y mejor y el otro es menos y peor... dualidad. Yo hablo de ponerlo en práctica con una persona que te causa indiferencia o desagrado, ves a la raíz del asunto. Nadie dijo que esto sería sencillo, no al principio, hemos de disolver algunos patrones mentales, derribar ciertos muros pero vale la pena, créeme.

Insisto, ¿cuál es el sentido de la existencia, de la vida? Si la respuesta es vivir, estar feliz, en tu pequeño círculo, no lo juzgo pero al menos has de saber que hay más, hay mucha miga en esta vida, toda la humanidad depende de tu avance en esta vida, eres responsable de tus actos, de tu trato con la humanidad, eres responsable de como vas a educar a tus hijos. Por que aunque a ti te resulte cómoda y satisfactoria esta vida o aceptes vivir con sufrimiento, debes evolucionar, nos ha tocado vivir este momento en la historia, **el de expandir la conciencia**. ¿Qué ganas con ello? La felicidad indisoluble, la tuya y la de todos los seres.

Este cambio de conciencia ya venía detallado en el Mahabharata (gran poema épico hindú), allí se describen 4 grandes eras de la humanidad: Sat Yuga, la era de oro donde el hombre está en comunión con Dios, Tetra Yuga, la era de plata donde el hombre se separa un cuarto de lo divino, Duapar Yuga, la era de cobre donde sólo se reconoce la mitad de la verdad y adoran a Dios sólo en su forma y Kali Yuga, la era de acero que es la etapa actual donde solo reconocemos un cuarto de la verdad.

Estas eras son cíclicas, **estamos en la era oscura que se dirige hacia la luz.** Ha llegado el momento del cambio, que aunque no es algo que suceda de repente hemos de adaptar nuestro campo electromagnético y preparar nuestro sistema nervioso. En este cambio, como dice Hari Dev, necesitamos crear un nuevo concepto de Dios.

Debido a la cultura cristiana impuesta a hierro en nuestra cultura occidental tenemos cierta aversión o desconocimiento del concepto de Dios y de los aspectos espirituales pero cada vez más la ciencia se aúna con los místicos y, las conclusiones que habían sacado hace cientos de años los yoguis sinceros ahora se corroboran gracias a los avances en física cuántica.

Limpiar tu mente para poder oír la sabiduría interior, a tu propio maestro es la propuesta del yoga. Este Dios, el que está permanentemente en el corazón, en la conciencia o como dice Eduard Punset reside en el cerebro (concretamente en el neocortex). No importa donde situes tu alma, dependerá del camino que elijas. No importa si eres científico, médico, yogui o profesor de escuela pero si es vital tener una experiencia, que tú mismo investigues y chequees tu mente para llegar a conocerte. Entonces con la autoobservación pones cerco al ego y con cierta purificación llegas a eliminar el sufrimiento, por ejemplo una purificación que sirve es no identificarte en exceso con lo que piensas\_ tú no eres tus pensamientos, cuidar lo que ingieres, decir la verdad, practicar ásanas, pranayama y meditación, etc. Con estos ejemplos prácticos puedes tener realmente una experiencia de la divinidad en tí, sin fanatismos ni rituales pero con mucha consciencia. Y con la práctica de no criticar, no juzgar a nadie por ejemplo, tu vibración se va elevando, tu entorno cambia, la gente que entra en contacto contigo cambia, lo vas a ver . Tu pensamiento compulsivo cesa, tu atención a los pequeños detalles aumenta y ahí está, ese es el **Dios** que me sirve y que me ayuda, **es esa vida que late debajo de todo lo que existe.**

Ver en perspectiva tu existencia es salir de tu individualidad, a vista de águila observa, eres un ser con tal o cual identidad (creada por ti y tus circunstancias) vives tu vida, trabajo, familia, diversiones, realización, mente-cuerpo, etc. Todo tu pack,

pero tu formas parte de una sociedad, de un país y de un mundo. Estamos de acuerdo, formas parte de la humanidad. El grupo se va ampliando, esta humanidad está en el planeta que a su vez esta en el universo.

Eres capaz de entender esto, abstraerte y ver que tu pequeño ser es también parte del universo. Por lo tanto además de tu conciencia individual posees una conciencia social o de grupo, una conciencia humana y una conciencia universal . Tu Yo se va ampliando y va desde el pequeño Yo al Yo superior (imagínalo como una estructura piramidal u horizontal).

A la conciencia le podemos llamar “centro” quizá es un concepto más físico, más comprensible. Llamemos “centro” a lo que está en orden, cuando algo o alguien está centrado está equilibrado, desarrolla su función correctamente.

En la naturaleza lo vemos más sencillamente, las funciones a desarrollar son claras, sin lugar a dudas, todo vive y sigue su curso en total armonía. Lo mismo a nivel del universo. La conciencia es, fluye, vive. Así el centro es **Ser** sin más pretensión, el agua no pretende ser pura y cristalina, ella **es** en esencia así, independientemente de que ciertos seres la ensucien o agoten, su esencia, su base es perfecta.

Ahora bien, ¿qué pasa con el ser humano que impide que podamos vivir con la conciencia de nuestro Yo como individuo, elevar nuestra visión y observar la propia conciencia universal compartida con Todo? He aquí la cuestión: el pensamiento, o sea la mente nos separa, nos empequeñece y limita la visión.

Nuestro “centro” creo que ha de ser muy sencillo y es, como el agua **ser, vivir, fluir**. Sólo presente. No hablo de algo pasivo, el presente sin carga mental es totalmente creativo y vivo. ¿A que no dudas de que el agua sea bella, creativa, divertida, que tenga mil facetas, que sea única cada gota y a la vez sigue armoniosa formando parte del todo?.

Pero el humano además de conciencia, creatividad, nobleza y instintos de autoconocimiento entre otros, tiene egoísmo. De todos los niveles de conciencia o

de percepción del Yo (del individual al universal), solo nos hemos quedado con el individual, engrandeciéndolo cada vez más. Por esto cuando hablo de Dios la gente siente rechazo o cuanto menos incomodidad, creo que perciben que su estilo de existencia no encaja con algo más global o universal. Porque Dios se relaciona con cierto modo de vida moral, consciente y ético . Sin duda la mera reflexión sobre tu propia existencia, sin nombrar a Dios ya comporta incomodidad porque no estamos seguros de estar en “sintonía”. Nos damos cuenta de que el sistema social no es armónico, nuestro centro no responde al fluir natural.

Tener en cuenta a Dios o al Universo es tener en cuenta que hay cierta responsabilidad y eso no gusta. Doy por supuesto que todos vivimos bajo la ley única del libre albedrío, pero si eres parte del Universo, del planeta, de la humanidad...de tu individualidad tienes cierta responsabilidad, estas aquí y ahora, tus actos tienen consecuencias en ti y en toda la cadena que acabo de nombrar. Al menos ten en cuenta esta cadena y sé consciente de tus palabras y de tus actos. Este es el baremo para que una sociedad funcione.

Una forma de ver a Dios en ti y en todos está relacionado con el camino del desarrollo personal. Y en este punto de vista no veo el pequeño Yo sino al Yo Superior o Conciencia Universal. No me veo como un cuerpo sin más sino una parte de aquel Todo. Y ésto aplicado a la vida diaria es de lo mas útil para recobrar la salud de la psique porque desde arriba, ensanchando la visión todo conflicto se diluye, la mente tiene menos capacidad de proyectar sus ilusiones o engaños y te puedes liberar de las cargas. Te liberas de lo transitorio y te quedas con lo que permanece ¿es que acaso me puedo librar de mi Ser? No, al igual que el agua no puede librarse de ser lo que es.

Has oído hablar de energía y vibración, hay mucha información en Internet puedes leerlo, sólo diré que valores la importancia de tu existencia; tu energía personal, aquello que forma la materia, esa energía que está en todo el universo por igual, en cada cosa que ves. Todo contiene una vibración, tiene una frecuencia. Esta

frecuencia puede cambiar con tu intención, con lo que comes, con lo que piensas, con tus palabras, etc. ¡Sí! Puedes ser quien tú decidas ser, entonces si reflexionas y tomas conciencia de tu vida puedes ser tan feliz como deseas o provocarte sufrimiento sin límites, a estas alturas supongo que se entiende que si te lo haces a ti mismo lo estas haciendo al resto de la humanidad, porque aunque personas y egos haya muchos, energía solo hay una y es compartida por todo y todos.

Esta es la responsabilidad que nos toca, no deberíamos mirar a otro lado, el mundo se vuelve un espejo del Yo (si quieres evolucionar claro está, sino solo verás culpables e injusticias). Toda situación es una herramienta y una oportunidad para elevar esta frecuencia, para colaborar con esta evolución. No tienes que creer nada a ciegas, compruébalo por ti mismo, llega a tus propias conclusiones observando tu mente, meditando.

Una frase muy aclaratoria de mi punto de vista es **la imperfección es un modo imperfecto de ver lo perfecto**, de Antonio Blay. Lo perfecto es la Unidad, el Todo, donde cada cosa Es. En ese plano no hay opuestos como bien-mal, etc. Ahí sólo se Es sin más características. Entonces **a lo Perfecto le llamo Dios, esencia pura, sin miedo y sin intermediarios**. Hay muchos caminos para dejar de sufrir y autorrealizarse, en la tesis que nos ocupa diremos que hay muchas formas de conocer a Dios. Cuando los opuestos dejan de afectarte entonces experimentas la unidad o divinidad, digamos que este es el fin, observar los opuestos, el devenir de los sucesos con total ecuanimidad y contentamiento es así como se deja atrás el sufrimiento y esto se puede conseguir por varios caminos.

El yoga es un camino amplio, integrador y ancestral. Se ha demostrado de forma experiencial por multitud de expertos en materia espiritual, no simples filósofos, intelectuales o físicos cualificados sino auténticos gurús, místicos verdaderos. Digamos que generación tras generación se fue fomentando la experiencia en yoguis, se purificaban para mantener el contacto con Dios, tanto físicamente como mentalmente (tal como describe detalladamente los sutras de Patanjali). Y lo

conseguían, obviamente, con practica constante y desapego... no falla. Un yogui fusiona a Dios en su vida, no distingue entre Dios y él mismo, alcanza poderes inimaginables en Prakriti porque también accede a Purusha, vive en los dos reinos. Conoce el pasaje, el puente que los une, conoce el Yoga real. Usa su mente como un instrumento más y entrega su vida al camino de la dicha eterna e infinita. Todos podemos ser auténticos yoguis y además hay muchos caminos que te llevan a Dios. Si has conocido tu dharma, tu camino real, y lo **andas con sinceridad**, adelante (se entiende que el Camino puede ser de cocinero, amo de casa, labrador, empresaria, etc )

Pensarás, como sé si lo que hago está afinado con mi esencia y mi naturaleza verdadera, como distingo al Ser del ego, o como distinguir Prakriti de Purusha. Simplemente hazlo, sigue adelante porque incluso el error forma parte de tu camino. Las experiencias de otros te pueden inspirar como la de Gautama el Buda o Jesús-Cristo, el yogui avatar Babaji que nos iluminan el camino con sus cualidades divinas. No hablo de que sigas ciegamente unos preceptos, unos rituales o una religión, para nada. Hablo de inspiración como se inspiraron Gandhi o Teresa de Calcuta y grandes devotos ejemplares como Paramahansa Yogananda y tantos santos cristianos, hinduístas, taoístas que trascendian a Prakriti, rompiendo moldes sociales y personales. No se sometían a las leyes de la naturaleza, ni de su religión ni de la sociedad, eran libres en todos los sentidos porque su única ley era la divina, la del Ser. Solo rindieron cuentas a su Señor, al Infinito.

Personalmente cualquier idea que suene a autoridad religiosa, del tipo “el ser humano debe hacer o tiene que actuar de tal modo u otro para salvarse” a mi no me sirve, y me da que somos muchos. Cualquier dogmatismo establecido y no digamos impuesto no me toca el corazón. Es útil la idea budista de que todo está en la mente. El budismo no contempla a un creador del universo como causa última de la realidad, básicamente plantea que todo el mundo sufre a causa de los deseos y que la solución está en encontrar la vía media (ni satisfacción plena ni privación total). Por esto la filosofía budista me resulta de lo más acertada y contemporánea, en el



Dhammapada aconseja abandonar el odio, los deseos y la ilusión, sin más dogmas que observar cada acción. La sabiduría es para el que mantiene la atención y la liberación es para el que consigue dirigir su mente. Así, los budistas solo tienen en cuenta su cuerpo y su mente. No existen ritos, ni contemplan a Dios, hay dos polos, el sufrimiento por un lado y la liberación por el otro y son las acciones y reacciones que surgen de la mente las que te atan o liberan. El ser humano percibe el mundo y percibe su cuerpo y lo realmente fundamental es qué hace con estas relaciones. Aunque no hay rituales si que hay unos preceptos de buen comportamiento (también relacionados con la acción). Si tú haces daño a otro ser vivo, el universo no te castigará, ni Dios sino la **ley del karma** o la ley de causa y efecto. Somos humanos y mientras no trascendamos a la tierra nos debemos someter a la ley de causa y efecto.

Toda acción tiene una reacción, así que es simple: la acción correcta, resulta en felicidad y la acción incorrecta es traducida en sufrimiento. Un budista pensaría ¿para qué vamos a andar filosofando más?, **no te apegues a nada porque todo pasa**, acéptalo todo porque todo contiene una enseñanza, si meditas te das cuenta que cuando sufres es porque te invaden sensaciones aportadas por los sentidos . Las sensaciones, tanto las agradables como las desagradables, tienen una característica común “tal como vienen se van” así que no te aferres a ninguna. Aunque los budistas no contemplan a Dios como tal fomentan las cualidades divinas en las personas y al final se alcanza el nirvana (la liberación), por eso repito lo importante no es cómo le llamas sino qué intención le pones a tus pensamientos y actos.

Si tampoco esto inspira para dirigir las acciones hacia Dios apóyate en la filosofía. Largamente la humanidad ha parido filósofos incisivos, que te hacen reflexionar y profundizar en el asunto metafísico del sentido de la vida, de la importancia de trascender el pensamiento y de lo imprescindible de la faceta espiritual. La corriente llamada filosofía perenne compendia todas las corrientes y compila los puntos

comunes.

La espiritualidad representa libertad, representa romper barreras mentales. Me valgo de mi propia experiencia para corroborar o descartar cada orientación religiosa. Sé que es un acto de fe creer en las experiencias de otros seres humanos como los maestros yoguis o espirituales pero dado que disponemos de una intuición, un sentido sutil que nos permite distinguir lo verdadero de lo que no lo es, confío en mi criterio y en el criterio de cualquier persona sincera consigo misma y su esencia.

Finalmente, concluyo que si queremos evolucionar a nivel espiritual es importante adquirir un nuevo concepto de Dios (aunque no es imprescindible porque se pueden usar otras palabras o conceptos que van dirigidas hacia la misma idea) para situar el centro de nuestros actos. Con la creencia de que hay algo supremo que nos une, nuestras acciones y pensamientos se elevan y se purifican. En esta época de libertad no nos podemos limitar con palabras, y la palabra Dios, al que no tiene fe le auyenta. Tras la investigación puedo concluir que el concepto de Dios es altamente poético y descriptivo y a muchos nos da luz pero se puede llegar al mismo sitio con otras concepciones sutiles. Aquí van algunas propuestas para llegar a Dios:

1. Conócete a ti mismo, tanto al personaje del ego como a tu verdadera esencia.
2. El mundo es un espejo en el que, al mirarte te revela el funcionamiento de tu propia mente.
3. Responder a lo Total, no al insignificante deseo particular (tu particularidad tendrá sentido a partir de lo Total). Entonces puedes experimentar el amor universal.
4. Percibir la “realidad” como algo ilusorio, no darle tanta importancia. Y trasladar la importancia a que todos somos parte de una Unidad.

5. Observar tu propio Ser hasta que no seas nada (mata al ego) y entonces verás a Dios en todo.
6. La disciplina de tus sentidos te traerá paz mental, felicidad, equilibrio...una forma de vivir el vacío en tu interior. Silencio interno sin pensamientos, sin información externa. Practicando pranayamas, kumbakhas (retenciones de aire en lleno y vacío) puedes tener la experiencia del silencio interior.
7. Encuentra la vía media en todo, alejándote de los extremos opuestos.

### Bibliografía

- *Del tener al Ser*. Erich Fromm
- *Conciencia, existencia, realización*. Antonio Blay
- *Bhagavad Gita para todos*. Jack Hawley
- *Kriya Yoga Sutras de Patanjali*. Marshall Govindan