

# **Anahata**

**William Enckhausen**

Por examinar el corazón espiritual podemos entender las razones por las limitaciones del concepto egocéntrico del “yo” que distorsiona el reflejo puro de consciencia infinita (“Hunab Ku” in Tantra Maya o lo que llaman “Shiva” o “Atman” en tantra de la india) en las mentes de los seres humanos. En el corazón espiritual o Vórtice Anahata existe el raíz de las problemas de la consciencia moderna dividida y fragmentada pero también la capacidad de compasión y unión con el verdadero “Yo-Testigo” adentro. Todas las expresiones de los llamados “vórtices” se equilibren por comprender el corazón espiritual, lo que los yogis llaman el Chakra Anahata.

Yo prefiero usar la palabra “vórtice” en vez de “chakra.” El concepto tradicional del Chakra Anahata es un flor de loto con 12 pétalos. Cada “pétalo” es literalmente un vórtice energetico girando afuera del vórtice mayor, o “lotus,” como muchos tornados pequenos que juntan para formar un vortice gigante. Estos pétalos o vortices menores son conocidos como vrttis- vórtices de energía mental. Estos vrttis vibran todo el cuerpo y la mente y los califican para expresar estados particulares de pensamiento y emoción. Vrittis son la inteligencia fundamental detrás de nuestros pensamientos y sentimientos, la programación oculto de la vida cognitiva y emocional humano que vibran todo del sistema mente-cuerpo. Son los agentes cuanticas que vibran tras de nuestra fisiologia. El Vórtice Anahata esta ubicada en el centro del pecho. Es sutil como los vórtices superiores con sus tendencias cognitivas mas finas, pero al mismo tiempo tiene cualidades grosos como los vórtices inferiores que expresan tendencias más instintivas e egocéntricas.

Hasta antes del Vórtice Anahata, el ser humano no es sino un “embravecido paquete de deseo dentro de un animal moribundo”, en palabras de Yeats. Se mencionó previamente que el Vórtice Manipura le da al individuo la intimación del infinito a través de un deseo de expansión infinita; esta se encuentra aún lejos de la concepción pura del infinito, ya que su enfoque está dirigido al mundo físico. El Manipura, situado a la altura del ombligo, aún está gobernado por el hambre ontológica, acompañada de ambiciones, demandas e imposiciones sobre el mundo objetivo. Puede preguntarse el “cómo” y proceder luego a manipular y maniobrar el mundo exterior de acuerdo a sus deseos, pero carece de la conciencia auto-reflexiva para preguntarse el “por qué” o “para qué” en un sentido moral más profundo. El Vórtice Manipura se encuentra balanceado solamente cuando está bajo la guía del Anahata, más consciente y moral. Debe quedar muy claro para el lector que muchas de las enfermedades en nuestra pseudo-cultura materialista y capitalista son ocasionadas por la sobre activación y explotación del Vórtice Manipura.

Anahata significa “no hacer daño” y, es en este plexo o nivel de la mente, donde las cualidades humanas verdaderamente racionales, auto-reflexivas, compasivas y críticas, comienzan a emerger. Este plexo situado en el centro del pecho, comúnmente es conocido como el “chakra del corazón”. Es un vórtice de energía donde el flujo direccional de la mente humana se expresa. Por debajo de este vórtice la mente se mueve hacia afuera, es decir, hacia la materia. De Anahata para arriba la mente se mueve hacia adentro, hacia el Espíritu puro, hacia la divinidad Shiva – Shakti (la consciencia infinita).

El Vórtice Anahata está asociado con el Vijnanamaya Kosa (mente intuitiva), estrato de la mente sutil conectado con la intuición y el factor aéreo. En Anahata, por medio de la mente intuitiva, no se encuentra asociado a la vibración de la forma, como es el caso del Manipura, sino que se asocia a la vibración del tacto o las impresiones. Cuando el Anahata funciona en su nivel más elevado y elemental, percibe las impresiones sutiles en la forma de ideas abstractas y sentimientos intuitivos que emanan de los objetos. Tiene la posibilidad de percibir una idea más profunda sobre la esencia del objeto (haya sido éste pensado o sentido), sea este un ser vivo o una forma inerte de la naturaleza. Las estructuras mentales o los arquetipos del plexo Manipura en el nivel creativo son las manifestaciones de las ideas originales sin forma que existen en el Vijnanamaya Kosa. De acuerdo a los antiguos filósofos griegos, tales como Platón y Sócrates, la mente intuitiva es el estado mental donde surgen las ideas en su más pura expresión.

Aunque el Vórtice Manipura (3er chakra, “La Ciudad de las Joyas”) y el nivel mental creativa (Atimanasa Kosa) asociado a él están dotados de intelecto y creatividad, la mente se encuentra aún muy preocupada por las intensas e impulsivas propensiones que la mantienen dirigiéndose hacia fuera, es decir hacia lo sensorial, por lo tanto, no puede obtener un entendimiento profundo, racional e intuitivo del ser y del mundo. El Manipura busca la adquisición y gratificación personal, mientras que el Anahata busca la auto-realización. Debido a la ligereza relativa del factor aéreo asociado al Anahata, la mente es capaz de reflexionar y mirar a la forma desde una perspectiva más objetiva. Si asemejamos al Manipura al fuego, que ilumina pero también consume el mundo de la forma, el Anahata sería como una nube que flota tranquilamente sobre las multitudinarias formas de la naturaleza.

El Anahata es solamente el comienzo de un desapego que nos lleva a la trascendencia del ser fenoménico y separado. El ego individual y la voluntad se encuentran aún presentes pero son mucho más auto reflexivos y mucho menos impulsivos que en el Manipura. Aquí, el ego y la voluntad se convierten en objetos de reflexión para el entendimiento (o mente discernidora). Es precisamente debido a que ahora hay un auto concepto abstracto, enraizado profundamente en el estrato psíquico intuitivo o Aham , donde este estado mental puede ser no solamente consciente de los deseos e impulsos de la mente subconsciente, sino que puede redirigir estas tendencias hacia otras más conscientes e inteligentes. Con esta capacidad de redirigir conscientemente las propensiones que encadenan a la mente a limitaciones psíquicas burdas, el ser se vuelve capaz de reflexionar sobre su propia naturaleza. Por lo tanto, en el Anahata existe una manifestación mucho mayor del “yo existo”. En lugar de que el ser se encuentre atado y definido por la inquieta e incesante actividad del ego o “yo hago”, el sentido del ser se convierte más en un testigo de la actividad del ego (aunque aún no completamente). El Aham está todavía atado a objetos en alguna medida, pero es lo suficientemente lúcido para darse cuenta que es independiente de toda objetividad. Este sentimiento profundo del “yo”, o conocimiento de la auto existencia, puede discernir qué tendencias llevan al ser hacia un estado interno de armonía y auto entendimiento, y cuáles lo llevan aún más a un estado de limitación psíquica y espiritual. En resumen, aquí nace un sentimiento profundo de la moral y la conciencia; uno mucho más profundo que el simple superego impuesto desde afuera en el Manipura.

En el Anahata comenzamos a ver las primeras manifestaciones del Dharma o movimiento psico-espiritual: el movimiento de la mente hacia el espíritu. El ser abstraído de los sentidos, junto con una voluntad más independiente, hace que el individuo pueda perseguir más libremente la vida interna y el significado de la existencia. Puede comprender el funcionamiento del Tao, u orden moral del universo, y de esta manera unificar la voluntad individual con la del cosmos. La mente comienza a entender que solamente a través de convertirse en una persona responsable, consciente y completa, puede haber un significado verdadero en la vida. Vivir la vida únicamente a través de los sentidos y pasiones es llevar una gran atadura la cual no te permite la satisfacción completa.

Como se mencionó anteriormente, el Anahata es solamente el comienzo de la auto-trascendencia. Aquí se genera el sentimiento abstracto del “yo”, independiente de toda objetividad; pero esta “identidad” se encuentra aún mediada y adherida a conceptos psíquicos que definen su naturaleza, aunque éstos son mucho más sutiles. En esta etapa aún no hay una expresión pura e indiferenciada del “yo” eterno que no necesita de referencias ni mediaciones de ningún tipo, ni de conceptos del ego, o Aham. Aunque hay un alto grado del sentimiento del “yo” puro, la mente aún utiliza conceptos (auto-conceptos) para referirse a objetos a los que aún está apegada (memorias, historia personal, auto-narrativa, características de su auto-definición, cualidades intelectuales, emotivas, etc.).

Puede decirse que el Vórtice Anahata es el enfoque de la mente en el “yo soy”. El Aham ya no necesariamente trata de consentirse en su ser limitado, sino que busca su origen en el sentimiento del “yo existo” del Mahat. El problema viene cuando esta fascinación con la naturaleza de la propia conciencia es proyectada en el propio ego finito. Entonces, toda la energía de crecimiento y auto descubrimiento se torna en una forma de egoísmo. Como resultado, surgen la vanidad, el narcisismo, el egoísmo y la hipocresía.

La mitad de los doce vrttis del Anahata son positivos, promueven el crecimiento. La otra mitad son negativos, o a lo mucho neutrales; son tendencias auto defensivas que buscan justificar al ego y perpetuar sus fronteras, en lugar de expandirlo y refinarlo. Aún existe un sentimiento limitado del ser, con potencial para discernir entre vicio y virtud. Aún queda la barrera del ser y no ser por superar, aunque no está tan marcada como en el Svadhistana y el Manipura. La armonía, el balance y la proporción son elementos clave que constituye el Anahata, para poder determinar aquello que es apropiado e inapropiado para el crecimiento espiritual.

En el Anahata parece que hay dos hexágonos. En realidad, hay uno. Ellos parecen diferentes porque uno se mueve hacia la derecha o por centrifugación, y el otro se mueve hacia la izquierda o centrípeta. Aquí podemos ver el fundamental yin-yang o interacción centrífuga-centrípeta del universo funcionando dentro de la mente humana. Estos son los 12 puntos en los que los equilibrios y desequilibrios de la conciencia humana puede expresarse de una manera refinada. Cuando hay equilibrio perfecto y no hay escape a través de cualquier vórtice o vrtti en los 12 vértices, Shiva (Hunab Ku) siempre entra en la mente humana a través del corazón espiritual con su fuerza neutral de la conciencia o citishakti. Citishakti es la Conciencia que controla Shakti, la energía creativa, porque esta energía creativa divina tiene su esencia en Shiva, o Conciencia. Shiva y Shakti son como el fuego y su capacidad para quemar; que estén completamente y eternamente inseparables. Toda la creación en este

universo se debe a la actividad de Shakti y la base consciente de Shiva que silenciosamente testiga del juego de la creación y, al mismo tiempo que ofrecen su ser como la esencia sobre la que Shakti puede crear.

El lado derecho de este plexo manifiesta la energía solar o centrífuga de Shakti. El lado izquierdo de este plexo expresa la energía lunar o centrípeta de Shakti. La fuerza centrífuga bajo el control de la entidad atestiguadora de Shiva se convierte en el Hijo, la expresión creativa primordial de la Conciencia Suprema dentro del medio humano, personal. Es por esta razón que los sabios védicos meditaron en el lado derecho del corazón espiritual, el nexo de donde el super-personal Atman “toca” el ser humano y ser personal.

El lado izquierdo es la Madre de Dios, la shakti centrípeta que siempre trae las expresiones del Hijo (el flujo creativo de la energía centrifugal) de nuevo a la fuerza neutral de la conciencia de Shiva. La fuerza centrípeta nunca deja que la fuerza centrífuga se pierda por completo en la expresión de multiplicidad y siempre lo trae de vuelta al centro. Juntos, en equilibrio, estas fuerzas binarias de creación manifiesta en el ser humano en el grado que existe un equilibrio en los 12 vórtices o vrttis en los 12 vértices de los dos hexágonos. Cuando hay menos duplicidad, arrogancia, vanidad y el egoísmo (vrttis negativo), y más amor, el discernimiento y la fe (vrttis positivos), entonces el proceso de la unificación de la conciencia microcósmica a la Conciencia Macrocósmica de Shiva está en marcha. Es aquí, en el corazón espiritual de Anahata que la divinidad sin nombre puede evolucionar un nombre por sí mismo, para nosotros, en cada uno de nosotros.

## **La Dinámica de “Ka” and “Kha” con la Esperanza y la Preocupación**

Los vrttis o vórtices de la mente microcósmica son sonidos sutiles que resultan de la tensión de los movimientos mentales internos y externos. Son esfuerzos evolutivos para guiar y dirigir el microcosmos en su marcha hacia la unión con el Macrocósmos a través del yoga. Estos sonidos son sutiles, ya que son las vibraciones creadas a partir de las tensiones en el psíquico, el reino inmaterial. Ellos se escuchan a través de una profunda concentración. Según el tantra, son las 50 vibraciones mentales fundamentales de la mente humana, que cuando se les vocaliza audiblemente forman el alfabeto sánscrito. Estos sonidos vocales son ideas causales y no manifestadas de la Mente Macrocósmica. Ellos están más allá del tiempo y del espacio. Los sonidos consonantes son efectos de la Mente Causal que controlan la manifestación de las tendencias más tangibles de la mente microcósmica. Por esta razón en la meditación tántrica es muy importante meditar con mantras que combinan estos sonidos fundamentales con mucha consciencia.

El sonido “ka” es el primer sonido en el 12 pétalos de loto de anahata vórtice. “Ka” es la primera consonante de salir de la matriz causal de sonido o logos, de Shiva. Este sonido hace vibrar la gran idea de la esperanza, que todo lo creado proviene de la bienaventura. En el nivel anahata de la conciencia somos tan conscientes de nosotros mismos y de nuestro mundo. Es importante que nuestras vidas sean significativos y útiles y que se mueven en una dirección espiritual. Verdadera esperanza es el conocimiento práctico de “Yo soy Eso”. El eterno “I-Witness”, el Yo-Testigo o Atman, sostiene y guía cada uno de mis movimientos . Es conocimiento que todo lo que venga en mi camino, viene de Shiva.

Finalmente, este movimiento puro de “ka” se debilita y se distorsiona, a continuación, ponemos nuestra esperanza en cuestiones relativas, en nuestro pequeño ego, en la religión, la política, o algo. Esperanza se divide por la preocupación, por el temor de que nuestra estructura de realidad significativa no perdurará. Preocupación es la segunda vrtti del Vórtice Anahata y siempre contrarrestará la esperanza hasta que la esperanza se perfecciona en una confianza pura en el Atman. Juntos, estos dos vrttis representan la dualidad fundamental de la consciencia moderna. Esperanza es “ka” , y la preocupación es “kha”. El sonido lunar, centrípeto, e introvertido fundamental de “ha” desciende a “ka”, haciéndose “kha”. El movimiento mental perdido que se ha disipado en falsas esperanzas es llevado de nuevo al centro con la adición de “ha” con “ka”. “Ha” tiene la capacidad por sí misma para poner cualquier movimiento errante microcósmica en equilibrio de nuevo . “Ha” controla el movimiento interno, centrípeto de la mente. “Ha” es un aspirante, justamente entre vocales finales y los primeros consonantes y por eso funcione como medidor por el visible y el invisible, el causal y el efecto manifestado. Los siguientes vrttis que continúan desarrollándose reflejan este movimiento doble de una consonante externamente en movimiento junto con el movimiento interno de “ha” para equilibrar el movimiento de esa consonante cuando se debilita.

## **La Esperanza**

La función de la mente microcósmica es ser el medio entre la identidad interna y la externa, sea esta física, psíquica o espiritual. El Manipura, con sus apetitos y apego ciego, intenta que los objetos deseados se conviertan en realidad. Con las cualidades del Anahata, previamente descritas, uno espera encontrar un vrtti que ayude a convertir el deseo o impulso en una realidad más discernida y menos impulsiva. La esperanza es la creencia interna de que aquello que uno verdadera y profundamente necesita, va a manifestarse en la realidad. A través de la esperanza más pura no se da la manipulación de la voluntad para hacer suceder algún acontecimiento; más bien el ser confía en el poder de la fe para materializar dicho anhelo. Por tanto, el medio de actividad de este vrtti (así como de otros en el Anahata) no son los órganos motores ni sensoriales, ni la imposición de la voluntad, sino la eminencia del pensamiento intuitivo. Desde luego, los deseos de la gente frecuentemente son triviales y egoístas, debido a la reciente incorporación de los vrttis del Manipura al Anahata. La propensión de la esperanza, potencialmente tiene la sublime función de dar al ser un sentimiento interior de “saber”, sin necesidad de ninguna evidencia empírica o sensorial. Cuando el Anahata es purificado tiene la capacidad de entender el significado e ideal de la forma en su sentido más profundo. Cuando existe un corazón puro, uno puede intuir el significado subyacente de una situación determinada. Aquí, el propio pensamiento elevado, puede apreciar las sutiles intenciones cósmicas de la Mente Macrocósmica, sus pensamientos que constantemente se convierten en nuestra realidad. Un sentido interno de certidumbre se genera a partir de este conocimiento, junto con la creencia de que el bien prevalecerá de alguna manera, aún cuando existan limitaciones de la voluntad personal que traten de forzarlo. El poder de la fe o esperanza es una de las capacidades más profundas de la mente humana. La razón por la cual la fe ha sido tan considerada como una gran virtud por todas las así llamadas “religiones principales”, es porque coloca al poder de la voluntad dentro de una fuerza más grande que el ego individual y su sensación de autoría de la acción. Con esto, ayuda a llegar a la comprensión de que la voluntad cósmica es suprema, e incrementa aún más la fe en la benevolencia del orden moral cósmico. Esta certidumbre intuitiva

inspira al ser a trascender la confusión y la ansiedad incesante de una entidad separada de la divinidad Shiva-Shakti, el Ser Supremo.

### **La Preocupación**

La esperanza le permite a uno tener la convicción de que el propio bienestar está a cargo de la Mente Macrocósmica. Por lo tanto uno es aliviado de la carga perpetua de un ser limitado, temeroso, siempre ansioso y luchando por asegurar su identidad, coaccionando y moldeando el mundo objetivo a su voluntad con el fin de reafirmarla; la preocupación hace exactamente lo contrario. Cuando uno está preocupado o excesivamente inquieto por algún acontecimiento o problema interno, es porque hay una falta de fe o esperanza en que las cosas saldrán bien. Uno cree que las presiones externas o las deficiencias internas son los factores causales que regulan la vida, en lugar de que sea un orden oculto e inteligente. Es por esta preocupación sobre la preponderancia de las circunstancias externas y la falta de confianza y fuerza interior, que un ego tambaleante puede recurrir a sus métodos habituales de reafirmación. En lugar de confiar en el Dharma o Tao para resolver las circunstancias, el ego separado y preocupado regresa a utilizar su propia y aislada voluntad a través de los mecanismos más burdos del intelecto y los órganos motores. En lugar de que el ego confíe en la guía del “yo” eterno, o su conciencia, utiliza su propia mente objetiva (Chitta) para intentar cumplir su propósito. Aquí, el fulcro se ha cambiado hacia el polo negativo. Las presiones y tensiones externas de una conciencia más compleja no están siendo dirigidas hacia la propia inteligencia superior, por lo que los mecanismos sutiles (esperanza, discernimiento o juicio racional) no están siendo utilizados para lidiar con las situaciones estresantes. En lugar de esto, el ego se apoya en sus patrones anteriores de comportamiento para enfrentar las luchas más complejas, propias de una conciencia superior. Aquí tenemos una discordancia, ya que una mente, aun cuando sea capaz de funcionar a través de un pensamiento abstracto y profundo, utiliza estas capacidades únicamente para pensar en las dificultades, mientras que usa solamente sus habilidades inferiores para pensar en las posibles soluciones. Dicho paradigma representa exactamente el conflicto de la etapa actual de evolución humana. La conciencia de la masa se encuentra desarrollándose entre los niveles del Manipura y el Anahata. Aunque existe un alto grado de esta recién descubierta auto conciencia e inteligencia racional, ésta aún no entiende su verdadero significado (así como el de los otros), ni cómo aplicar este conocimiento en el mundo. ¿De qué otra manera puede explicarse cómo una humanidad inteligente y relativamente civilizada utiliza su astucia y conocimiento tecnológico para explotar despiadadamente la naturaleza, la economía y para hacer guerras por petróleo? El salto a la conciencia del Anahata constituye ciertamente una gracia salvadora para la humanidad, sin embargo, si esta nueva conciencia no incorpora e integra las estructuras mentales previas (del Manipura y el Svadhastana), surgirán problemas mentales como el egoísmo, la represión y la duplicidad. Lo anterior será un tema común en el Vórtice Anahata : si uno utiliza su inteligencia superior para continuar desarrollándose psicológica y espiritualmente, o si esa inteligencia simplemente se convierte en una herramienta para exacerbar, explotar y perpetuar los vrttis impulsivos del Manipura (ambición, apego ciego, sadismo, etc.).

### **La Dinámica de “Ga” y “Gha” con el Esfuerzo y el Afecto.**

El corazón espiritual es el Anahata. Anahata significa “no agarrarse.” Es el nivel intuitivo de la mente que empieza a entender que hay una inmensidad infinita y dignidad dentro de sí mismo y puede comenzar a dejar de lado los apegos ciegos causados por un sentimiento subyacente de miedo e inseguridad. La Mente Intuitiva de Anahata vibra en sintonía con el Factor aérea, una forma de materia muy fina o prana que manifiesta sus intenciones hacia la forma. Cuando está completamente purificada este prana ya no tiene que vibrar con los vrttis o vórtices de la mente. La respiración se detiene por completo. Uno es vacío de la forma, pero lleno de felicidad infinita. Se escuchan el “logos” interior de Shiva, todos los sonidos que componen Om, y ve cómo finas vibraciones de prana manifiestan todo el universo material. Estas vibraciones rítmicas o “cuerdas” o impulsos de prana se derivan de los sonidos “raíz” de la Mente Causal, el logos de Shiva. Algún día, el genio humano será capaz de mapear e incluso cuantificar estas vibraciones finas que forman el llamado “vacío cuántico”. Entonces, los seres humanos comenzarán a entender los secretos de las dimensiones entre la mente y la materia. Hasta este aplacamiento del corazón espiritual, los vrttis del Anahata seguirán guiando y desarrollar nuestra conciencia hacia este entendimiento. Estos finos sonidos de los vrttis vibrarán la mente y el intentarán de regular el sistema endocrino y nervioso para que puedan desarrollar las funciones superiores. El tercero y cuarto vórtices de Vórtice Anahata son controlados por los sonidos “ga” y “gha”. “Ga” manifiesta una tendencia a la auto-expansión y el desarrollo de las cualidades latentes, y “gha” manifiesta una tendencia hacia lo profundo, afecto humano, o el amor. Antes de la manifestación de la vrtti de expansión, el “esfuerzo” de la mente es realmente la expansión del ego basado en conquistas de espacio físico y material o adquisiciones de significado mental para la personalidad temerosa, dominada por el ego separado. Este es el mundo de la acción y la reacción. El ego separado siempre está tratando de encontrar el significado y la seguridad para compensar su aislamiento y el miedo. Uno trata de encajar en los sistemas sociales y económicos con los patrones ya hechos. Estos patrones más a menudo no armonizan con el orden cosmológico y sufrimos reacciones en consecuencia. Con el vrtti de esfuerzo en Anahata las cualidades latentes de la mente Macrocósmica, el repositorio de conocimiento infinito, omnisciente, puede empezar a manifestarse. Nuevas cualidades, intereses y deseos sutiles comienzan a manifestarse en la personalidad. Es un instinto psíquico que nos dirige hacia un mayor significado a nivel intuitivo de la mente. ¿De dónde vienen tus deseos espirituales y creativos, y cuándo exactamente empezaron? ¿Qué fuerza oculta te dirige hacia ciertas personas, ciertos lugares, libros, o prácticas que abrieron tu vida espiritual interior? En el nivel intuitivo de la mente nos damos cuenta de que hay una inmensidad interior que realmente está viviendo nuestras vidas y realmente sabe cómo hacerlo. Uno sólo tiene que convencer al ego separado para ir junto con el flujo. “Gha”, la vibración que regula el afecto, es el contrapeso de la expansión, o “ga”. El conocimiento a través de la expansión de la mente es útil para resolver los problemas existenciales y es imperativo que este conocimiento se desarrolle en todas las esferas de la existencia- físico, social, psicológico y espiritual. Sin embargo, ninguna forma de conocimiento está completa sin amor, sin un propósito más humano de este conocimiento. A nivel de anahata, la razón y el afecto aún no se han separado. La cabeza y el corazón son uno. Y es posible que todas las cualidades y la inteligencia humana más finas nos puedan servir no para una destrucción colectiva acelerada, sino hacia el amor universal y la justicia. Es sólo cuando el calor del amor humano falta que la mente se convierte en una mente rebelde que siempre se devora a sí misma ya los demás y se mantiene a sí misma para siempre separada del orden intuitivo de la



existencia. El conocimiento espiritual sin el desarrollo de las más finas cualidades de amor en la personalidad es una imposibilidad. Este nivel de afecto no es la compasión universal, porque todavía hay necesidades sutiles de significado personal. Sin embargo, el desarrollo de estas funciones emotivas más elevadas, eventualmente nos conduce hacia el amor universal o la compasión, la cualidad del Vórtice Vishuddha (5 o), un aún mayor nivel de la conciencia humana. Aquí, uno está tan cerca del Atman que quedan pocas o ninguna necesidades personales y uno sólo ama sin ninguna expectativa o deseo de reciprocidad. Cuando Anahata es purificado se convierte en un conducto directo para la Mente Causal de Vishuddha.

## **Esfuerzo**

El vritti de esfuerzo se refiere a la voluntad para desplegar las cualidades dormidas de la personalidad. Vemos que con el nivel creativo de Manipura existe la posibilidad de pensar en una manera profunda y significativa. Mediante esta habilidad sublime, la mente puede sondear los terrenos más profundos del potencial del pensamiento para descubrir y crear nuevos modos de ser para sí, que lleven más allá la expansión del potencial humano y del conocimiento de la existencia. En el Manipura aún estaba presente el hambre impulsivo de expandir la mente en relación con su mundo externo-conceptual. Con el vritti del esfuerzo, la mente puede expandirse no solamente mediante la asimilación mayor de su entorno, sino encontrar un camino interior a través de cualidades intuitivas que amplían e iluminan el concepto del ser. Es un esfuerzo para descubrir quiénes somos realmente en el interior. Ahora que hay una mayor presencia del Mahat (consciencia profunda de “yo existo” reflejado en la mente) y por lo tanto de intuición, con su correspondiente decremento en el intelecto exteriorizado, la mente comienza a preguntarse qué es en realidad el “yo”. En esta etapa, la personalidad está muy consciente de las tendencias impulsadas por el ego limitado, y busca conocer la realidad e identidad detrás de dichas limitaciones. Solamente cuando el ego limitado se ve frustrado con su expansión externa y claramente ve sus propias ataduras, se despierta el deseo de desarrollar su potencial completo. Aquí uno ve realmente que la vida de preocupación incesante, ambición y apego no es el verdadero Ser. A través de la manifestación del Mahat y la intuición, uno puede ver más allá de todo este conflicto y preguntarse: ¿quién es el que ve todo esto? Hay un ojo tranquilo en medio de la tormenta del ser y uno comienza a desear saber qué es y cómo llegar a él. Este esfuerzo es simplemente el deseo de entender el Tao o Dharma. Sin embargo, dicho movimiento es un esfuerzo para llegar a la realización personal relativa, y no a la realización absoluta. El ego aquí asume las cualidades e identidad necesaria para vivir de acuerdo a una comprensión y experiencia más profunda de la existencia. No se trata todavía del establecimiento en la vida intuitiva, pero sí del movimiento hacia ella. En lugar de que el ego tenga una imagen de sí mismo de acuerdo a sus deseos externos, despliega las cualidades que ayudan a la orientación psico-espiritual. Estas cualidades son necesarias para entender las propensiones inferiores, aceptarlas, e integrarlas en un nuevo auto concepto más refinado. Ejemplos de estas cualidades son una conciencia agudizada, el dejar de juzgar a sí mismo y a los demás, la aceptación, la compasión, la moral y una determinación indestructible para llegar a expresar estas cualidades completamente. Mientras discutimos este crecimiento del ser es necesario mencionar los tres procesos que regulan el despliegue de propensiones superiores para incorporar y compensar las inferiores. Éstos son recapitulación, transmutación e integración. Se puede ver claramente ahora cómo los niveles sucesivos

de desarrollo crecen a partir de niveles previos y que los vrttis de los vórtices superiores son expresiones similares, aunque más refinadas, de los vrttis inferiores; los vrttis se recapitulan en un modus operandi sucesivamente más sutil. La mente aún no está entrando en un territorio completamente nuevo; las cosas solo están siendo replanteadas en una forma distinta. Por ejemplo, este esfuerzo no es impulsivo como su predecesor, la ambición (en el Manipura), pero ambos tienen que ver con la expansión psíquica. Debido a que se trata de tendencias más conscientes y elevadas que corresponden a niveles más sutiles de existencia, se da necesariamente una transmutación de energía, ya que ésta, que antes era utilizada en la expresión de lo más bajo, se mueve ahora hacia lo más alto. El esfuerzo requiere paciencia y una conciencia profunda, no una actividad voluntariosa y forzada como se da en la ambición. Los vrttis son tendencias arraigadas, instintos psíquicos que han evolucionado para servir un propósito en este proceso de crecimiento y, por consiguiente, esta transición de lo viejo a lo nuevo no es inmediata. Lo nuevo tiene que nacer y lo viejo tiene que seguir reafirmandose. Este cambio en la evolución mental requiere por tanto de una conversión tremenda de energía. El proceso ocurre inconscientemente a través de una facultad guía, innata y expansiva, así como de la voluntad y la elección. Uno puede decidir continuar y escuchar la voz interior que nos lleva a la transmutación; o lo contrario, aunque esto último siempre traerá problemas. Un factor necesario para la transmutación exitosa de la energía psíquica es la integración. Lo viejo tiene que ser incorporado a lo nuevo. Toda expresión previa de energía tiene que ser dirigida completamente a una facultad nueva; del otro modo, la mente sufrirá un rompimiento y generará expresiones opuestas. Este quiebre puede llevar a la duplicidad, a una regresión hacia las formas de comportamiento anteriores, o a una represión de las tendencias inferiores por las superiores. Para usar nuestro ejemplo anterior, la personalidad espiritualmente orientada, propulsada por el vrtti del esfuerzo, puede reprimir sus tendencias ambiciosas de su estado consciente; sin embargo, éstas van a seguir teniendo su momentum energético para reafirmarse inconscientemente. Esta persona puede, como consecuencia, expresar duplicidad o hipocresía, al hablar de una manera e inconscientemente actuar de otra. Una disociación psicológica similar entre lo inferior y lo superior se mencionó en la discusión sobre la preocupación, y continuará exponiéndose cuando hablemos de los vrttis de vanidad, egoísmo, duplicidad y argumentación, ya que todas estas tendencias denotan una integración incompleta de los vrttis bajos, en los intuitivos, auto-reflexivos y magnánimos potenciales del Anahata. La disociación entre las recién emergidas tendencias y los antiguos patrones de comportamiento produce lo que la psicología clásica ha denominado “la sombra”. La sombra no reside en un kosa en particular, en otras palabras, no se trata de un estrato mental. Es un mecanismo predeterminado de integración de un nivel mental-emotivo en el siguiente. Todo aquello que no haya sido aceptado e integrado, y por lo tanto ha sido reprimido o suprimido, pasa a ser relegado a una sombría categoría de “no- yo”. Por ejemplo, si la mente no tiene la fuerza para realizar el salto del Svadhistana (segundo vórtice) al Manipura (tercera vórtice), los vrttis entrópicos del Svadhistana se convierten en la sombra de una mente ambiciosa y vigorosa que está tratando de funcionar en el Manipura. Atrás de estas tendencias vigorosas y autocráticas quedara toda la estaticidad y entropía de los conflictos en el Svadhistana. La personalidad, movida por el exterior, puede suprimir sus tendencias asociadas con la inseguridad y falta de confianza en si mismo. Del mismo modo, si el salto hacia el Anahata no se completa, como en nuestro ejemplo previo, los vrttis que constituían la personalidad anterior en el Manipura se convierten en la sombra.

## Afecto

El afecto de un ser sutil y sensible hacia otro, como se expresa en esta tendencia, no es el deseo intenso de consumir y poseer al otro con el fin de gratificar los propios apetitos. El diálogo interpersonal a nivel del Anahata tiene un afecto mutuo, inter-subjetivo, en el cual existe un amor basado en las cualidades humanas profundas del otro, sin embargo, no está completamente privado de egoísmo. Aquí persiste el deseo de apoyarse en las cualidades del otro debido a que se les asigna un significado profundo (artha). Esta forma de apego no se genera para saciar el hambre de expansión externa, sino que se trata de un cariño hacia alguien, basado en la forma conmovedora y profunda en que ésta persona nos afecta. En el afecto, el corazón de uno es tocado por otro. Las cualidades internas del amado son amadas por medio de las cualidades internas de quien ama. En este diálogo, el amado es considerado por quien realmente es, y el amante ejercita y descubre más sus profundas cualidades afectivas. El amor humano, ya sea íntimo y romántico, familiar, o fraternal, posee un efecto tremendo sobre nosotros, ya que libera nuestros corazones del auto encierro; pero, al mismo tiempo, nos sostiene solamente de aquéllos a quienes amamos personalmente. El afecto necesita estar perfectamente balanceado para poder traer felicidad, de lo contrario, conlleva sufrimiento. Trae alegría cuando la consideración que tenemos por otros supera nuestros deseos egoístas, cuando nos propulsa más allá del interés propio. Sin embargo, cuando es explotado, siempre genera dificultades. Esto sucede cuando se le da importancia al significado personal que nos da y la continua demanda de este, se pone en lugar de las verdaderas necesidades de la otra persona. Muchos aman solamente para recibir amor y reconocimiento de los demás, sin dar ellos mismos mucho de su parte. Solamente cuando el afecto alcanza una sinergia funcioishaleckhart@gmail.comnal o simbiosis, donde ambos, amado y amante, intercambian roles libre y armoniosamente, dando y recibiendo, es que una persona puede verdaderamente comenzar a darse cuenta de la función más elevada del amor. El amor humano, en todas sus formas, es una intimación, una expresión emergente del amor divino. El amor es la única semilla de la espiritualidad. Alguien que ama ve el poder que tienen sus fuerzas emotivas sobre la transformación de otro. Una vez que la persona se siente digna de ser amada por otros, desarrolla una noble auto-confianza y un auto-respeto, o auto-conciencia respetuosa, que le permite amar libremente, sin miedo, egoísmo, demandas egoístas, ni la imposición de sus necesidades personales. ¿No son acaso el miedo, egoísmo, y nuestras demandas personales e insistencia, las tendencias que reflejan una verdadera falta de confianza, auto conciencia y auto respeto y, por lo tanto, una falta de amor? Sólo una mente fuerte e integrada puede amar verdaderamente. En este nivel de integración personal, uno entiende cómo el amor es un elemento esencial, el elixir mágico para el crecimiento del alma, capaz de aliviar todo el miedo, egoísmo y sufrimiento en la vida. Uno ve cómo su ser ha sido transformado por él y no puede sino querer compartirlo con otros. Esta es la culminación del amor personal: amar sin tener cadenas y sin esperar nada a cambio. El amor deja de ser un mero sentimiento o necesidad personal y se convierte en un principio espiritual cargado del significado y poder más profundo. Cuando esta etapa es alcanzada, una forma de amor aún más profunda y universal puede comenzar a surgir. Esta tendencia más exaltada se encuentra en el Vishuddha (quinta vórtice). El amor y el afecto comienzan en el Anahata, pero alcanzan su expresión más completa en el Vishuddha; aquí, el afecto como artha (significado personal) se transforma por completo en Dharma (significado esencial y

universal). Al final hay solo un Amigo, en muchos colores y lugares, que se mueve a través de amor infinito detrás de cada una de nuestras caras.

## **La Vanidad**

El orden de los vórtices o vrttis de la mente microcosmico se mueve desde lo sutil a lo denso o interna hacia la externa. El orden del alfabeto sánscrito se mueve de las vocales más profundas en la garganta hacia los sonidos gradualmente hechas más adelante en la boca; desde el gutural hacia los sonidos labiales. El alfabeto, como el orden de vrttis, comienza con los sonidos de las vocales que son eternas y más allá del tiempo, y continuando con la sucesión de consonantes, que se mueven en el tiempo. “A”, por ejemplo, puede sonar constantemente, sin pulsaciones o hace una pausa por la lengua, mientras que una consonante como “ga” o “ca” requiere pausas y repeticiones de la lengua. La pulsación es la marca de tiempo, la “medición mental de la movilidad de la acción.” Este es un ejemplo muy interesante de cómo se imitaba el orden macrocósmico interna, intuitiva y repitió en el cuerpo físico del microcosmos. Estos vórtices son matrices causales o “cuerdas.” Son adaptaciones de la mente para actuar de acuerdo con varias capas de densidad. Ellos vibran en ciertos planos elementales cuya expresión final es siempre la manipulación de la materia a través del cuerpo físico. Estos vórtices se rompen a través de estos planos energéticos más altos, explotan en la mente un incendio, y causan una explosión correspondiente en el cuerpo moviendo el cerebro para disparar hormonas y neurotransmisores. Cada vórtice de sonido tiene su único propósito y función. Desde una perspectiva espiritual, podemos clasificar las como pro-materia o pro-espíritu. Un vórtice que es pro-materia se bloqueará la mente en el cuerpo físico con más crudos pensamientos y las pasiones más bajas. La energía mental se transforma en expresión física. Un vórtice pro-espíritu equilibra la química del cuerpo, de tal manera que la mente y el cuerpo son plácido y tranquilo y capaz de concebir y sentir el funcionamiento de los cielos, los planos sutiles de la existencia. Esto permite que la mente se metamorfosea, finalmente, en la sustancia original de la Conciencia. El Anahata es un equilibrio de estas tendencias internas y externas. La mitad son “positivos” y la otra mitad son “negativos” o pro-espiritual y pro- material. Las tendencias negativas bloquean la mente y el cuerpo en patrones egocéntricos de pensar y sentir. La naturaleza inferior todavía no está convencido de su sentido más verdadero de la existencia y todavía mantiene y defiende su separación, su vanidad. Las tendencias positivas toman la personalidad aspirante sincero en los niveles más profundos del pensamiento humanista y el tiempo espiritual y sentimiento. El quinto vrtti del anahata vibra con el sonido “na”, la gutural “na”. Las diversas “n” sonidos guturales, el, el paladar, la cerebral, y los sonidos dentales “na” no se combina con una “ha”sonido, como las consonantes. Ellos no salen, por así decirlo, y no necesitan la “ha” centrípeta para traerlo de vuelta. En cambio, todos los sonidos “na” se refieren a ciertos estados egocéntricos generalizadas de la mente que generan desde el núcleo del yo que está determinada por y constituido por el resto de los vórtices duales. Para entender este punto, el quinto vrtti de anahata, la gutural “na”, controla la expresión de autoestima, que es siempre en mayor o menor grado una expresión de amor propio. Cuando la expresión es refinado y audaz, es una forma de auto-respeto. Cuando la persona no tiene confianza, entonces es siempre tiende a la vanidad. En vez de ser expresiones con un contrapeso como las otras consonantes, los sonidos “na” son más como estados o actitudes del ego generalizadas. Los otros sonidos “na”, también son estados puramente egocéntricas de ser como la hipocresía, la

envidia y la ambición, que corresponden a los sonidos palatal, cerebral y dental “na”. Las repeticiones de 4 consonantes seguidos por “na” continúan a través del Anahata y hacia abajo en el Manipura (3 o vórtice). Esto crea un patrón de 1-2-3-4 - “n” eutral-1-2-3-4-“n”eutral ... y así sucesivamente. El ritmo se fusiona de nuevo en el núcleo neutral, y recibe nuevo impulso del núcleo. Esto también puede ser descrito como un ritmo de centrípeta centrífuga, centrípeta, centrífuga, neutral y así sucesivamente. Las ideas de los sonidos de los vrttis vibrando a ciertos tonos con ciertos patrones rítmicos dan margen para la especulación y profunda investigación sobre la “música” fundamental del universo y como tal nuestra estética humana puede reflejar este orden armónico fundamental. Así que ahora está claro que la mente y la personalidad afectada por las tendencias del anahata son profundamente conscientes de sí mismos, tendencias ideativas que llevan a la persona a un concepto más abstracto pero congruente. El concepto de sí mismo en el nivel de anahata no es tanto definida por el cuerpo físico, sus impulsos, y los elementos más groseros de su entorno. La mente y la personalidad se abstrae de estos niveles y su enfoque es más mental e ideológico. La personalidad es informado por el profundo y abstraído pensamientos de “¿quién soy yo en esencia, condicionado por mi entorno?”, O “¿qué es lo que realmente siento.” La Vanidad representa el triunfo egoísta del individuo sobre la atracción hacia el exterior del entorno social. El entorno social exige la conformidad y la presentación del mismo a la colectividad. El proceso de individuación, por el contrario, es el descubrimiento de la verdadera identidad de la persona. Esto representa el esfuerzo del individuo para superar el miedo de su propia alienación social, así como la censura social para alejarse de los paradigmas sociales dominantes que han condicionado la emergencia, evolución de auto en auto-conceptos limitados y los límites sociales estrechos. Este proceso es natural y saludable en la evolución de la mente hacia Espíritu, sino que busca el conocimiento sin límites, el bienestar y la felicidad de su esencia fundamental, no condicionado, y no creado. Vanidad, sin embargo, representa el proceso incompleto y parcial de la individuación. Vanidad mira hacia atrás en su crecimiento y logros a la fuerza entrópica de la conformidad, la inseguridad, la vergüenza y la debilidad de un sentido de auto-satisfacción y logro orgulloso. En lugar de encontrar su fundamento en el Espíritu puro o en su relación dinámica con el Espíritu, el ego asegura un lugar para sí mismo en sus propias cualidades, habilidades, logros, y las palabras y los símbolos auto-referenciales. En otras palabras, el ego se identifica con orgullo sólo con el objetivo, relativo, y cualidades siempre cambiantes que el color y calificar la sensación pura de que en lugar de la “puro y eterno I” en sí. Sin embargo, la vanidad no implica la identidad limitada del ego con sus propias cualidades. Calificación y atadura de la que no necesariamente significa el orgullo y la vanidad. En cambio, la vanidad es el engrandecimiento y la identificación exclusiva del ego con sus propias cualidades. El proceso de la evolución a través de toda la parte, o el Macrocósmos convertirse a través del microcosmos, se ignora. El ego ve sus cualidades objetivas y logros orgullosos como su subjetividad, ya que su identidad fundamental. Es más que la confusión del sujeto con el objeto sin embargo, como el sentido de hacedor (ego o Aham) está alienado y encapsulado del resto del ser mental. Aquí el ego no reconoce su, estructura psicológica mental, completa y no toma en cuenta las fuerzas evolutivas sutiles que tratan de expresar y manifestarse a través del individuo. El individuo en vez ve su propio ego como el origen y el principio y el fin de toda la existencia: “Yo soy el centro del universo”. El verdadero yo es puro, incondicional y libre. Las fuerzas de Prakriti generan todas las cualidades para ese asunto. Con la vanidad no es la confusión del sujeto con cualidades objetivas. El

“o” cualificado y mezcla de cualidades objetivas se equivoca como el centro de la identidad. No es de extrañar que la vanidad y el orgullo son universalmente considerados el mayor error y defecto posible para los seres humanos. El proceso Macrocosmic de la evolución y cada vez a través del microcosmos es usurpado por el ego limitado con su reclamación a la autoría de este proceso. Un hecho que muchas personas no se dan cuenta es que la vanidad es una debilidad. Su fácil para uno equivocada ver cómo la gente se lleva a cabo con la vanidad son personas realmente fuertes y valientes. Sin embargo, si uno mira más profundamente en la dinámica y los orígenes de la vanidad se va a entender claramente que la vanidad es una compensación por la incertidumbre y el miedo y un hogar para la ambición y la compulsión. En otras palabras, la vanidad representa la calificación de una mente más inteligente y consciente por parte de los complejos no resueltos asociados con el vrttis del propensiones Manipura (3er vórtice) Svadhastana (segundo vórtice) y. El conflicto de la duda, la vergüenza y el miedo por la ambición, el apego ciego y sed de logros en el campo de batalla del Manipura busca un refugio en una forma más elevada e inteligente de la conciencia en el anahata. Vanidad es la compensación y apaciguamiento del conflicto, poniendo la energía psíquica de uno en mayores cualidades y los componentes del mismo. Una noción más abstracta del autorreconocimiento emerge como la gloria del yo interno, con sus ideas de auto-reflexión de sí mismo se embellecen. Aquí, la identificación con la propia psique se convierte en el canal para la energía psíquica o el impulso y la inspiración de la mente. El ego puede aún calificar misma con sus logros externos, pero es la internalización de estos logros por una identidad separada abstraídos de su entorno que pone el foco de la conciencia. La liberación de la identidad desde el cuerpo y el medio ambiente es el sumo bien de la vida humana si el proceso se lleva hasta el final sin crear separación. La mayoría de nosotros estamos en algún punto intermedio, dándose cuenta de que tenemos una identidad trascendente, separado de mundo y el cuerpo, pero todavía estamos contradictoriamente asociando la noción abstracta de “Yo” con las cualidades objetivas del mundo y el cuerpo, y por lo tanto estamos sujetos a las nociones imaginarias del “yo y lo mío.”

### **La Dinámica de “Ca” y “Cha” en el Discernimiento y la Depresión**

En la fase de involución, Shiva, la conciencia infinita, ha sido transformado por su inmortal consorte Shakti, la energía creativa divina, en todo lo que hay en este universo. Es Shiva mismo que se ha convertido en “star stuff”. El microcosmos es una creación hecha en el viaje de regreso. La luz de las estrellas y la materia tienen el anhelo de evolucionar más allá de lo físico, en energía pura, en la mente, y finalmente de nuevo a la Conciencia Suprema. Por lo tanto, la mente microcósmica está fundamentalmente dominada por la fuerza centrípeta, o fuerza evolutiva. “Ha” es el sonido de esta energía centrípeta primordial de la mente. Es el primer vrtti, o vórtice de la mente, que es la conciencia subjetiva pura. “Ha” pertenece a Ajina vórtice. Aquí la mente concibe misteriosamente sólo el Atman, lo inconcebible que está totalmente fuera de la mente misma. La mente “concibe” la verdad en el entendimiento de que “Yo soy Eso”; “ Soy la Conciencia misma, y no esta mente.” Es la única tendencia de la mente que va completamente en la trascendencia, a la pura subjetividad de Shiva. Incluso las tendencias Vishuddha nobles se relacionan con el mundo exterior, en un espíritu de servicio y la caballerosidad, pero “ha” es una fuerza de la mente, de Shakti, que se entrega a si misma únicamente a Shiva. Es reconfortante saber que es la única fuerza que puede dominar por completo la mente y unificarla en la morada infinita de Shiva. El universo conspira contra nuestros deseos externos.

Sólo es aquí donde todos los deseos encuentran su cumplimiento. Todos los otros 49 principales vrttis van hacia el exterior. “Ha” es la única tendencia que psorax no puede tocar. La existencia misma del parásito que se alimenta de inconsciencia depende de que no regreses a la unidad, de la incapacidad para transmutar tu pequeño “yo”, el ego, en el gran “I-Witness” o “Yo-Testigo”. Por lo tanto, sólo la entrega al infinito Atman pondrá fin al dominio de psorax. Sólo la entidad que está más allá del bien y del mal puede liberar a uno del bien y del mal. Mientras estemos encarnados en esta forma humana que pasa a través de las experiencias necesarias del alma en este mundo, debemos conocer y cultivar las tendencias positivas de la mente que nos ayudan a ampliar y adaptar a este mundo relativo sin olvidar nunca que nuestro verdadero hogar está en el espíritu. Debemos distinguir entre lo relativo y lo absoluto, entre finito e infinito. El mundo no es intrínsecamente corrupto, simplemente no hemos aprendido cómo manejarnos a nosotros mismos. No hemos aprendido a economizar la naturaleza infinita de deseo. El discernimiento es la sexta propensión del Vórtice Anahata . Es administrado por el sonido “ca.” El discernimiento es la conciencia, la fuerza de la conciencia sobre la mente. La mente armoniza con lo sublime, la conciencia y la vida trascendental y actúa de acuerdo a su camino interior. El camino interior sólo puede llegar a ser puro cuando realmente conocemos la diferencia entre lo que nos libera y lo que no- lo que ocasiona sufrimiento e ignorancia. Los deseos se doman sólo a través de la comprensión de que siempre traen algún tipo de sufrimiento en el final. El único deseo que libera es verdaderamente el deseo de unirse con el Infinito. Es sólo cuando un alma ha luchado y ha desarrollado su discernimiento que la naturaleza instintiva de los deseos externos comienza a perder su control sobre la mente. Lo finito no puede saciar el infinito. Deseos externos no pueden traer nirvana. Esforzarse por esta liberación no significa renunciar al mundo por completo, pero un buscador tiene que tener los ojos bien abiertos para navegar correctamente a través de maya. Con el desarrollo del discernimiento, más tentaciones pueden venir para probarnos, pero finalmente esto ayudará a establecernos en una comprensión más profunda en la que la renuncia se convierte verdaderamente en algo dulce y no algo forzado y manipulado. No entender esta verdad esencial de la existencia siempre trae vacío y angustia existencial. Este es el séptimo vrtti del Vórtice Anahata , depresión psíquica, controlado por el sonido “cha”. “Ha” debe descender a “ca” para poner de nuevo en equilibrio a la mente sin discernimiento. Con suerte, un poco de “la noche oscura del alma” hará el trabajo, pero muchos caen en un vacío profundo y aceptan todo lo que psorax está ofreciendo. Psorax ama a un ego vacío y aburrido y siempre encontrará la manera de llenarlo. “Una mente ociosa es el taller del diablo.” Cuanto mayor es la imagen que se invierte en el ego separado cuanto mayor es la sombra proyectada en la mente por el resplandor infinito de la conciencia. No entendemos que es nuestra propia sombra proyectada por una vana imagen inflada que nos atrapa en esta maya. Si hay un lugar para una imagen en esta tormenta mental de vrttis, entonces me imagino que debe ser la más clara, honesta y transparente posible. Los esquemas oscuros del ego inconsciente no se pueden esconder muy bien de esta luz del discernimiento.

## **Discernimiento**

Como se mencionó previamente, el nivel mental del Anahata (sus vrttis y su kosa subliminal) es el fulcro donde descansa el flujo direccional de la mente. Si las propensiones del Svadhistana y Manipura cualifican a las del Anahata, uno puede tener una mente intelectualmente desarrollada, con un sentimiento de separación abstracto y definido, pero a su vez carente de calidez y conciencia moral.

Esta frialdad y distanciamiento se deben al hecho de que el auto concepto psíquico, abstracto e intelectual, está aún muy ocupado con el auto establecimiento de las propensiones del Svadhistana, o la adquisición de las del Manipura. La habilidad de una conciencia y personalidad más elevada, con potencial para la vida interna, y la capacidad para pensar y sentir profundamente se encuentra, en este estado, incapaz de utilizar esta conciencia para relacionarse con otros en maneras correspondientemente profundas. Los impulsos de los vrttis inferiores usurpan la inteligencia de los superiores. La propensión del discernimiento o conciencia moral, le da a la mente la habilidad de usar su razón para determinar qué elecciones y modos de vida la llevan hacia el crecimiento y expansión de la vida interna, en relación con el mundo y el Espíritu. De la misma manera, también puede discernir qué acciones llevan hacia el confinamiento, al egocentrismo, y al estancamiento psicológico. Con la conciencia, la mente puede entender su potencial egocéntrico y, al mismo tiempo, estar en contacto con las ideas intuitivas que la guían fuera de sus limitaciones y hacia la realización espiritual. La conciencia es la habilidad de saber qué es bueno y justo, es una propensión enraizada en Mente Intuitiva. El tener la capacidad profunda e intuitiva de observar y entender la naturaleza del ser y del mundo le permite a uno actuar de acuerdo con la verdad. La conciencia intuitiva de la cual hablamos aquí es la conciencia esencial, la conciencia en la Conciencia, es la representación del Espíritu dentro de la mente. El concepto de Viveka no se refiere al código externo de “hacer” y “no hacer”, impuesto convencionalmente, sino a la voz interna, la benevolente guía del Tao eterno.

### **Depresión psíquica**

Existen tres principales grados de depresión. La propensión del estupor psíquico en el segundo vórtice es, por supuesto, la más pesada; representa una paralización de toda la base psicológica. Con la melancolía del tercer vórtice se da un movimiento entrópico de las dinámicas y extrovertidas propensiones que ligán al ser fenoménico con el mundo. El vrtti de la depresión psíquica en el cuarto vórtice es, como el nombre lo indica, un tipo de depresión en el que el ego consciente experimenta hastío, aburrimiento, falta de significado y pérdida del espíritu. Se trata más de una enfermedad psíquica y existencial que simplemente de la paralización de los impulsos e instintos, característica de la melancolía y del estupor psíquico. El ego en este estado siente opresión, no sólo porque el ambiente no se encuentra en armonía con la psique, sino porque la psique no está en armonía consigo misma. El interés del Vórtice Anahata es descubrir el significado profundo de la identidad fenoménica, la verdadera naturaleza de la personalidad. La depresión psíquica resulta cuando estas necesidades existenciales no son satisfechas. Hay una laguna en el significado que liga la definición del ser consigo mismo y con la sociedad. Esencialmente, este tipo de depresión aparece cuando el ego no está en armonía con su conciencia, con las ideas profundas e intuitivas que unifican todos los elementos de la personalidad y que le dan inspiración y dirección. La conciencia es el Espíritu guía dentro de la mente. Nos muestra la virtud y cómo alinearnos con el espíritu de benevolencia del Dharma en cualquier momento y en cualquier situación. El flujo y dinámica de la vida mental no es caótico, sino que sigue un orden muy refinado. Solamente cuando el ego opone resistencia a este orden intuitivo, surgen la confusión, alienación, enervación, y finalmente la depresión. La depresión, especialmente cuando se experimenta en su forma existencial en el Anahata, tiene su propio orden y significado. Es de hecho una llamada para el despertar hacia una vida más consciente. En muchos casos, la depresión se



manifiesta en períodos de gran transformación. “Antes de preparar a un hombre para grandes cosas, el cielo lo llena de amargura y desesperación”, dijo alguna vez un taoísta. Quizá la depresión, al menos vista desde una perspectiva espiritual, puede servir el propósito de hacernos más reales, de alinearnos más con nuestro ser interno. A partir de ella, la duplicidad y las incongruencias dentro de la personalidad pueden ser socavadas y su perpetuación, imposibilitada. Muy frecuentemente el ego se pierde en imágenes plásticas, construidas socialmente, en la conformidad superficial dentro de un sistema convencional, y nunca escucha ni explora la voz interna que siempre está llamándolo a la expansión y transformación. La depresión psíquica puede arrancar de raíz las formas sutiles de egotismo y vanidad aún en la más espiritual de las mentes. San Juan de la Cruz denominó a este tipo de pérdida del espíritu la “Negra noche del alma”. Aparece como una contracción y opacidad de las facultades mentales; sin embargo, por debajo se encuentra un proceso espiritual que ayuda al alma a ir más allá de todas las limitaciones y fronteras que la mantienen confinada a su sentido de separación y auto encierro. Con la depresión psíquica existe la capacidad de cavilar sobre el por qué uno se siente pesado y sin significado, sobre el por qué las cosas no están saliendo bien y, así, encontrar soluciones. Nuestras vidas psíquicas nunca ocurren al azar, nunca carecen de significado. Cada situación es una oportunidad para crecer y ejercitar nuestro intelecto, nuestro discernimiento, nuestra introspección y nuestra compasión. Dentro de nosotros siempre está la conciencia, la voz del Espíritu, guiándonos incesantemente y dirigiendo nuestras vidas hacia el bien máximo; sólo necesitamos escucharnos y ser honestos con nosotros mismos.

### **La Dinamica de “Ja” and “Jha” in Ego y Egoismo**

Con la séptima vritti del corazón espiritual , nos entramos en el lado derecho, solar del Vórtice Anahata . Aquí la fuerza centrífuga es más fuerte que la fuerza centrípeta y las tendencias de este lado se mueven más hacia afuera que hacia adentro . El séptimo vritti es la necesidad de auto-definición o “ Aham vritti”. Aham es el ego o “yo hago” . Aham realmente no denota el egoísmo , que es de hecho el octavo vritti . Se llaman Aham la “autodefinición “ porque es simplemente la necesidad de comprenderse a sí mismo en el plano relativo de existencia; lo que eres, que has sido y que quieres hacer en esta vida . No puede ser una tendencia negativa porque la mente humana impulsada por este vritti siempre desea la claridad, la expansión y mejoramiento de su situación existencial. De hecho , esta tendencia puede meter uno tan profundamente en la cuestión de “¿quién soy yo ?” que la propia ego dominado por separacion desaparece en la eterna “ I-Witness”. Para seguir este vritti a su origen hace retroceder a la cabecera de la Divinidad donde se derrama en cada alma microcósmica . El Aham es el activo “yo hago” , pero justo detrás de él es el I- Witness de que es perfectamente inmóvil , eterno y simple. ¿Por dónde empieza uno y por donde termine el otro? Es como tratar de encontrar el borde de una sombra en que no hay un límite real y definida . El ego en su más noble expresión no es más que un vehículo de la Conciencia super-personal de expresarse como persona, como ser humano auto -realizado . Y se hace así, o se convertirá así en todos los microcosmos. Cuando uno realmente confía en sí mismo, entonces la persona se sustenta en el I-Witness. El hecho de recordar y idear y en la Entidad testigo detrás de su persona siempre va a poner la mente en equilibrio y todos los problemas se sitúan en una perspectiva más clara . La persona no es más que un adorno , un flash no intencional cuya imagen está iluminada desde un acto sin imagen desde lo profundo de la propia subjetividad interior. Esta expresión está

controlada por la raíz acústica vibrante de “ja . “ La degeneración de esta manifestación del Macrocosmos en el microcosmos es el egoísmo. Es controlado por el sonido “jha.” Aquí es donde un templo al ego separado , temeroso y vano se construye y esta adorado por los vrttis debajo del Vórtice Anahata. Los deseos egocéntricos y vanidosos, junto con los complejos emocionales inconscientes se refugian en un imagen embellecida de uno mismo. Donde reina el egoísmo , la muerte no está muy lejos. La razón subyacente de nuestra crisis de la conciencia , la cultura y la auto-definición no es sólo de las limitaciones naturales de los seres imperfectas en la evolución, pero la manipulación de este vrtti por nuestra sociedad y sus instituciones. En vez de fomentar un sentido de inter-ser y la cooperación, la mayoría de nosotros hemos aprendido separación individual, la competencia y la dominación. Dentro de una sociedad capitalista e individualista hay espacio para unos pocos “ganadores”, mientras que muchos sufren de la falta de proposito personal y la alienación social que les deja espiritualmente distanciados y neuróticos . Nací en probablemente una de las sociedades más neuróticos y enfermos mentales en el planeta, al menos por el llamado mundo desarrollado. Ahora, en el norte de México , veo que la mayoría de la gente quiere tener un estilo de vida estadounidense. Estos valores individualistas, materialistas sólo corrompen aún más lo que ya es una cultura con problemas profundas. Uno puede llevar este egoísmo sobre la práctica espiritual y buscar la iluminación egoístamente. Aquel que conoce verdaderamente el Atman también ama desde esta posición sublime. He visto a muchos que dedicar largas horas a la meditación y/o yoga, pero realmente hacen ningún progreso, ya que sólo piensan en sí mismos y su imagen espiritual. De hecho, crean mucho desequilibrio en su vida y no ven la forma en que sólo comienzan a sufrir más que cuando eran personas mundanas . Como afirma la Upanishad, “los que sólo buscan el camino finito caen en la oscuridad. Los que buscan sólo el camino infinito caen en la oscuridad aun más profunda.” Yoga es el equilibrio de ajustar los flujos mentales internos y externos, y convertirlos en uno . Uno realmente necesita una mente bastante equilibrado antes de comenzar la práctica espiritual. Desafortunadamente, yoga, y especialmente tantra yoga, no es una forma de psicoterapia diseñada para curar complejos psicológicos modernos. Más bien, es una forma de “psicologíaápice”, diseñado para ayudar a las personas bien adaptadas a alcanzar la realización espiritual . Para aquellos que no están tan bien ajustado, una comprensión clara, psicológico de yama y niyama junto con asanas y meditación suaves es necesaria antes de intentar cualquier otra práctica. Si uno mira el mundo del yoga, es solamente un espectáculo de ego y hay muy pocos que realmente entienden las implicaciones de lo que están enseñando. Muchos son sólo payasos de asanas, pero hay más peligroso cuanto más alto se sube la escalera de astaunga yoga (8 pasos de yoga). Yo vivía en una comunidad monástica con muchos practicantes de tantra yoga. Aun que habia muchos ejemplos buenos de meditadores maduras, tambien habia muchos que a menudo eran bastante neurótica porque no podían digerir todo el contenido psíquico inconsciente y subconsciente que sus prácticas despiertan. En lugar de encontrar la iluminación, sólo se termina más profundo en el cenagal de un ego ignorante asediada por tantos complejos emocionales. Probablemente habría sido mejor tener una familia y una práctica espiritual menos intenso. Para el ego el que contempla y se rinde a la radiación interna de la conciencia pura, el egoísmo se convierte en algo aversivo . El egoísmo es la juerga en la ignorancia de la separación. Egoismo nace del sufrimiento y muere en el sufrimiento. La persona que realmente entiende su ser interior siempre aportar algo bueno para el bienestar colectivo . A través de la

contemplación y la devoción al Testigo puro, interno más allá del pensamiento y la voluntad, uno no se puede dejar de encontrarse a sí mismo en todas las personas .

### **Ego o Auto-identidad**

El Aham-vrtti o ego no es lo mismo que el vrtti del egoísmo o el de la vanidad. Esta propensión es el sentimiento de la identidad verdadera. Es el concepto existencial de la verdadera conformación psicológica, independiente de los complejos de inferioridad o superioridad; es la naturaleza esencial de la personalidad. Nos proporciona la información sobre nuestras inclinaciones innatas, estilos cognitivos, tonalidades afectivas, el si uno es intro o extrovertido, más serio o más relajado, si piensa más o siente más, lo que le gusta y disgusta, etc. Este auto concepto es una noción de la identidad que organiza y estructura las diversas propensiones y formas de pensamiento en un concepto ordenado de una identidad general. El vrtti del ego le da una forma pensada a la noción del “yo”. Aunque el “yo existo” o Mahat se manifiesta claramente en el Vórtice Anahata , aún se encuentra calificado por objetividades. Aquí, por supuesto, los objetos calificativos son psíquicos o psíquico-espirituales. El ego por consiguiente, es un concepto de lo que es el “yo” en relación al mundo relativo. Este vrtti abre las puertas a un potencial profundo y maravilloso. Por supuesto, la noción humana del “yo”, se encuentra atada muy frecuentemente a nociones sociológicas, nacionalistas, culturales, regionales así como a las nociones limitadas de la personalidad inferior. Sin embargo, en este vrtti reside un gran potencial, con el cual la identidad eterna y espiritual, Shiva, puede encontrar una morada para expresarse a través de la personalidad humana. Es cierto que la personalidad humana es algo relativo, ya que se encuentra dentro del dominio de Shakti; sin embargo en ella se halla el reflejo de la conciencia fundamental, quien da la noción de identidad. En esta etapa de desarrollo de la personalidad espiritual las cualidades objetivas y conceptos que cualifican a la identidad no son precisamente ataduras, sino más bien medios a través de los cuales el inefable Ser Infinito se expresa vía la personalidad finita. En este punto, las cualidades objetivas son transparentes ya que la personalidad no necesita más de nociones externas condicionadas para su auto referencia. Aquí uno entiende que el infinito Shiva mismo no es una personalidad y que no tiene cualidades; que se expresa a través de planos finos, sutiles, del mundo creado-relativo. La personalidad o carácter no puede existir para el Infinito ya que ésta requiere de las limitaciones inherentes a definiciones finitas. Por otro lado, la personalidad tampoco puede existir en el finito sin el reflejo del “yo” subjetivo, existencial, que es a su vez Infinito. El carácter, por lo tanto, es el área de cultivo donde el Infinito se expresa conscientemente a través de un medio finito. Desde luego, toda la creación es la proge de Shiva, pero es dentro del desarrollado ser humano que la auto conciencia llega a conocerse a sí misma fundamentalmente como Conciencia Suprema, aun cuando ésta pueda tener todavía cualificaciones sutiles. Lo cierto es que, sin estas cualificaciones, el Infinito no tendría una personalidad. Todos los seres humanos son dioses disfrazados. Sólo aquél que pisa el campo más profundo de su ser e identidad se da cuenta que su vida, su ser, su existencia relativa, es en realidad un vehículo para que Shiva se manifieste en las multitudinarias formas de la personalidad ó, en otras palabras, para darle un nombre al Infinito. Esta es quizá la verdad más dulce y melodiosa de la vida humana: que la vida humana es verdaderamente la Vida Divina.

### **Egoísmo**

Todos los vrttis del Vórtice Anahata están relacionados con el concepto del ser; la mitad de ellos vinculan a la identidad con el ser limitado, mientras que la otra mitad, las cualidades positivas, proveen un ímpetu para la trascendencia del ser fenoménico. Vimos que con la vanidad se genera un embellecimiento y un orgullo a partir de las cualidades que uno identifica en sí, en un intento de establecer la identidad psíquica. El vrtti del egoísmo es similar en cuanto a su fijación en las cualidades de la identidad limitada; sin embargo, en esta tendencia hay un egocentrismo más agudo y cauteloso que en la vanidad. La vanidad es una limitación, pero al mismo tiempo da una sensación de orgullo y confianza, junto con una convicción de eficacia. Uno puede tener una personalidad saludable, con buenas cualidades y aún mantener un poco de orgullo. El egoísmo es más bien una patología en la que la personalidad carece de cualidades verdaderas y significativas y, en lugar de buscar la expansión en una manera espiritual, fija la energía psíquica exclusivamente en preservar la noción del ser. Una persona orgullosa puede en ocasiones pisar fuera de sus fronteras y conectarse con otros. Lo anterior resulta más difícil para un egoísta ya que su interés no es solamente el de pulir y refinar la personalidad; más bien se trata de un mecanismo de defensa que le ayuda a mantener la integridad a una estructura débil del ego. Este vrtti se encuentra muy frecuentemente trabajando junto con los vrttis del segundo vórtice. El resentimiento, compulsión y represión son propensiones que mantienen unida la integridad de la base del ego. Si el ego no está bien integrado, y los vrttis del tercer y cuarto vórtice no han logrado compensar los del segundo, la personalidad del Anahata estará muy contraída. El potencial para la expansión psíquica en el Vórtice Anahata estará concentrada en asegurar un auto concepto frágil, que ha estado perpetuamente inseguro. El carácter de una persona así es muy frecuentemente frío, desconfiado, que oscila entre un desapego emocional obligado, una represión de tendencias infantiles y una compulsión para actuar sobre ellas. Esta persona también mantiene un límite muy demarcado entre el “yo” y el “otro”, que conserva a los demás a una distancia segura. Dicho sencillamente, el egoísmo es la alienación y auto encierro de la personalidad, con su consecuente inhabilidad para conectarse significativamente con otros seres sutiles, así como con los propios potenciales superiores. El egoísmo también puede evitar que una persona pueda desarrollar estos potenciales.

### **La Duplicidad y “na”**

Si hubo alguna vez un escondite favorito para psorax en la mente humana, que debe estar en el vórtice o vrtti de duplicidad. Recordemos que psorax es el término que Pluma Blanca se refirió a como la fuerza centrípeta o la fuerza de regreso en el universo siempre empuja contra y al parecer castiga movimientos microcosmicos, externas que no están en armonía con las acciones originales y equilibradas del Macrocosmos. La proyección hacia el exterior frustrado sigue siendo alojada en el cuerpo y la mente como un picor constante debajo de la piel, o algo mucho peor. Todo que ha hecho la mente sique pesando contra ella en el presente. Sólo en la mente microcósmica espiritualmente ignorante hay una necesidad de este acto de compensación para poner el universo de nuevo en orden después de que lo distorsionamos con nuestra voluntad impulsivo. Es psorax realmente mal ? Sólo pretende ser el malo de para reflejar nuestra propia sombra. Detrás de todo en este mundo fenoménico existe un amor subyacente. Con la duplicidad de la mente se ha desarrollado lo que parece ser un mecanismo eficiente de permitir 2 sistemas contrarios a funcionar al lado del otro sin ningún tipo de

contradicción, o eso parece . El “ paquete furioso de deseo en un animal moribundo “ y el humano sincero , responsable, y consciente encarnado en el mismo ser. El Lobo Estepario de Hermann Hesse viene a la mente . Duplicidad actúa como una forma de represión y distorsión de lo que realmente es verdad sobre la vida en la zona más oscura, mientras que al mismo tiempo que da rienda suelta al lobo dentro sin escrúpulos ni remordimientos de conciencia. En resumen, la duplicidad es una mentira. Es un intento de salvar la cara, de no admitir que uno se rige por la sombra . La sombra, y por lo tanto psorax, está en todas partes los seres humanos son, en los individuos y la colectividad. Existen los ejemplos más flagrantes en sociedad común, en nuestras convenciones diarias y sobre todo la religión y la política. Los gobiernos imperialistas crean sus propios enemigos o “terroristas.” Ellos mismos promueven, manipular o incluso crear regímenes extranjeros corruptos que se prostituyen sus recursos naturales y mano de obra a las naciones poderosas . Ellos nunca dudará en mentir con el fin de la guerra y la muerte de millones de robar la riqueza natural del resto del mundo. Los ciudadanos comunes y corrientes van junto con él y mueven sus banderas y engordan mientras los soldados inconscientes y las fuerzas de seguridad privada y otros “drones” se van a otras tierras para matar a la gente y traer su “demonocracia” para todos. ¿De dónde psorax encaja en todo esto ? ¿Qué tipo de sombra se crea a partir de una persona que cree estas mentiras y qué tipo de mayor monstruo es creado por un cuerpo colectivo que va junto con el mito ? Incluso más grande y más oscura es la sombra de las personas astutas que fabrican estas falsas realidades para su propio beneficio . Las reacciones de estas acciones son tan evidentes en la depresión, la neurosis y la zombificación colectiva de la gente común que tienen poca noción de o se sienten impotentes a las falsas realidades de sus vidas. Una vida sin conectar a la corriente subterránea de la conciencia de unidad siempre será compensada por la ley cósmica, la más grosera la trasgresión, el más burdo es la reacción. El expresión más sutil de duplicidad es el reconocimiento del hecho de que sólo hay una conciencia integral en el universo , pero todavía no puedo dejar de lado mi ego con sus proyecciones de nombre y forma a la realidad inefable supremo. Una religión o camino en particular es una realidad efímera de ego que en el fondo lo que se es muy relativo y muy limitado, pero siempre parece pegarse a mí y convencerme de su realidad. También existe el temor de que Jesús, Baba, o quien es el guru castigará a uno para dejar el nombre y la forma en la unificación con la divinidad sin nombre! El dios sin forma dice “no mas de esto” y te unifica con el Om que es mas all pero vibra cada partícuo de este universo! Om siempre ahogara nuestras palabras pequeñas para dios. Sólo una comprensión sin mediación directa de Uno Mismo destruye toda creencia religiosa y el dogma. Cada vez que la personalidad realiza un salto de un vórtice al siguiente, existe la necesidad de que la energía psíquica y sus objetivos realicen un cambio. Un movimiento saludable de un vórtice hacia el posterior incorpora gradualmente las tendencias inferiores en las superiores. Como hemos visto, en cada vórtice se da una recapitulación de las tendencias anteriores en formas sucesivamente más sutiles. Si los patrones de expresión anteriores no son transmutados e integrados en los nuevos, se produce un quiebre en la personalidad. Cuando esto sucede, las tendencias bajas y las elevadas funcionan al mismo tiempo. Debido a que hay una gran diferencia en la estructura temática de cada vórtice, se generan incongruencias muy definidas en una personalidad así. Lo que antes era el tema principal de un vórtice, se convierte en la sombra inconsciente de su sucesor. Por ejemplo, las propensiones del tercer vórtice que no fueron incorporadas en el Anahata se convierten en la sombra de esta personalidad. La tendencia de duplicidad o hipocresía se manifiesta cuando la inteligencia del

Anahata no es capaz de integrar completamente las tendencias bajas, ahora inconscientes, de los vórtices predecesores. En lugar de que el Anahata transmute la energía psíquica de las propensiones inferiores en alguna de las suyas, la mente trata de enmascararlas, negarlas, distorsionarlas o suprimirlas, para que no parezcan incongruentes. Aquí podemos imaginar el caso de una personalidad dotada de algunas cualidades finas y una inteligencia consciente; por ejemplo, alguien con un poco de conciencia moral, afecto por los demás y una perspectiva espiritual en la vida. Por otro lado, puede que esta misma persona tenga aún remanentes de un patrón de funcionamiento mental previo que vayan en contra de su sentido del ser actual. En lugar de reconocer conscientemente estas tendencias dispares y trabajar para integrarlas en una síntesis armoniosa, la mente utiliza sus habilidades cognitivas para distorsionar y enmascararlas, permitiendo así que existan hombro con hombro con el ego o personalidad consciente. Entornos diferentes sacarán a flote estas tendencias opuestas. En una situación uno puede comportarse en una manera desinhibida y expresar lo que normalmente no expresa, mientras que en otra uno puede actuar de acuerdo al protocolo social. Lo que se menciona aquí no se refiere a la expresión de diferentes facetas de la personalidad, de acuerdo a los distintos contextos; la duplicidad es, más bien, el acto de encubrir, de montar una apariencia para ocultar una realidad interna indeseable. Esta mezcla de posturas antitéticas dentro de la misma mente causa que la cognición juegue ambos bandos “que cace con los perros y también corra con las liebres”. Un día uno puede ser compulsivo e iracundo, y el otro amable y justo. La duplicidad se da cuando el lado amable y justo se rehúsa a reconocer realmente a su contraparte sombría. En otro caso quizá sea el lado estable de la personalidad, con su aparentemente seguro sentido de identidad, el que distorsiona o niega una parte débil e insegura. La duplicidad puede manifestarse en muchas maneras. La parte central de esta tendencia es que se trata de un intento de evitar el choque entre dos fuerzas antitéticas. Al mismo tiempo, constituye un bloqueo para lograr la integración y plenitud posibles en el Vórtice Anahata . La duplicidad se manifiesta como hipocresía cuando la parte más inteligente reconoce a la más inferior pero intenta compensarla estableciendo para sí estándares elevados, imposibles de alcanzar para una mente dual y dividida. Por ejemplo, una persona así puede expresar un comportamiento tosco y lascivo en compañía de sus amigos y denunciar el mismo tipo de comportamiento en el trabajo o en la iglesia, para mantener una apariencia socialmente respetable. La duplicidad se encuentra con demasiada facilidad en grupos religiosos donde las personas inseguras tienen la necesidad de otros para guiar o influir en ellos espiritualmente. Sin siquiera mencionar la desviación sexual, todavía hay un montón de ejemplos peligrosos de la duplicidad en la religión. Duplicidad permite tendencias ocultas excavar profundamente en estas mentes mientras que los “demonios” de la vanidad espiritual y el deseo de manipular y controlar a otros se convierten en el objetivo principal. Una vez buena intencionalidad ha degenerado, ¿qué virtud queda para proteger a uno de las partes más oscuras de la sombra? Es la misma situación si llevan cuellos blancos o turbantes de color naranja o recitar refranes bíblicos en latín o shlokas sánscritos: las personas que engañan y hacen daño a otros espiritualmente a través de su hipocresía caen muy duro en la perversión. Lo que fue reprimida y oculta se vuelve tan dolorosamente evidente después de una caída. Personas de mente espiritual con discernimiento, o viveka, no pueden tolerar estas actividades y pertenecer a ningún grupo que mienten y encubren estas verdades. Una persona espiritualmente consciente tiene que salir de la red de mentiras o convertirse en un agitador o revolucionario, un “hereje”. La intuición espiritual debe extenderse más allá de los nombres y las

formas de la religión. “Está bien para nacer en una secta, pero no morir en uno”, dijo Vivekananda. Es natural tener la dualidad en la existencia humana. A veces somos fuertes y otras que somos débiles y no podemos resistirnos a las tendencias negativas. Hay tanta incertidumbre en cuestiones y valores profundamente existenciales. Duplicidad, sin embargo, es cuando los censores de la mente cubre las verdades inconvenientes mediante la mente sigue fragmentando y compartimentando la personalidad en una imagen falsa. Esta imagen es falsa, ya que es una argumentación en contra de otro, una parte no deseada de nuestro ser. Uno declara la guerra a uno mismo. Dualidad natural y la indecisión se tornan en un sistema de creencias distorsionada sobre sí mismo donde sólo un lado de la ecuación es visto y no la verdadera dualidad. Cuanto más se reprime y deforma la sombra, más de un “verdadero creyente” uno se vuelve. Se necesita fanatismo y mucha argumentación para sofocar la sombra. Se necesita mucho trabajo psicológico interno y / o práctica espiritual para integrar las distintas partes de la personalidad y convertirse en su conjunto. Y esto sólo es posible con una visión muy positiva de la existencia que permite la sombra de disolver en esta luz poco a poco. En lugar de convertirse en un ser completo y congruente, la duplicidad ama de proyectar sus tensiones internas, reprimidos sobre algún “otro”. En lugar de ver lo que es vil y baja dentro de uno mismo es mucho más fácil encontrar un chivo expiatorio fuera de uno mismo. Tenga cuidado entrando en la zona de sombra de otro, ya sea un individuo o una sociedad colectiva. Las proyecciones de la sombra son el medio perfecto para transferir su propio lado oscuro a otro. El “otro”, el “enemigo” puede llegar a ser el revelador de la verdad, sin embargo. Puede ser tu mejor amigo en que uno realmente puede empezar a entender este juego inconsciente de proyección de la sombra que tiene todo el mundo loco. La purificación completa de este vritti de duplicidad “abre” el lado derecho, solar del Anahata Vortex y permite contemplar el “yo” puro en su sede en el corazón espiritual del ser humano. Sin esta vritti de duplicidad vibrante en el lado derecho del anahata, los sabios vedánticos contemplaron el Ser puro en el lado derecho del pecho, donde se irradia hacia el exterior en la inocencia y la pureza. Después de la duplicidad hay dos vrittis más en el anahata, la argumentación y el arrepentimiento . Se puede mantener el show, esta guerra de duplicidad que desgasta el alma, un poco más de tiempo con la ayuda de la argumentación o poner fin a la misma con un profundo sentimiento arrepentimiento y cambiar el rumbo.

### **La Dinámica de “Ta” y “Tha” en la Argumentación y el Arrepentimiento**

El Anahata es el campo de batalla moral en la guerra del dharma. Dharma significa la verdadera esencia de algo independiente de nuestras variadas interpretaciones de la misma, la cosa-en-sí. En este caso dharma se refiere a la naturaleza humana. Podemos ver en el Anahata que hay tendencias innatas y humanas que tratan de dirigir la mente hacia la sutileza y el humanismo universal (esperanza, la expansión, de conciencia), pero al mismo tiempo hemos evolucionado unos mecanismos de protección egocéntricas abstractas que mantienen a la persona atada en el pensamiento y el sentimiento limitados (preocupación, la vanidad, el egoísmo, la duplicidad). Si el Anahata se alinea más con un verdadero sentido de sí mismo en lugar de un sentido vano del egoísmo, entonces el Anahata se expande y la persona se vuelve más orientada espiritualmente. Sin embargo, este esfuerzo por expandir hacia el espíritu es algo nuevo para la mente materialista. La buena conciencia de los seres humanos es muy fácilmente dañado por la mala ideología y las convenciones sociales. En lugar de ser promovido y aplicado por nuestras instituciones sociales a menudo se suprime o se distorsiona. Por ejemplo, por lo

que muchos estadounidenses sienten el dolor y simpatía al ver las imágenes de los iraquíes o afganos muertos, pero sus sentimientos nacionales acondicionados nunca dejan que verdaderamente van contra la corriente y trascienden estas ideas superficiales impuestas. La mayoría de la gente encuentran maneras de justificar incluso estas acciones con el fin de mantenerse en un cierto sentido de orgullo de su identidad colectiva. La argumentación es una forma de disonancia cognitiva en la que el intelecto se identifica con la forma falsa de conciencia y argumenta en contra de su verdadera conciencia moral. En este ejemplo, la conciencia se pone del lado de “God Bless America” en lugar de la conciencia más intuitiva que dice “esto es todo una mentira.” “Ta” es el vórtice de sonido detrás de la propensión de la argumentación. Debido a que es un movimiento en contra de la verdadera conciencia, siempre está condenado al fracaso. La justicia pura o dharma no requiere los argumentos del ego y es una tendencia mayor en el Vishuddha. Esta noble preocupación por el bienestar universal, con el respaldo de dharma, es el equilibrio de la conciencia y la acción, de Shiva y Shakti. Sin embargo, la argumentación en el Anahata siempre tiene una sombra, y por lo tanto una debilidad. “Tha” es el sonido de la devolución de la fuerza débil de la argumentación de que quiere volver al centro, en alineación con verdadera conciencia y dharma. Uno quiere ser todo de nuevo después de haber fragmentado por tantas argumentaciones e historias falsas de uno mismo. “Tha” manifiesta la propensión de arrepentimiento. Uno realmente ha sufrido tal vez hizo sufrir a otros. La única manera de salir de este sufrimiento es llegar a ser más consciente, asumir responsabilidades y tomar algunas decisiones importantes. Sólo de esta manera podría la mente independiente, voluntaria y egocéntrica abandonar sus argumentos y justificaciones de sus tendencias más bajas.

## **Argumentación**

El penúltimo vritti del Vórtice Anahata es la argumentación. En general, la argumentación es una forma de que el yo se defiende contra la incertidumbre convocando a razones y argumentos para convencer a los demás o a sí mismo de tener la razón. Nos convencemos a otros a través de argumentación verbal, nos convencemos a nosotros mismos a través de argumentos mental, a través de nuestros conflictos internos de pensamiento. Muy a menudo, cuando uno discute con otro en un esfuerzo por convencerlo, uno es realmente tratando de convencerse a sí mismo inconscientemente y de preservar las proyecciones de la mente para no caer en la duda y la incertidumbre. El ego separado siempre tiene que pensar que su posición como centro de su universo es seguro. Es muy fácil para la mente argumentativa caer en propensiones inferiores como el odio, la ambición, el miedo, la vergüenza, y la falta de confianza. Un ego ofendido, incluso puede llegar a los golpes con otro. Dado que la argumentación es una reacción a nuestras partes inferiores, no aceptados y rechazados de nosotros mismos como la vergüenza y la culpa, los seres humanos quieren proyectar esta incómodidad a alguien o algo más como una purga psíquica. Las personas que realmente nos parecen en nuestras formas más ocultas son las personas que son más amenazantes y deben ser juzgadas de acuerdo. Cuando hacemos juicios contra otros que no sólo nos condenamos, sino nuestras propias partes oscuras también. Y así, con esta forma de argumentación y el juicio se crea una brecha entre uno mismo y los demás, y también entre uno mismo y otras partes de uno mismo. Desde una perspectiva espiritual se ve argumentación como un intento de defender el ego como se ajusta a sus realidades personales, sociales, y espirituales. Normalmente, una persona no es muy seguro en su interior. Nuestras creencias son adoptados de los



demás o que con ansiedad o inconscientemente se aferran a algo de “ideología” para asegurar nuestra base en la realidad. Es esta misma debilidad en la falta de una verdadera conciencia que crea la necesidad de la argumentación. Detrás de la mayoría de las ideologías es el miedo y la inseguridad y la ideología intenta mitigar esta tensión. A menudo creemos en algo o alguien por ignorancia, la desesperación, la pereza o la conformidad superficial. Es importante tener en cuenta estas partes de nuestro “ideología” personal para no caer en la complacencia y unilateralidad. En el sentido más profundo de la argumentación es la indecisión. “¿Esto es moralmente correcto? , ¿Estoy realmente viviendo a mi plena capacidad?, Estoy en armonía con mi universo?” Es muy natural e incluso útil en la expansión de la mente si la indecisión no es excesivo. Todas las realizaciones son el resultado del choque y de la cohesión. La argumentación internalizada empieza a tocar una razón verdadera, equilibrada con la intuición y la compasión en el corazón espiritual. Aquí la mente es seguro y salvo y, finalmente, puede empezar a utilizar el intelecto perspicaz para hacer las preguntas correctas. La mente comienza a preguntarse: “ ¿Quién, qué parte de mí, está pensando esto y con qué motivo y intención ?” A través de este discernimiento y conocimiento de sí mismo, al final aprendemos a simplemente dejar que el testigo ve en los pensamientos y sentimientos, y dejamos que el se los purifique. Este acto pasivo cambia de forma espontánea y sin intención la mente y inspira la internalización de los pensamientos. Si un fotón se cambia esperando nuestra percepción de él como una partícula o una onda, luego imaginar cómo serían nuestros pensamientos y sentimientos, e incluso toda nuestra mente se cambia simplemente testificada por la Conciencia Suprema adentro. Rendir la mente al silencio sublime del Testigo crea una reverberación de la gracia como un eco de ese silencio. Todas las distorsiones mentales y problemas, no importa cuán grande, pueden enderazarse cuando la mente es paralelo con el testigo, al convertirse en uno con mi fuente. ¿Cómo se puede estar centrada en el testigo cuando la mente está tan confundido, dividida e inconsciente de sí mismo? La unificación de la mente con la esencia de la conciencia hace que la mente se llena de esta conciencia y ella purifica todos los pequeños oscuros, cuevas ocultas para el psorax. En relación con la entidad más sutil la mente comienza a imitar y parecerse como esa entidad, en lugar de la sombra. La mente siempre quiere fundirse en Shiva, en la Conciencia. Esta es su atracción fundamental. Sólo por ir a ver más allá de la mente podemos ver realmente la mente. La mente no es el ser fundamental, no es el testigo, pero esta siendo testigado. Uno puede ver toda la vida, pasado, presente y futuro fusionándose en un eterno ahora, desde esta perspectiva. Preguntó Rilke : “¿Quién vive realmente la vida, eres tu Dios? “ La mente se conoce el testigo como su propio pequeño yo, una ola pequeña en su propio océano, un ser progeñe naciendose constantemente y eternamente del Infinito.

## **El Arrepentimiento**

La gente me preguntan por qué no me enoja con el mecánico que me quito el motor fuera, y al parecer, se vuelve a instalar poniendo todo en su lugar, pero sólo se apretaron las tuercas y los tornillos con los dedos. Yo digo que a alguien como el ya está condenando a sí mismo. Lo mejor que podía hacer por él es tratar de inducir un poco de arrepentimiento por lo que sus actitudes ya no sirven para degenerarlo a niveles aún más profundos de engaño. Nosotros condenamos a nosotros mismos a través de nuestras acciones egoístas e ignorantes y podemos seguir sufriendo las reacciones de un tiempo muy largo. Yo soy capaz de sentir empatía por esa persona y tratar de entender su punto de vista, no importa cuán

distorsionada que sea, y mi único deseo en su deseo de reprender él sea que reforme a sí mismo para no seguir siendo sólo otra carga para la sociedad humana . Si soy capaz de este estado de la mente, entonces la mente Macrocosmic debe ser capaz de mucho más . Lo que llamamos dios no es un vengador o castigador , sino un salvador. Si bien es cierto que las leyes del karma son inviolables incluso para Dios, existen mecanismos sutiles que la mente Macrocosmic ha evolucionado a través del microcosmos de traer mentes errantes en armonía con la existencia de nuevo. El arrepentimiento no es la vergüenza o el deseo de provocar vergüenza o cualquier otra tendencia negativa en otro. El arrepentimiento es un patrón muy profundo y auto-reflexiva de pensamientos y emociones muy racionales que cuiden uno de las auto-condenas de vergüenza . Esta pequeña mente nuestra está interactuando con un gran universo, un sistema consciente e inteligente que nos preexiste y es mucho más consciente de lo que uno podría imaginar. La mente ciega y egoísta sólo se da cuenta de esto después de tanto sufrimiento . Después de haber quemado a sí mismo con el fuego del sufrimiento y de la alienación tantas veces, uno por fin empieza a despertar y ver la ley de causa y efecto en el universo. Para una mente despierta, siempre habrá una oportunidad para que el orden moral inteligente del universo para crear las condiciones de la gracia, para llamar y dar la bienvenida a todos los microcosmos de nuevo en la unidad con la Conciencia Macrocósmica. Las señales están por todas partes , pero debido al egoísmo y la separación no podemos dejarnos realmente entenderlas. La gracia es para todos, pero sólo se entiende a través de una mente madura . Esta alma desea, naturalmente, una forma más sutil de la existencia y una vez que se muestra la forma en que sólo es natural que haya un poco de remordimiento y arrepentimiento por haber existido fuera de la unión en el sufrimiento y la ignorancia. El arrepentimiento sólo puede existir cuando hay una verdadera noción de discernimiento o viveka ( la sexta propensión ) para contrastar y reflexionar los errores del ego separado. Cuando uno realmente sabe que la incapacidad de comprender los miedos , el apegos , los resentimientos y ambiciones han atrapado uno en una existencia absurda sin ningún propósito real, la idea de continuar o volver a caer en las trampas egocentricos se vuelve insoportable. Uno nunca quiere volver a ese estado porque se basa en el sufrimiento y la ignorancia. El arrepentimiento sirve como una expresión microcósmica de las leyes de acción y reacción y cómo se encajan en nuestras estructuras mentales y es un sistema de control y equilibrio para mantener la conducta en armonía con el universo. Haber experimentado la gran maravilla de la existencia, de haber encontrado un poco de la presencia infinita en un momento claro de la gracia, y para sostenerlos a través de la meditación y la devoción siempre mantendrá la dirección hacia adelante. Aunque hablo de arrepentimiento como el último torbellino mental del corazón espiritual, que puede muy bien ser considerado como el primero si contamos desde abajo por arriba. Su sonido de control “ tha “ , es la vibración más densa del Vórtice Anahata. Reúne “ ta “ , un sonido dominado por estaticidad y la inercia de “ha” , el sonido del movimiento centrípeto . Por lo tanto, arrepentimiento , o “tha,” sirve como una propensión que conduce toda la escoria y la densidad de la parte oscura del corazón humano en la pureza del espíritu puro . Cuando no hay vrttis para crear orgullo o arrepentimiento que perturban la esencia del corazón espiritual , se convierte en vacío de la forma y la intención, pero lleno de Conciencia Infinita. El sí mismo es sacrificado al corazón del universo. Si bien es cierto que todas las acciones del microcosmos se compensan con las reacciones, hay algunos patrones profundos de la mente que verdaderamente llevan el microcosmos en unión . Estas acciones no rebotan con las reacciones sino que se disuelven en el Macrocósmos . “Sea

totalmente perdido en Shiva, como una flecha en su meta .” Porque la mente devota realmente empieza a fluir y encontrar gracia que se recibe y se absorbe en la vida del universo, las reacciones de dolor y tristeza empiezan cesar porque el ego deja sus proyecciones de la separación cada vez menos y hace menos errores basados en ellos . La influencia del Vórtice Vishuddha entra aquí . Práctica espiritual , no importa el nombre o forma, debe ser un vehículo práctico para volver a alinear el flujo mental de microcosmo con la de la proyección del pensamiento Macrocosmico que es este universo. Llevar la mente con todos sus deseos, sentimientos e ideas a la luz de transformación del “I- Witness” amplía los límites del microcosmos. Contemplando el omnipresente Atman dentro de nuestro propio sentimiento de “yo-existo”, el microcosmos pasa por evolución espiritual, mental y biológica. Las estructuras de la mente cambia y vibra en frecuencias más altas, y el cuerpo que encarna pasa metamorfosis sutiles en los sistemas nervioso y endocrino para acompañar y ser parallel con los cambios mentales y espirituales. Participando en la evolución viva es el deber más grande que un ser humano responsable y consciente tiene hacia la evolución colectiva de la humanidad a algo verdaderamente digno y merecedor del potencial divino adentro.

### **El Corazon Libre**

Cuando los vórtices del corazón espiritual son entendidos y liberados, su energía se retira hacia el interior en idea pura. Uno siente que desde el centro del pecho se extiende un elemento de un aire sutil y invisible que no está obligado por ningún tipo de gravedad en el universo . A partir de este reino de las ideas pulsantes claros y vibrantes manifiesta todo el universo físico. Este universo está dominado por el juego de las fuerzas centrípetas y centrífugas en una lucha constante que sólo puede ser regulada por la mente macrocósmica que los ha generado. En este Factor Aérea encontramos el nexo entre los mundos abstractos y materiales. Aunque el Factor Aerea es una forma de energía vinculado por el proceso Macrocosmic de involución creativa, la conciencia que penetra no se divide en las particularidades de tiempo, espacio o persona. El Yo-Existo sigue siendo pura e indivisa. Idea es más real que la materia. Para subir desde aquí es la completa disolución del yo fenoménico en el espíritu, para mover de aquí abajo es la materialización de este ser en el universo físico. Un yogi puede deleitarse en este éxtasis: dejarse fluir con salida desde el corazón espiritual y el factor aerea para que su ser puede tocar todas las partículas del universo. Todo se vuelve familiar y puro, incluso lo que es impuro quiere cambiar y transformar. Pero incluso esto no puede ser sostenida por nosotros para siempre, es el drama del Macrocósmos que continuara para siempre. Hay una parte de ti que mira abajo sobre esto también. Para ir hacia el interior desde aquí es entregar a Shiva tantos quantum, tantos paquetes de energía, que han sido atrapados por gran gravedad de Shakti en una forma material. Toda la materia estelar que hemos ingerido a través de la digestión, a través de la percepción, a través de ideas y la interacción son finalmente trajo a la Mente Intuitiva y liberado de todas las formas a través de su reconocimiento de que solo Shiva existe tanto dentro como fuera. Nos transmutamos la creación en Divinidad cada vez que realmente recuerdo a casa. La mente no es más que la entidad que regula el dentro y el fuera, la centrípeta y centrífuga. Mente macrocósmica o Shiva, sostiene y proyecta el deseo de todo el orden cosmológico . Mente microcósmica es lo que contiene y proyecta este conjunto, o capricho de ideas e impresiones en tiempo y espacio con una noción de tu persona. Descargar

