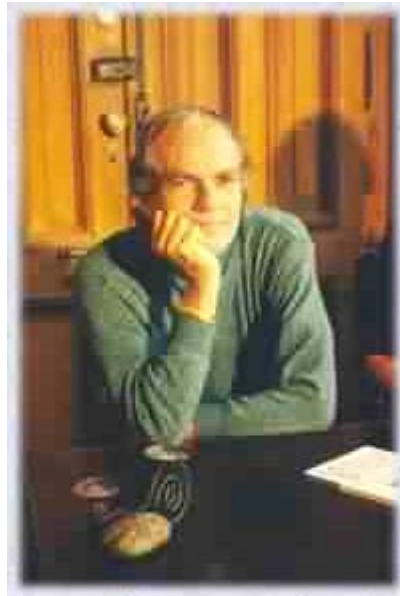


LA CIENCIA DE LA VIDA PERDURABLE



Cómo liberarnos del hábito de la muerte
Por Leonard Orr

Título original:
Breaking the death habit: the science of everlasting life

Isbn I-883319-68-4

Traducción:
Patricia Consoli

INDICE

Prólogo del autor

Prefacio de Bob Frissel

Parte I – Sobre la Inmortalidad Física

Introducción

1. Los componentes de la Inmortalidad Física
2. Los yoguis inmortales. Los Maestros Vivientes
3. Más allá de la senilidad y el envejecimiento
4. Purificación espiritual: Elementos esenciales
5. El fracaso de la religión
6. La muerte de Jesucristo

Parte II – Grandes inmortales de oriente: Algunos modelos

7. Babaji
8. Bhartriji
9. Goraknath
10. Inmortalidad: Etapas de la Maestría

Parte III – Prácticas sugeridas para la purificación espiritual

11. Respiración espiritual
12. Fuego
13. El nombre de Dios
14. Más sugerencias para la purificación espiritual
15. Maestría personal y ciudadanía
16. Conclusión: Eres inmortal – Y ahora ¿qué sigue?

Prólogo del autor

Este libro es un tratado práctico de las ideas y prácticas básicas para la maestría personal y la salud. Presento aquí una base mínima para la inmortalidad personal que aprendí de yoguis inmortales verdaderos. Estas prácticas también son mencionadas, aunque no están explícitamente descritas, en la Biblia y todas las otras grandes escrituras. Por ejemplo, Elías era el Maestro del Fuego de la Biblia, pero nadie habla sobre la purificación con fuego ni de su poder espiritual.

Creo que estamos entrando en una nueva era de inmortalidad física y maestría personal – una edad de seres humanos divinos que no olvidan su humanidad. Dios ha trabajado sistemáticamente detrás de escena en la historia humana. Él es el Dios de la ciencia y la tecnología y hasta de las Naciones Unidas tanto como el de la Religión, o definitivamente no es Dios. Los gobiernos del mundo hacen la voluntad de dios para la iluminación de las personas. Tiene que ser un proceso gradual. Es invisible, excepto para aquellos que tienen ojos para ver.

Dios nos ha dado herramientas prácticas para ser inmortales. El cuello de botella son las ortodoxias, filosofías y creencias, no sólo de las iglesias, sino de la educación, la ciencia, los negocios y el gobierno.

Después de conocer y estudiar a ocho yoguis inmortales que dominaron más de 300 años en el mismo cuerpo, condensé los denominadores comunes que los hacían inmortales. Aquí les presento estos principios. Son simples y placenteros de hacer. Si el camino a la inmortalidad física no fuera placentero el Creador sería un sádico que nos pide el dolor y la desdicha eternos. Las prácticas espirituales que nos hacen inmortales son tan simples que es fácil ignorarlas. De esa manera la muerte física se hizo tan popular.

Ser inmortal está en el mismo nivel de dificultad que ganarse la vida o mantener una familia. Requiere foco y persistencia en los buenos hábitos. Yo los llamo hábitos de vitalidad personal y disciplinas de placer. En este libro aprenderán sobre ellos.

Mi punto central es que la victoria sobre la muerte está a nuestro alcance. Yo describo las prácticas de purificación espiritual utilizadas por todos los yoguis inmortales que conocí, en términos de la civilización Occidental. Nuestra civilización puede chuparnos la energía de vida y matarnos, o bien apoyar nuestra vida eterna en confort y placer. ¡Depende de ti! Puedes enfocarte en la vida y en la maestría o en la frustración y la muerte. Obviamente, cuanto más personas adopten este foco en la inmortalidad física, más fácil nos resultará a todos. Aunque algunos de los yoguis inmortales participan durante muchos años en la sociedad, es definitivamente más fácil para ellos vivir en comunidades pequeñas que los apoyan, en el Himalaya, por ejemplo.

Hacer que todas las personas de un pequeño pueblo o de una gran ciudad hablen sobre inmortalidad física y maestría personal es una contribución inteligente a nuestra supervivencia. Pero no es necesario o quizás ni siquiera factible, convencer a nadie de que sea inmortal. Algunas personas desean morir y merecen ese derecho. Sin embargo, todos merecen el derecho de elegir la vida o la muerte. Sin la información de este libro, la gente no puede realizar una elección significativa.

La mayoría de las personas están demasiado inmersas en el impulso y en la conciencia de muerte como para interesarse por los yoguis inmortales o ni siquiera en su potencial divino.

Desgraciadamente, la urgencia de muerte masiva suele precipitar desastres. Lo mejor que puedes hacer por la salud de un barrio o de una nación es dominar y difundir las ideas de inmortalidad física y purificación espiritual voluntaria antes de que Dios la haga involuntaria. La muerte física en todas sus formas es purificación involuntaria.

¡Que el nuevo milenio nos traiga a todos maestría y longevidad!

Prefacio

I. Primera reunión.

En 1979 LEONARD ORR entró en mi vida. A partir de ese momento nunca fui la misma persona. Leonard es absolutamente sorprendente. Tiene la capacidad de alterar la realidad. Si entras en relación con él con cierto grado de sinceridad, serás transformado. Surgirán cosas en su presencia – todo lo que sea menos puro que él – y vas a tener que hacerte cargo. Leer este libro es entrar en relación con él.

La fatídica tarde de nuestro primer encuentro fui con dos amigos a algo llamado “seminario de dinero” en legendario centro de Rebirthing de Leonard, la casa Theta en San Francisco. En una antigua casa victoriana, en el Número 301 de Lyon Street, cruzando el Panhandle que lleva al Golden Gate Park, seguimos nuestro camino hacia un gran ático. Leonard era una atracción a fines de los 70. Solamente en la parte de entradas generales sin numeración había por lo menos 80 personas.

A cada visitante se le entregaba un extraño panfleto de Leonard, “La Consulta sobre Conciencia de Prosperidad”. El seminario consistía en la lectura de este ensayo en voz alta por varios participantes. Luego un debate sobre las ideas y preguntas.

La mayor parte del tiempo Leonard sólo permanecía sentado frente al público, esbozando una sonrisa socarrona. Al final, para mi asombro, le dio a todos la oportunidad de pagarle de nuevo, desde un dólar a cien dólares. Considerando que los participantes ya habían pagado una entrada de 15 dólares para el ático, parecía loco que alguien eligiera desembolsar más. Me alucinó ver a las personas literalmente haciendo cola para tener el privilegio de darle dinero a Leonard.

Mientras tanto, Leonard lucía una cabeza recién rapada. También tenía puesto un sweater verde estampado con dólares por todas partes (fuera de broma). Más tarde descubrí que la pelada se debía a una técnica de purificación espiritual que recibió directamente de Babaji –pero que debe ser realizada conscientemente. El chakra coronario constantemente se impregna de programaciones codificadas en el cabello. Cuando uno se tonsura, éste deja de recibir esas viejas impresiones. Leonard sólo permanecía sentado y sonreía, aceptando cada dividendo.

La segunda vez que fui a escuchar a Leonard me fui preparado para “donar”. No sé por qué –quizás para ver cómo me sentía haciéndolo. Para eso, tenía veinticinco dólares, quince para la entrada y otros diez para Leonard. Llevé a mi vieja amiga Ila. Justo antes de comenzar con el debate le pregunté a Ila si me prestaba diez dólares, súbitamente sentí un deseo irracional de darle a Leonard veinte dólares en vez de 10. Mi compañera debe haber pensado que estaba loco, pero con reticencia sacó 10 dólares de su cartera.

En el momento apropiado me puse en la cola con mis dos billetes de diez. En 1979 era mucho efectivo para mí, treinta y cinco dólares, si contamos los 15 que puse a la entrada. Hace mucho tiempo aprendí que una vida sin trabas ni obligaciones era más significativa para mí que una equidad acumulativa, especialmente si esta última implicaba hacer algo desagradable o tedioso. Un día en un antiguo bosquecito de secoyas o frente al gran Pacífico era más lucrativo (espiritualmente de todas maneras) que trabajar. Como luego lo señalaría Leonard, yo estaba en un momento de transición de una motivación condicionada –un autómatas que seguía instrucciones y reforzado por el dinero- a una motivación divina, según la cual el trabajo es una expresión de mi autoridad y de mi verdadera naturaleza.

Leonard otra vez tenía puesto su sweater verde, tenía la cabeza recién afeitada. Mientras estaba parado en la cola sentí cómo me entraba la duda: “¿Esto es una locura, qué estoy haciendo?” Luego me llegó el turno para pagar. Me sentí abatado, estúpido, intimidado, raro, amedrentado, ¡pónganle el nombre que quieran! Casi ni podía mirar a Leonard, sin embargo, de alguna manera pude darle los 20 dólares. El sólo permaneció sentado y sonrió.

Leonard tiene la capacidad de aniquilar tu visión de la realidad de muchísimas maneras. Más adelante descubrí que es un experto en sinergia de grupo. Tal como lo explica él, cada vez que dos o más personas se juntan hay un intercambio de energía. Si la otra persona está más consciente que tú, lo que sientes es cómo tu propia energía se “despierta”, es decir, tus miedos y limitaciones. Cuando llegas al punto en el cual puedes sólo “ser” con la otra persona, has atravesado o integrado esa serie específica de miedos asociados con su presencia. El ritual del dinero era parte de este proceso, una ceremonia en la cual Leonard me introdujo en lo se podría llamar “conciencia de gurú”.

2. Rebirthing

La mente y la respiración son el Rey y la Reina de la conciencia humana.

Leonard Orr.

Cuando conocí a Leonard aquella noche en el Panhandle fui únicamente a escuchar sobre el dinero. Sin embargo, comenzó la noche hablando sobre la respiración. “Respiración”, me pregunté, ¿Qué tiene que ver? Yo vine aquí para trabajar sobre mi tema con el dinero, ¡continuemos!” Luego descubriría que la respuesta a mi pregunta era “¡Todo!” Pero en ese momento no tenía idea – Pensaba que sabía cómo respirar, y suponía que todos los demás también.

Más tarde, esa noche, Leonard anunció que daría un programa de una año que comenzaría en Marzo de 1980. El objetivo de este programa era entrenar renacedores y líderes de seminarios. Por sólo mil dólares por mes tendríamos el privilegio de aprender directamente de él.

Yo apenas podía darle veinte dólares – ¿cómo podría darle mil? Por supuesto, terminé inscribiéndome en el programa.

El Rebirthing es absolutamente lo más importante que aprendí. Es una antigua técnica – por lo menos es lo que me dice mi intuición. En un libro titulado *El Rebirthing según el Espíritu*, la Madre María (entidad canalizada) relata cómo el Rebirthing “era practicado por los Esenios... hace varios miles de años, aún antes que el Maestro Jesús viniera a este planeta”. Otra de las entidades canalizadas, Cochise, agrega, “Hay alguien, conocido como Thoth, que es la vibración de la Atlántida, que es uno de los espíritus maestros que trajo al conocimiento, o materializó, todo el proceso del Rebirthing”.

Leonard Orr, sin embargo, es el fundador moderno del Rebirthing. Él cumple ese rol por dos razones básicas: Primero, porque tuvo uno de los nacimientos más difíciles de imaginar. Segundo, porque aprendió a ver esa experiencia no desde el punto de vista de la víctima sino como oportunidad de cambiar las condiciones de vida básicas.

Según Leonard:

Mi madre tuvo sus tres primeros hijos (niñas) casi exactamente con dieciocho meses de diferencia. Luego decidió que ya tenía la suficiente cantidad de hijos. A pesar de su decisión, tuvo tres más... Yo fui el último, un hijo no querido, mi madre hacía doce años que había tomado la decisión de no tener más hijos.

A través del Rebirthing recordé mucho. Recordé cuando entré en el útero de mi madre, entusiasmado de volver al universo físico. Pero mi alegría pronto se convirtió en aflicción cuando descubrí que era una visita inoportuna. Cuando mi madre se enteró de que yo estaba ahí, a los dos o tres meses de embarazo, se puso muy mal. En ese momento comenzó la desdicha en mi vida. Más adelante, saqué la conclusión de que la única forma de complacer a mi madre era desapareciendo, matándome. Traté de ahorcarme con mi cordón umbilical. Fue un intento fallido. Fui un

nacimiento malgrado con tres vueltas de cordón alrededor del cuello. En el parto me acerqué todo lo posible a la muerte sin morirme realmente. El cordón me apretaba tanto el cuello que el doctor decidió tirar de mis piernas y sacarme hasta poder cortar el cordón. Luego me empujó hacia adentro, me dio vuelta y me sacó con fórceps. Reviví gran parte de mi vida uterina, el parto y la infancia durante mi proceso de sanación con el Rebirthing. Nunca me sentí bienvenido en mi familia y aún me siento así la mayor parte del tiempo.

Mi parto fue largo, recuerdo la sofocación. Recuerdo la culpa de mi madre por estar con las piernas abiertas. En un momento en 1977 tuve tres rayas de sarpullido alrededor del cuello, que era una memoria fisiológica del cordón umbilical.

Leonard Orr desarrolló el renacimiento durante un período de más de trece años como resultado de las experiencias de sus propios recuerdos del nacimiento. Sus regresiones Comenzaron en 1962, cuando de repente no podía salir de la bañera. Dice que permaneció allí durante dos horas antes de tener la suficiente fuerza como para salir.

Entre 1962 y 1975 Leonard tuvo muchas otras experiencias de renacimiento. Una de las más dramáticas ocurrió en 1973 cuando, como resultado de un terrible dolor de cabeza, intuitivamente decidió ponerse en cuatro patas con la cabeza colgando hasta tocar el piso. En cuanto surgió un recuerdo del nacimiento, el dolor cesó inmediatamente. Según las propias palabras de Leonard:

En 1974 di un seminario de psicología espiritual. Hablé sobre mis recuerdos de nacimiento y la mayoría de las personas también quisieron tener recuerdos de su nacimiento. Les dije que se sentaran en la bañera hasta que sintieran que era el momento de salir. Después de eso, que se quedaran treinta minutos o una hora más. La sensación de que debemos salir es un límite de tolerancia. Cada vez que superamos un límite de tolerancia tomamos conciencia de otra programación que nos controla. Esta fue la primera técnica de Rebirthing: simplemente sentarse y meditar en la bañera, atravesando el límite de tolerancia.

La mayoría de las personas del seminario probaron este experimento y tuvieron liberaciones emocionales tan fuertes que deseaban que alguien estuviera allí para hablar sobre lo que les había ocurrido. Yo me ofrecí como voluntario. Experimenté el Rebirthing con las personas de esa manera. Era muy fuerte.

Más adelante se me ocurrió la idea de utilizar un snorkel y una pinza para la nariz en una bañera con agua tibia. Cuando puse a las personas en el agua, estaban en un ambiente que recreaba el útero e instantáneamente hacían una regresión al parto y a estados prenatales de conciencia. No sólo tenían recuerdos, la regresión era a un estado psicofísico. Era una experiencia espiritual, mental y física completa. Las personas tenían un ciclo completo de energía que era una experiencia sanadora integrada. Yo me quedaba con cada persona hasta que sentían paz. Experimentaban una paz que sobrepasaba todo entendimiento...

En 1975, luego de haber realizado cientos de Renacimientos en agua caliente, descubrí que las personas experimentaban una "sanación de la respiración". Observé que su mecanismo de respiración se transformaba completamente y la relación mente-cuerpo-espíritu también se transformaba para siempre. Esta sanación se producía luego de varias sesiones, cuando se sentían lo suficientemente seguros como para revivir el momento de la primera respiración. La mayoría de las personas sentía miedo durante ese momento, por eso tenían que sentirse seguros para lograrlo.

Todos respiraban con cierto ritmo. Era un ritmo conectado en el cual la inhalación se fusionaba con la exhalación en una respiración. Era la unidad del Ser experimentada fisiológicamente. Era la fusión de la respiración interna –energía de vida- con la externa –el aire y el mecanismo respiratorio.

Desde el comienzo mi objetivo era hacer que las personas fueran espiritualmente autosuficientes con la Respiración Energética. Es decir, darles la suficiente cantidad de sesiones hasta que pudieran renacerse a sí mismos.

Luego experimenté con este ritmo de respiración conectado sin el agua y observé que era mucho mejor hacer diez sesiones de una a dos horas de Respiración Conectada fuera del agua antes de darle la sesión en una bañera con pinzas en la nariz y un snorkel. Nació el Rebirthing en seco. Esto hizo posible que el Rebirthing se convirtiera en un movimiento masivo. Meterse en una bañera, desnudo, sólo con un snorkel y una pinza en la nariz y revivir el nacimiento era un poco esotérico para la mayoría de las personas. Pero ahora todo lo que las personas tienen que hacer es acostarse y respirar y pueden tener la experiencia más maravillosa de su vida.

Supongamos que tenemos un vaso con agua con una capa de lodo en el fondo (energía atascada vieja) y comenzamos a verter una corriente constante de agua fresca (nueva energía). Lo primero que ocurre es que el lodo se remueve y enturbia el agua. Si continuamos vertiendo agua fresca eventualmente todo el lodo sale y tenemos un vaso con agua fresca, agua pura.

En el Rebirthing, el *prana* equivale al agua fresca; la energía atascada del nacimiento y los condicionamientos paternos son el lodo. Cuando la capa de lodo se adhiere al fondo del vaso, tu

prana está suprimido. Cuando el lodo se remueve por la corriente de agua fresca, entras en un estado transicional que se llama activación. Una vez que el lodo ha sido expulsado y tienes un vaso con agua pura, fresca, pasas un estado de integración o completación.

Lo que Leonard descubrió a través de sus experimentos en la bañera es que antes de respirar correctamente, la energía atascada se mantiene físicamente en su lugar mediante la respiración superficial; este es el mecanismo de supresión. En este estado apenas podemos funcionar.

La energía estancada da forma y moldea nuestras vidas de tal manera que limita nuestra expresión e individuación. La energía atascada también trae tensión y síntomas dolorosos en el cuerpo, que eventualmente llevan a enfermedades y posteriormente a enfermedades degenerativas y a la muerte.

En el Rebirthing hay una liberación de la respiración sesión a sesión. La mayoría de las personas pueden tener una experiencia completa de lo que significa respirar prana tanto como aire en su primera sesión guiada de Rebirthing. En algún momento entre la tercera y décima sesión generalmente se produce una transformación permanente.

Cabe señalar que el prana es aún más vital que el aire para nuestra existencia. No podemos existir ni siquiera por un segundo sin él. Si bien tomamos prana con el aire que respiramos, lo hacemos de forma inconsciente, y lo respiramos en cantidades ínfimas –sólo lo suficiente como para mantener al cuerpo vivo pero no lo suficiente como para siquiera comenzar a experimentar sus increíbles capacidades sanadoras.

La sanación surge como resultado directo de respirar prana y de revivir psicofísicamente el momento de la primera respiración. En esta difícil prueba, el mecanismo pasa de un enfoque en la exhalación a un enfoque en la inhalación. En la respiración enfocada en la exhalación, lentamente largamos la exhalación, y luego de una larga pausa inhalamos una cantidad infinitamente pequeña de aire, casi como una expresión de ocurrencia nueva. Es literalmente como retener la respiración, pero es la única forma de mantener suprimido el trauma de nacimiento.

Además la respiración enfocada en la exhalación tiene su foco en la muerte por cuanto llena las células con un exceso de dióxido de carbono. Lleva un promedio de 70 años completar el trabajo. Para ese momento, el trauma de nacimiento ya es una profecía cumplida por sí misma. La respiración enfocada en la inhalación pone el énfasis en la inhalación y en la relajación de la exhalación, manteniéndolas en la misma longitud. La respiración se hace eficiente cuando se utiliza toda la energía en la inhalación. No es necesario hacer un esfuerzo al exhalar porque la gravedad y las contracciones naturales de los músculos lo hacen por ti. Toda tu energía de vida se conserva para la inhalación, llevando a una respiración enfocada en la vida.

Por otra parte, llenamos las células con oxígeno, algo que las células prefieren mucho más que el dióxido de carbono. Respirando eficientemente uno esparce prana, limpiando los sistemas circulatorio, nervioso y respiratorio, así como también el aura o cuerpo energético.

La respiración correcta limpia la basura psíquica, la masa mental negativa, la tensión física, las enfermedades del cuerpo y los problemas emocionales de la conciencia humana. Sin embargo, la mayoría de las personas pasan por la vida sin conocer, y sin saber que no conocen, el poder sanador que tiene el uso consciente de la respiración. Esta enseñanza es el regalo más grande de Leonard.

La base de Leonard para el Rebirthing es un simple ejercicio de veinte respiraciones conectadas. Pueden hacerlo a lo largo del día, cada vez que sientan la necesidad. No obstante, se recomienda que durante la primer semana sólo lo hagan una vez.

1. Tomar cuatro respiraciones cortas
2. Luego tomar una larga
3. Inhalar y exhalar por la nariz
4. Hacer cuatro series de cinco respiraciones, es decir, cuatro series de cuatro respiraciones conectadas seguidas de una larga, sin parar, por un total de veinte respiraciones.

Fusionar la inhalación con la exhalación de manera que la respiración sea conectada, sin pausas. Una inhalación conectada con una exhalación equivale a una respiración. Cuando las veinte respiraciones están conectadas de esa manera, entonces tienen una serie de veinte respiraciones sin pausa. Inhala conscientemente de manera relajada y suelta completamente en la exhalación, mientras continúas manteniendo las dos de la misma longitud. Utiliza las respiraciones cortas para enfatizar la conexión y la fusión de la inhalación y exhalación en círculos continuos. Utiliza la respiración larga para llenar los pulmones tanto como puedas cómodamente y para soltar completamente con la exhalación.

Respira a una velocidad que te resulte natural. Es importante que la respiración sea libre, natural y rítmica en vez de forzada y controlada. Eso es lo que te permite respirar tanto prana como aire. Debido a que la mayoría de ustedes ha desarrollado malos hábitos, pueden experimentar algunas sensaciones físicas tales como mareo, cosquilleo en las manos o en otros lugares. Si realizan este ejercicio diariamente, observarán que las sensaciones pueden cambiar y hacerse menos abrumadoras y más generadoras de sanación. Esto indica que están aprendiendo a respirar conscientemente y están obteniendo beneficios directos en el cuerpo. La práctica diaria de este ejercicio les enseñará sobre la respiración más de lo que aprendieron en toda la vida. Si quieren acelerar este proceso, contáctense con un renecedor profesional y concierten una serie de sesiones guiadas de una a dos horas.

Leonard también me enseñó otro ejercicio de respiración, la Respiración Alternando las Fosas. Él la recibió de Goraknath:

Inhala por la fosa izquierda y exhala por la derecha. Luego inhala por la derecha y exhala por la izquierda. Repite este ciclo tres o nueve veces. Respira tan hondo como puedas cómodamente. Puedes retener la inhalación o conectar la respiración como en las veinte respiraciones conectadas.

Goraknath dijo que este ejercicio, cuando se lo practica diariamente, junto con el canto del *Om Namaha Shivai* es suficiente para mantener un flujo constante de energía vital en el cuerpo y crear inmortalidad. Este ejercicio limpia los *nadis*, una serie de órganos que están dentro de las fosas que envían energía vital a todos los órganos del cuerpo. Realiza este ejercicio de tres a nueve veces por día durante tres meses para experimentar la limpieza de los órganos internos de las fosas nasales (nadis). Luego realízalo durante todo el tiempo que quieras mantener tu cuerpo.

Cuando comienzas el ciclo de respiración de Rebirthing de Leonard (inhalar con fuerza y relajar la exhalación, y respirar en forma conectada o circular, sin pausa) la inhalación se funde y se convierte en la exhalación y la exhalación se funde y se convierte en la inhalación. En la medida en que continúas haciéndolo, comienzas a sentir un cosquilleo y una sensación de vibración en varias partes o en todo tu cuerpo. Además, una capa de la vieja energía atascada comienza a removerse y a pasar de la supresión a un estado de activación. En términos médicos esto se conoce como hiperventilación. Esta es definida como sobre-respiración y se la considera una enfermedad.

En *Conciencia de la Respiración* Leonard compiló una lista de síntomas asociados con el síndrome de hiperventilación. Estos incluyen:

- Respiración agitada
- Respiración forzada o pesada
- Respiración involuntaria
- Dificultad con la respiración, incluyendo ataques de asma
- Sensaciones de hormigueo o vibración en las manos o pies
- Ahogo
- Tetania (término médico para referirse a la parálisis o calambres temporarios)
- Mareo

Llanto histérico
Sentimientos irracionales de miedo o terror
Desmayo
Experiencias de salir del cuerpo
Insania temporaria
Sensaciones localizadas de extrema presión en partes del cuerpo
Fuertes corrientes de energía
Fluctuación en la temperatura corporal
Sudación extrema o frío desconsolado
Confusión
Claustrofobia
Dolor de cabeza
Aumento de las sensaciones físicas
Sensaciones orgásmicas en todo el cuerpo
Visiones espirituales o religiosas
Experiencias telepáticas dramáticas
Náuseas
Sequedad de la boca
Zumbido en los oídos
Recuerdos del nacimiento o estados de ensoñación
Euforia y estados de exaltación
Fantasías en color y percepciones de color vívidas
Espasmos musculares, incluyendo ataques de tipo epiléptico
Experiencias de muerte y resurrección

La hiperventilación no es una enfermedad. Es una sanación en curso para contrarrestar la subventilación de toda la vida.

También es el proceso de sanación del daño causado al mecanismo de la respiración durante el nacimiento. Uno de los síntomas de la hiperventilación que la mayoría de las personas atraviesan es el fenómeno denominado tetania –un endurecimiento o parálisis involuntaria temporaria de las articulaciones, generalmente de las manos y la cara. Esta es la forma en que tu cuerpo te muestra cuánto has estado “reteniendo” toda tu vida. Si resistes la parálisis, puedes encerrarte en la tetania hasta el punto de sentir que nunca más podrás moverte. La salida consiste siempre atravesarla y nunca escaparse del sentimiento. Si puedes permitirte tener una experiencia completa de lo que normalmente tiendes a resistir, la tetania desaparecerá.

El Rebirthing es un proceso en dos etapas. Lo primero es aprender a respirar tanto energía (energía de vida, o prana) como aire. Lo segundo, en palabras de Leonard, consiste en desentrañar el ciclo nacimiento-muerte, e incorporar el cuerpo y la mente a la vida consciente del Espíritu Eterno, volverse una expresión consciente del Espíritu Eterno”.

Leonard continúa:

“El Rebirthing como forma de desentrañar el ciclo nacimiento-muerte lleva más tiempo que aprender a respirar energía... Incluye la liberación personal del trauma de nacimiento, conciencia de infancia, patrones familiares e impulso de muerte. Implica un dominio de la mente y el cuerpo”.

Para poder entender lo que esto significa, necesitamos profundizar y lograr un entendimiento de estos factores inhibitorios que literalmente nos han mantenido dormidos e inconscientes durante tanto tiempo.

3. Rompiendo con el hábito de la muerte

La inmortalidad física es la única causa por la cual no puedes morir. –Leonard Orr.

Existe además otro factor que nos impide vivir la experiencia de la vitalidad completa –el impulso inconsciente de muerte-. Como solía decir Leonard, “A menos que nuestros padres sean inmortales, hemos heredado el impulso de muerte”.

El impulso de muerte es una entidad psíquica real que literalmente puede ser aislado en tu propia mente y destruido. Compuesto de pensamientos y creencias anti-vida, es mantenido por la creencia de que la muerte es inevitable y está fuera de control. Su objetivo es matarte, y eso es exactamente lo que hará, a menos que tú lo mates antes.

Si tus pensamientos, sentimientos y acciones infaliblemente crean tu realidad (¡y lo hacen!), el incuestionado e incuestionable impulso de muerte que hemos heredado de nuestros padres y de la cultura se convertirá en un contexto inadvertido para tu vida, y producirá el resultado buscado. La víctima fundamental es alguien que cree que alguien o algo “de afuera” lo controla.

Logres o no la inmortalidad, es extremadamente poderoso el simple hecho de cuestionar la inevitabilidad de la muerte. Tengan en cuenta que la fuente de la conciencia de víctima puede ser simplemente la creencia de que no tienes la última palabra en la salud, el bienestar y el destino de tu cuerpo.

Si quieres tomar el control de tu vida, debes abrirte a la posibilidad de que seas tú quien cree tu propia seguridad y bienestar, tú y nadie más. Eres tú el que crea tu propia salud y vitalidad y la enfermedad, heridas y accidentes, así como también la muerte de tu cuerpo físico.

Leonard le enseñaba a las personas a desafiar su sentencia de muerte aparentemente inevitable. Es decir, enseñaba a no cumplir los contratos que hemos firmado inconscientemente por la propia naturaleza de estar bajo el efecto del ciclo nacimiento-muerte. Este es el talento de Leonard. Puedes o no creer en el acto radical que él enseña, pero si te abres a recibirlo, cambiarás de una manera inimaginable.

Aquí no hay posición intermedia. O bien estás dispuesto a liberarte del hábito de la muerte, o no lo estás. Yo voy a adoptar una posición de alguna manera distinta de la Leonard y digo: aunque eventualmente te mueras, igualmente antes puedes liberarte del hábito de la muerte –es decir, limpiar la conciencia de muerte.

La respiración, el nacimiento, el dinero y la muerte son parte de un único ciclo. Romper con el hábito de la muerte también lleva a disolver el trauma de nacimiento y manifestar la opulencia. Los televangelistas de la New Age hablan ahora sobre las fuentes espirituales de la prosperidad y la riqueza. Leonard fue el primero. Leonard es el mentor. Leonard el auténtico. Más que eso, es uno de los fundadores de todo el movimiento de conciencia. Él, Timothy Leary y Deepak Chopra entendieron las leyes espirituales kármicas, nucleares del dinero y el éxito.

¿Cómo puedes estar totalmente vivo y consciente y prosperar si no has develado tu impulso de muerte? Si nos eres consciente de él, éste produce resultados a nivel inconsciente. Además, cuanto más te ilumines más se activa el impulso de muerte. Todo aquello que todavía mantienes en el subconsciente que sea menos puro que tus pensamientos más elevados captará tu atención. Y como te estás volviendo más consciente, tus pensamientos se vuelven más poderosos y se manifestarán más rápidamente. Por eso, si nunca has cuestionado a la muerte, estás involuntariamente bajo su efecto.

Probablemente racionalices demasiado y concluyas que como te encontrarás con tu Creador, será para el mayor bien. Si realmente quieres encontrarte con tu creador, ¡busca más vitalidad de manera que puedas ascender a ese lugar!

La inmortalidad física consiste en vivir todo el tiempo que quieras, y querer vivir todo el tiempo que permanezcas vivo. Es vivir cuando lo eliges, y hacerlo conscientemente vía resurrección o ascensión. La inmortalidad física crea un contexto consciente para tu vida, que apoya completamente tu vitalidad – un contexto lo suficientemente amplio como para incluir también el impulso de muerte. Esto significa que cuando te surja cualquier pensamiento que niegue la vida, podrás incluirlo en un ambiente de conciencia, seguridad y confianza. Eso, eventualmente, te

permitirá relajarte y respirarlo para poder experimentarlo plenamente durante el proceso de dejarlo salir. Al hacerlo, puedes develar tu impulso de muerte, de a un pensamiento a la vez.

Leonard dijo que el Rebirthing nunca podría haber sucedido si él no hubiera develado su impulso de muerte, proceso que llegó a su punto máximo en 1967. Desde el comienzo, la idea de la inmortalidad ha sido incluida en el Rebirthing. La Inmortalidad crea la certeza de la seguridad, brindando un contexto lo suficientemente amplio como para incluir todo lo que pueda surgir.

Luego de haberse liberado de su impulso de muerte, Leonard se fascinó con la idea de la inmortalidad física. Pero un problema que encontró fue que los autores de la mayoría de los libros sobre el tema que leyó habían muerto. Una persona, ministro de la Ciencia Divina, de nombre Harry Gaze, que había escrito un libro llamado *Cómo vivir para siempre, murió* en la mitad de la segunda serie de conferencias que estaba dando sobre el tema en “Hollywood Church of Religious Science.

Leonard declaró que no podía confiar en esas personas. Desarrolló una nueva serie de criterios. Decidió no creer en nadie a menos que realmente lo estuvieran haciendo. Arbitrariamente eligió trescientos años como la edad mínima para calificar. Esto lo llevó al único lugar que conocía, donde están los verdaderos inmortales.

Leonard fue a la India en la primavera de 1977, pero no encontró ningún inmortal. Sin embargo, una compañera de viaje sí. Ella fue guiada por Babaji, que se le había materializado a ella dos veces antes del viaje. Luego de pasar siete meses con Babaji, volvió a California con fotos e informes. Su transformación incluía haber sido desmaterializada por Babaji ¡para hacer un tour de tres días por el Universo!

Como resultado de las experiencias compartidas por esta mujer, Leonard inmediatamente sintonizó con la energía de Babaji y a partir de ese momento mantuvo una relación espiritual muy fuerte con él. Leonard había planificado otro viaje a la India en Diciembre de 1977, pero pensó en cancelarlo porque estaba muy ocupado. Más adelante, cuando llegó el momento de tomar una decisión final, mientras estaba meditando en casa de un amigo en Houston, Texas, Babaji se le apareció y estuvo con él durante tres minutos. Esta experiencia lo hizo cambiar de opinión. Leonard dijo que le hizo darse cuenta de lo limitado que era su pensamiento.

Fue a la India y pasó un mes con Babaji. Cuando Leonard estaba con este inmortal le preguntó sobre el Rebirthing. Él relata esa conversación:

Antes de conocer a Babaji personalmente sabía que la respiración junto con la mente era la clave para la salud del cuerpo y la mente. Había llegado a la conclusión de que el Aliento de Vida podría ser la “Fuente de la Juventud” y, por lo tanto, la llave para la vida eterna del cuerpo y de la mente. Como Babaji ha logrado la maestría sobre la vida eterna del espíritu, la mente y el cuerpo, su cuerpo, aunque tiene miles de años, tiene la apariencia e integridad de un hombre joven.

Entonces, un día, en enero de 1978, tomé el coraje suficiente como para chequear mis conclusiones con Babaji. Necesité coraje, porque si había alguien que pudiera invalidar mi teoría era él. Había chequeado mis ideas con las mentes más grandes del mundo, pero él era el primer inmortal auténtico que había conocido.

Le pregunté: “¿El Rebirthing produce Mritenjaya?” [que significa victoria sobre la muerte]

Él respondió: “El Rebirthing produce Mahamritenjaya”. [que significa victoria suprema sobre la muerte]

Le dije: “¿Quieres decir que como el prana es eterno, un cuerpo con prana es eterno?”

Él dijo: “ Por supuesto”. Y se fue como si la conversación fuera mundana.

Para mí, la confirmación de mis ideas por parte de un inmortal real era algo grandioso. Pero llegué a la conclusión de que para él ya era simple y obvio desde hacía miles de años. Para él, era una pregunta estúpida.

Leonard descubrió que Babaji era lo más grande del planeta, y decidió volver y pasar por lo menos un mes con él todos los años. Cada vez que iba, era tentador el sólo hecho de estar ahí y olvidarse del resto del mundo. También dijo que Babaji le dio oportunidades de ascender.

En el curso de sus viajes anuales a la India, Leonard conoció a ocho personas con la calificación mínima de trescientos años en el mismo cuerpo. El maestro inmortal más joven que

Leonard conoció tenía trescientos años. No permitía visitas a menos de 50 yardas. Cuando se le preguntó por los secretos de su longevidad su respuesta fue, “Manténte alejado de los humanos”.

Otro, Bhartriji, recibió la inmortalidad de Babaji en el año 56 a.C. En ese momento él era emperador de toda la India, pero según Leonard, renunció a su reinado y se convirtió en Saddhu.

Un saddhu es una persona que entrega sus bienes materiales para practicar la purificación espiritual todo el tiempo y vive de la tierra. Aunque tiene el poder de ascender, Bhartriji ha mantenido un domicilio local aquí en el planeta Tierra durante más de 2000 años. Su ashram está situado en una reserva forestal de cien millas cuadradas. Se informó que si bien la reserva contiene animales salvajes, ningún humano ha sido atacado por ellos. Bhartriji realiza su trabajo tranquilamente. Su presencia es suave, apacible e inocente. Leonard dice que sintió como si Bhartriji hubiera estado trabajando sobre sí mismo durante dos mil años, sin embargo tiene un cuerpo sin edad y libre de tensión.

Una de las manifestaciones de Babaji, según Leonard, era Goraknath, quien ha entrenado a numerosos inmortales. Si recurres a uno de sus estudiantes para que te instruya, tu primera lección será trabajar continuamente con el mantra Om Namaha Shiva. Luego, si eres serio, quizás vuelvas en tres años para la próxima lección.

El recordar el nombre de Dios es la primera de las prácticas comunes. Luego viene la consciencia del cuerpo energético, ya que el cuerpo energético es el secreto del cuerpo físico. Volverse consciente del cuerpo energético es la clave para revertir el proceso del envejecimiento y lograr una maestría sobre la salud del cuerpo. Sigue el darse cuenta de que el uso consciente de los elementos, la tierra, el aire, el agua, el fuego y el prana (o éter) pueden limpiar el cuerpo energético o aura con más eficiencia que la mente. Soplan, lavan, queman, etc., todas las concentraciones de energía negativa, ya que constituyen los aspectos físicos de Un Espíritu.

Mucho de lo que he dicho en este prefacio puede ser encontrado en formas diferentes en mis libros publicados. Pensé mucho en poner algo totalmente nuevo aquí. Finalmente decidí que le había rendido mi más sincero homenaje a Leonard en mis escritos. No quiero aparecer en este libro con nada más.

Si todavía no está claro para ti, a Leonard le debo todo. Por supuesto, tampoco le debo nada. Todos somos parte de un engranaje encargado de revertir el gran olvido y reclamar nuestra dignidad y destino. Leonard es un maestro del recuerdo, y ha ayudado a otros a recordar. Ahora recuerdo, gracias a Leonard. Si primero él no hubiera llegado y conducido nuestra rebelión yo no habría podido escribir mis libros.

- Bob Frissel

Autor de “Nada de este libro es verdad, pero así es exactamente cómo son las cosas, y Algo de este libro es verdad...”

Parte I

Sobre la Inmortalidad Física

Introducción

¿ES LA INMORTALIDAD FÍSICA REALISTA? Los yoguis inmortales de este mundo y yo estamos aquí para decirles que sí, es realista. Por supuesto, en estos días y en esta época la inmortalidad física es una idea a la que hay que acostumbrarse. Es un problema que puede mantenerte ocupado durante algunos millones de años.

Es hora de que esta idea una vez más se difunda. Durante gran parte de la historia humana reciente, la mayoría de las personas han estado inmersas en una mentalidad mortal, mortalista. La muerte física, tal como se la conoce hoy, es popular desde hace sólo cinco mil años. No sabemos qué pasará cuando la inmortalidad física se vuelva popular nuevamente.

Nuestra civilización materialista tiene la tendencia a solidificar el impulso de muerte. Pero los inmortalistas rechazan la idea de que la muerte es inevitable, y dicen, en cambio, que la muerte está controlada por la conciencia humana. La mentalidad inmortal es posible, cambiando nuestros pensamientos, liberando nuestra respiración, y estableciendo una auto-imagen eterna. Los inmortales saben que la muerte es sólo para las personas que persisten en la ignorancia y la aman. La muerte es para personas que aman los placeres superficiales del cuerpo más que los placeres eternos del espíritu.

Conquistar la muerte es la prueba de inteligencia básica en el universo lógico. La inmortalidad física es el primer paso en toda iluminación espiritual práctica.

La mayoría de las personas mueren antes de cuestionar la idea de que la muerte es inevitable, aunque piensen que están espiritualmente iluminados. Pero la idea no es suficiente. Desarrollar una filosofía de la inmortalidad física es el primer paso. El segundo paso es develar el impulso inconsciente de muerte absorbido por tradición familiar –la psicología de la inmortalidad física. El tercer paso es desarrollar una maestría sobre el cuerpo físico – la fisiología de la inmortalidad física. El tercer paso es donde entran los ejercicios prácticos de purificación espiritual. Por ejemplo la maestría de la respiración enseña a limpiar la mente y el cuerpo de una manera fácil y práctica. Ayunar limpia, además, la sangre. Dominar el sueño enseña, entre otras cosas, la maestría sobre el mundo astral, que la mayoría de las personas piensa es el mundo de los muertos. La purificación con agua y fuego son básicas. Me explayaré más en los siguientes capítulos.

Mi objetivo no es subestimar la práctica de la muerte física. La muerte física es una gran invención que permite a las personas que no les gusta estar aquí dejar al planeta Tierra. La mayoría de las personas parece temer más a vivir consigo mismos para siempre que a la muerte física.

Observa que eres actualmente inmortal hasta que pruebes lo contrario. Morir es más difícil que vivir. Comenzamos con la siguiente afirmación, que ha salvado de la muerte a miles de personas. Te recomiendo que la memorices y la domines a través de la meditación. : *Yo estoy vivo ahora. Por lo tanto mi impulso de vida debe ser mucho más fuerte que mi impulso de muerte. En la medida en que fortifique mi impulso de vida y debilite mi impulso de muerte, seguiré viviendo, al aumentar mi salud y mi juventud.*

Agregar las palabras “inmortalidad física” al vocabulario de todos es un objetivo educativo muy valioso. El darnos cuenta de que nuestra mente es la mayor amenaza para la salud y la vitalidad de nuestro cuerpo físico es un pensamiento que todos merecemos tener.

Estos simples conceptos son un derecho espiritual de nacimiento. La razón por la cual más personas del mundo occidental no han conquistado la muerte es simplemente porque muy pocos trabajan sobre el tema. La mayoría de las personas se ha rendido a la idea de que la muerte es inevitable y que está fuera de nuestro control. Esta idea popular se enseña en muchas

organizaciones religiosas aunque los Salvadores o Santos de todas las grandes religiones han conquistado la muerte. La idea también se enseña en las escuelas públicas. Programamos a nuestros hijos para la muerte. Cuando cambiamos nuestro impulso inconsciente de muerte por la filosofía de la inmortalidad física y las prácticas de purificación espiritual, podremos lograr vitalidad personal, juventud y maestría sobre el cuerpo con más conciencia.

La guerra es una expresión social del impulso de muerte personal. Pero tenemos la oportunidad de lograr la paz mundial ahora. Para lograr la paz en todos los países se necesita desesperadamente esta información.

Hemos incorporado tantos métodos modernos de apoyo a la vida a nuestra civilización que la mayoría de las personas podría lograr la inmortalidad física hoy como lo hacían en los días de Ram y Sita, cuando todos sabían que la muerte física era opcional. Una persona con cañerías internas, agua caliente y un lugar para hacer fuego (chimenea) tiene la “caverna de yogui inmortal” que jamás se haya desarrollado. Nuestra religión y filosofía sólo necesitan ponerse al día con los progresos científicos. La tragedia de nuestra generación es que las personas se están muriendo sin necesidad en la ignorancia, sólo porque nunca han oído ni pensado en la idea de la inmortalidad física. Podríamos tener el Cielo en la Tierra si las personas estuvieran tan comprometidas con la salud y la vitalidad como lo están con la ignorancia, los pensamientos negativos y morir e ir al cielo.

No se olviden que la inmortalidad física no es el objetivo último. Es un beneficio natural de ser una buena persona y seguir las reglas de una vida sana. Vivir más no es el objetivo de la inmortalidad física. El objetivo es aumentar la calidad de vida –la calidad actual de la existencia personal en espíritu, mente y cuerpo. La inmortalidad física nos libera de la prisión de vivir bajo sentencia de muerte. La mayoría de las personas viven en la “fila de la muerte” y se preguntan por qué su vida no funciona. Encontrar la vida eterna en el corazón humano es la fuente de la salud del cuerpo y de la mente.

Como dice la Biblia varias veces, “El don de la Vida Eterna puede ser tuyo”. (Ver, por ejemplo, Juan 3:16). La Vida Eterna significa incorporar el cuerpo a la vida consciente del Espíritu Eterno. Todo lo que hay en el Cielo o en la Tierra es energía, pensamiento y forma. Todo tu potencial divino existe en el aquí y ahora, tal como existe en el cielo más elevado. ¡Dios está aquí también! No hay mejor lugar para estar.

Sólo puedes comenzar este trabajo; no hay final.

1

Los componentes de la inmortalidad física

EXISTEN tres componentes principales de la inmortalidad física: La *filosofía* de la inmortalidad física, la *psicología* de develar el impulso de muerte, y la *fisiología* de la inmortalidad física, que incluye principios básicos de dominio del cuerpo.

La filosofía de la inmortalidad física. Hay una gran diferencia entre el conocimiento intelectual y el conocimiento que crea nuestra realidad física, la teórica y la causante. El conocimiento intelectual se hace real a través de la repetición y la meditación. No has aprendido nada que no recuerdes instantáneamente. Debemos dominar las palabras “Inmortalidad Física” como nuestro propio nombre. Debemos dominar las prácticas con los elementos (aire, agua, tierra y fuego) como hemos dominado manejar un auto, dormir, hacer el amor, etc., para estar verdaderamente en el camino de la vitalidad personal.

La idea de la inmortalidad física le da a las personas la oportunidad de develar su impulso de muerte y liberarse de la tiranía de la mentalidad mortalista. La ignorancia de la inmortalidad física deja a las personas en la prisión de una desdicha, autodestrucción, miedo, fracaso e inseguridad que causan enfermedad y dolor, violencia y guerra, luchas de poder, impotencia y crueldad, degradación humana y la muerte misma. La filosofía de la inmortalidad física destraba la imaginación humana, permite el acceso a grandes reservas de energía y creatividad, crea un motivo para la paciencia y la simplicidad y es en sí misma una prueba de amor e inteligencia.

La filosofía de la inmortalidad física quita de la mente todo tipo de miedo y desdicha. Permite que el amor y la energía divina se expresen en forma más completa en tu personalidad. Por eso, aunque no la logres, esta filosofía es una serie de ideas para trabajar y pensar. De hecho, esta filosofía es divertida y produce una vida más entretenida, aunque no logres el objetivo final. La creencia de que la muerte es inevitable te matará si es que no lo hace otra cosa. Pero la verdad es que tu espíritu ya es eterno: sólo tienes que hacer que tu cuerpo y tu mente entren en armonía con tu espíritu eterno. Esta filosofía le brinda a tu cuerpo una oportunidad. La mentalidad mortalista garantiza su destrucción.

La muerte es un error fatal.

La psicología de la inmortalidad física: La diferencia entre una persona y otra reside especialmente en la calidad de las ideas que tienen. Los pensamientos de vida eterna producen salud.

La creencia en que la muerte es inevitable es insalubre para los humanos. Sólo se trata de sentido común. La ciencia psicosomática ha probado que nuestras creencias influyen en nuestra salud. Entonces, ¿qué valor práctico tiene creer en la muerte si tú deseas la salud? La creencia de que la muerte es inevitable probablemente ha matado a más personas que todas las causas combinadas. Aunque sobrevivas a la vejez, la enfermedad y los accidentes y practiques las técnicas del Rebirthing y las afirmaciones, tu creencia en la muerte te llevará al final, a menos que la cambies. Cuestionar seriamente la idea de que la muerte es inevitable es bueno y práctico tanto para la salud mental como para la física. Los inmortalistas argumentan que aunque la muerte fuera realmente inevitable y estuviera fuera de nuestro control, creer en la inmortalidad física no hace mal.

Quizás tu lealtad a la muerte, o el “impulso de muerte” es un rasgo de personalidad del que podemos prescindir. La Constitución de los Estados Unidos dice que somos inocentes hasta que se pruebe lo contrario. ¡Sé inmortal hasta que pruebes lo contrario! La muerte es sólo una especulación mientras estés vivo, pero pensar en ella puede producir enfermedad, fracaso, odio, depresión o impotencia cuando en realidad podrías estar disfrutando de la vida.

El impulso de muerte es una entidad psíquica real que puede ser aislada en tu mente y destruida. Tu entidad de muerte está compuesta por creencias e ideas sobre la muerte que absorbiste de tus padres y de la cultura. Puedes transmutar esto en vitalidad, simplemente cambiando cada creencia negativa en una positiva. Un pensamiento por vez. Utiliza la técnica de las afirmaciones. En vez de creer que puedes morir o ser matado en cualquier momento, simplemente afirma: “Soy responsable del destino de mi cuerpo físico. Nada puede dañarme sin mi consentimiento”. ¡Sólo cuestiona a la muerte y el impulso de muerte comenzará a derrumbarse!

En realidad, es muy difícil destruir nuestro cuerpo físico. Tu impulso de vida, si le prestas atención, te advierte una y otra vez, aún ante “accidentes”. La enfermedad generalmente requiere mucho tiempo para matar. Mucha advertencia de que cambies tu mente.

Si tus padres no son yoguis inmortales, es posible que tengas un impulso de muerte. Este impulso puede ser des-aprendido, pero se requiere sabiduría e intuición, y mucho fuego. El fuego quema el impulso de muerte y las emociones negativas persistentes más rápido que cualquier otra cosa. Es sorprendente lo rápido que puede transformar a una persona de la depresión total a la alegría total el hecho de sentarse frente a un fogón.

El impulso de muerte es la más destructiva de las emociones. Es el responsable del auto-sabotaje y del comportamiento suicida. El impulso inconsciente de muerte es la fortaleza de toda depresión, enfermedad y sentimiento de impotencia y fracaso. Cuando se ataca la fuente de todas estas cosas (trauma de nacimiento, síndrome de desaprobación paterna, impulso inconsciente de muerte, vidas pasadas), la vida se vuelve cada vez más fácil día a día. Por eso tiene un enorme valor práctico.

Debemos develar nuestro impulso de muerte y volvernos los amos de todo condicionamiento. Esto, normalmente, lleva de cincuenta a cien años si comenzamos lo suficientemente temprano, porque tu impulso de muerte tiene impulso de vida. Se protegerá a sí mismo, aún a expensas de tu cuerpo. La información sobre la sanación del impulso de muerte, obviamente, debería estar disponible en todos los niveles de la educación pública.

Tu cuerpo se sana a sí mismo de acuerdo con tu mente. En definitiva, es sólo tu conexión personal con el Ser Infinito y la Inteligencia Infinita lo que te salvará. Eres una expresión de todo lo que por naturaleza es eterno. Tu impulso de muerte es auto-destructivo, y su poder dura sólo mientras te aferres a él. En el momento en que lo sueltas, la eternidad, que es la cualidad fundamental de tu ser, se manifestará a nivel práctico como amor, sabiduría, alegría, paz y salud física. ¡Puedes sentir cómo se expande con cada pensamiento positivo! ¡Deja que tu cuerpo sobreviva a tu impulso de muerte! El impulso de muerte puede ser disuelto para siempre mediante la elección consciente de la vida del espíritu, la mente y el cuerpo y la maestría práctica de nuestra realidad personal.

La agonía no es la forma de vivir.

Quizás hayas practicado la muerte durante bastante tiempo. Quizás hayas muerto miles de veces o más. La muerte es austeridad también. ¿Por qué no abstenerse de la muerte durante algunos siglos? Probablemente no te hará daño. Brevemente, la muerte es un mal hábito, una costumbre inútil.

Por supuesto, está bien que seas nuevamente otra baja del universo. Pero también es un desperdicio – un desperdicio de la alegría divina, de la sabiduría, de la gracia y de la belleza divina. El reino de Dios no lo construyen los haraganes.

La fisiología de la inmortalidad física. El estudio de la inmortalidad física, su filosofía y psicología, no tiene sentido sin una práctica personal complementaria de purificación espiritual que produzca un dominio del cuerpo y felicidad. La inmortalidad física puede ser un tema de conversación tan valioso como cualquier otra buena idea, pero, obviamente, hablar sin integridad espiritual es indigno. Sin un dominio del cuerpo, esta charla puede llevar a la inmortalidad física en tu próxima vida. Por otra parte, aunque el dominio sobre el cuerpo y la mente se produzca diez vidas después,

vale la pena trabajarla en esta. Quizás ya hayas trabajado en la inmortalidad física en vidas anteriores. Quizás la logres en esta. Vale la pena intentarlo.

La fisiología de la inmortalidad física se basa en la conciencia interna de nuestro cuerpo energético. Debemos aprender a limpiarlo y equilibrarlo diariamente con la tierra, el aire, el agua y el fuego.

También debemos dominar nuestro cuerpo físico y sus órganos. Debemos convertirnos en un sanador que pueda sanarse a sí mismo y a sus amigos. No podemos evitar las enfermedades, pero podemos sanarlas. Cada enfermedad tiene incorporado el proceso de sanación. La relajación sana enfermedades. Y la relajación es automáticamente inducida por el mantra yoga y las prácticas con la tierra, el aire, el agua y el fuego. Recibir masajes es un método de purificación con la tierra que siempre es efectivo para reducir la enfermedad.

El cuerpo está compuesto por tierra, aire, agua y fuego. Las simples prácticas de purificación espiritual con los elementos constituyen la base para limpiar el cuerpo energético, mantener el cuerpo físico y dominar la fisiología de la inmortalidad física. Aquí va un pensamiento práctico: si tu cuerpo funciona, no lo arregles. En la medida en que estés feliz y sano, querrás vivir para siempre. Cuando lo pierdes, sabes que necesitas cambiar tus hábitos. Sólo tú puedes develar los misterios de tu cuerpo y de tu alma.

El cuerpo humano es efímero, pero confiable y milagroso. Acepta una sorprendente cantidad de abuso antes de hacernos desfallecer. En cuanto dejamos de abusar de él instantáneamente comienza a perdonarnos y se sana a sí mismo. La vida y la inteligencia de Dios en nuestro cuerpo es más grande que nuestra mente racional. Que los humanos puedan morir puede ser un milagro más grande que la inmortalidad física.

Simplificando, la causa de la muerte es realmente la contaminación del cuerpo: contaminación física con comida y toxinas, y contaminación energética a través de otras personas y nuestras acumulaciones pasadas. Tanto la comida como las personas son inofensivas por sí mismas, pero es posible una sobredosis. A veces la sobredosis es obvia, otras es muy sutil. Por ejemplo: es posible comer carne durante 25 o 50 años antes de que nos mate con un infarto o cáncer.

Deshacernos de la contaminación física y energética más rápido de lo que la tomamos es lo que yo llamo el juego de la purificación espiritual. Cuanto más ganemos este juego diariamente, más frecuentemente podremos vivir en el Espíritu, y más control tendremos sobre nuestra vida. Cuando perdemos en este juego, vamos hacia el envejecimiento y la muerte.

A continuación les doy una lista concisa de pasos que pueden duplicar o triplicar tu expectativa de vida y permitirte mantener la juventud, la buena salud y la inteligencia. Luego puedes decidir hacerlo para siempre, si quieres. Los próximos capítulos de este libro ofrecen más detalles sobre la purificación espiritual.

1. Domina la práctica de procesar tus pensamientos y sentimientos para reducir la negatividad
2. Domina la práctica de la respiración espiritual y practícala diariamente. Por lo menos veinte respiraciones conectando la inhalación y la exhalación en un ritmo relajado. Esto incluye la conciencia del cuerpo energético.
3. Aprende la purificación con agua mediante el baño diario en agua tibia o fría y su importancia en la limpieza del cuerpo energético y para develar el trauma de nacimiento y la conciencia del útero. Meditar una hora por día en agua tibia puede convertir a cualquier persona en un maestro espiritual.
4. Canta el nombre de Dios diariamente: Om Namaha Shiva o Jesucristo, o Jehová, etc. Domina el mantra yoga.
5. Desarrolla una filosofía personal de la inmortalidad física: la vida eterna del espíritu, la mente y el cuerpo.

6. Devela el impulso de muerte que absorbiste por tradición familiar, vidas pasadas, cultura, etc.
7. Practica ayunos de tres días algunas veces por año, y descubre la verdad sobre los alimentos y las dietas. Los cambios alimentarios, junto con el baño consciente, la respiración, la purificación con fuego y un sistema de ejercicios puede sanar la mayoría de las enfermedades.
8. Experimenta con dormir y no dormir
9. Participa en una comunidad espiritual que practique todas estas ideas.
10. Aprende a leer los mensajes emocionales en síntomas corporales y cómo procesarlos con afirmaciones, la respiración y prácticas sanas.
11. Aprende el papel que tiene el ejercicio
12. Estudia a Herakhan Baba y otros maestros inmortales.

Si estas ideas te atraen, es porque has crecido espiritualmente. Ya estás listo para ellas. Realiza un ejercicio por vez y verás que te resultarán fáciles. No hay apuro. Los capítulos siguientes de este libro ofrecen más detalles sobre estas sugerencias. Pero primero, un poco de información sobre los verdaderos inmortales y cómo yo me involucré en este estudio fascinante.

Los yoguis inmortales Maestros Vivientes

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ha escuchado las palabras “yogui inmortal” en algún momento de sus vidas. Muy pocas alguna vez han conocido a alguno. Yo me tomé el tiempo y el trabajo de comprobar si realmente existían. Ha sido la investigación más fascinante de mi vida.

Me enteré de que existen muchos y conocí a 8 hasta ahora. Hombres y mujeres. Establecí trescientos años como el mínimo tiempo de vida en el mismo cuerpo físico como calificación para mi investigación sobre esta clase distinguida de personas. Tres de estos ocho yoguis inmortales han conservado un domicilio local en el planeta Tierra durante más de doscientos años. Conocí a Ram y Sita una vez en Holanda. Van y vienen cuando quieren. Observé asombrado una relación que duró 130.000 años. Estaban totalmente interesados uno en el otro! Hay por lo menos algunos miles de yoguis inmortales en la Tierra hoy. La mayoría de ellos vive en el Himalaya. Un grupo aparece en la famosa Kumbh Mela en la India.

El estereotipo del yogui inmortal es un ermitaño célibe que vive en una caverna. Pero no siempre es así. Existen yoguis hombres y mujeres (en realidad, la forma femenina es “yoguini”). Tradicionalmente en las escrituras indias, ser un padre de familia, tener esposa e hijos, es un camino aceptable para la liberación total y la maestría. Por ejemplo, Shiva, Ram, Vasishtha y Babaji en muchos cuerpos inmortales tienen esposa e hijos.

Los yoguis que están completamente comprometidos con la maestría mejoran su capacidad de aprender y acumular poderes superiores siglo a siglo. Revelan que practicar la presencia de Dios en verdad, simplicidad y amor es un requisito eterno para la salud perpetua y la vitalidad. Pero el fariseísmo y la inconsciencia pueden establecerse en cualquier momento, produciendo degradación y muerte. Hay muchos cuentos antiguos sobre esto y el tipo de carácter que se requiere para seguir en carrera.

Por lo que observé, la vida eterna es placentera. Todos los inmortales que conocí la están pasando muy bien. La ciencia de la vida eterna en el cuerpo físico es la ciencia de disfrutar de la vida. La vida abundante es el secreto de la vida eterna. La vitalidad personal es la fuente de alegría para siempre.

Una de las cosas que me asombraron cuando conocí a estos sabios simples e ilustres es que a la mayoría de las personas que vivían cerca de ellos –y nosotros, los occidentales, les interesaba muy poco, o nada, volverse inmortales. Eso todavía me sorprende mucho. ¿Será un problema de autoestima? ¿El gran materialismo? ¿Oscuridad espiritual o del alma humana? ¿Falta de imaginación? Obviamente, por lo menos es un pensamiento limitado. Pero ¿por qué las personas son tan limitadas en su valoración del potencial humano en la idea de su propio potencial?

El yoga parece ser el único enfoque de la vida que produce seres humanos inmortales. Existen pruebas de que Moisés, Elías y Jesús estudiaron con los inmortales de la India. Cuando leí sobre estos seres inmortales, mi primera pregunta fue “Están todavía vivos? En 1977, hice mi primer viaje allí para buscar y conocer yoguis inmortales. En el primero no encontré a ninguno pero sí en el segundo. El primero que conocí fue Babaji de Herakhan, un pueblo en el Himalaya, cerca de Haldwani, cruzando el río frente al Monte Kailash, en el estado de Uttar Pradesh. El Monte Kailash es el hogar histórico de Shiva Yogui –La Juventud Eterna. Babaji ES realmente esa Juventud Eterna. En la Biblia se lo llama “El Angel del Señor”. Él es Dios Padre en forma humana. Más adelante, en este libro, dedico un capítulo entero a ese ser impresionante.

Jesucristo es el “inmortal” más conocido en Occidente. Otros santos han vivido vidas similares a la de Jesús. Conquistaron la muerte y evolucionaron hasta el punto de poder desmaterializar y re-materializar sus cuerpos. Entraron en el otro mundo sin la muerte. Hay una forma de salir de este universo vivo.

Muchos occidentales lograron esta capacidad. Analee Skarin de los Estados Unidos lo hizo en la década del 60. Saint Germain, de Francia, es el más famoso. Los santos son la fuente de las religiones, tal como Jesús lo es para la fe cristiana. Pero los occidentales estamos espiritualmente empobrecidos hasta el punto de limitarnos al conocimiento de los santos de la Biblia.

Yo creía que Jesús era el único, pero cuando estudié los hechos me vi obligado a cambiar mi postura. Desde que conocí a Babaji descubrí que él era inmortal mucho antes que Jesús y que fue un maestro y guía para Jesús.

La Biblia nos presenta cinco inmortales. Enoch, Melquizedek, Moisés, Elías y Jesús. Dice específicamente que estos últimos tres ayunaron sin comida ni agua durante 40 días y 40 noches. También nos dice que los cinco hombres que conquistaron la muerte estaban seriamente interesados en Dios. Son héroes en la Biblia *porque* conquistaron la muerte física.

Elías era el maestro del fuego en la Biblia, tal como fue revelado en el Monte Carmelo. Ascendió al cielo sin pasar por la muerte. Ascender en una carroza de fuego es un símbolo de su estilo de vida. Cuando regresó, setecientos años más tarde, como Juan el Bautista, se especializó en purificación con agua. Luego de su muerte como John, presenció, junto con Moisés, la transfiguración de Jesús.

Elías fue el maestro del fuego, pero le faltó amor y bondad durante ese momento de gloria, por eso asesinó a ochocientos hombres, mujeres y niños de los “falsos dioses”, las otras religiones. Cuando reencarnó como Juan el Bautista, siglos después, fue decapitado por su enemigo para que pagara por sus pecados.

Estos inmortales dedicaron sus vidas a Dios y la basaron en la purificación espiritual que aprendieron de Babaji. Pero la Biblia no nos dice las reglas de la vida eterna, ni tampoco cómo dominar la mente y el cuerpo... En realidad, aunque proclama la vida eterna como objetivo de la religión Judía y de la vida Cristiana, no nos una idea clara de cómo lograrla. No existieron cristianos inmortales en los últimos 2000 años de historia de la iglesia. La iglesia cristiana ha producido la menor cantidad de inmortales, probablemente porque su orientación es doctrinaria y no hacia la vida. La doctrina que establece el objetivo de la vida es morir e ir al cielo detiene toda investigación. Una doctrina tan superficial no sustituye la real devoción de practicar la verdad, la simplicidad y el amor. ¡La ciencia y la filosofía Occidentales simplemente no son rival para el yogui inmortal!

Pero existen indicios de que los antiguos inmortales de la Biblia realizaron prácticas de purificación espiritual similares a las que hacen hoy los yoguis inmortales para liberarse de la amenaza usual de la muerte. Liberación espiritual y maestría en realidad significan lo mismo. Significa eliminar la conciencia de víctima y convertirse en la fuente de nuestros objetivos y deseos. Es vivir en alegría, libre de la muerte como necesidad. Integrar el espíritu, mente y cuerpo y tener la capacidad de sanar el cuerpo. ¡La iluminación espiritual comienza con el darse cuenta de que la energía se convierte en lo que piensa!

A continuación aparece una lista con los requisitos mínimos en el camino hacia la liberación y la maestría.

- Elegir la inmortalidad física: crear una completa filosofía de vida desde la perspectiva de la inmortalidad en vez de desde la mortalista.
- Ser consciente del cuerpo energético
- Aprender a limpiar el cuerpo energético con las prácticas de mantras, la tierra, el aire, el agua, el fuego y el amor.
- Realizar las prácticas de purificación espiritual durante la suficiente cantidad de años para estar lo suficientemente avanzado en el proceso como para poder sanar la contaminación de la energía emocional más rápido de lo que se incorpora.

- Hacer las paces con el principio del gurú. (Un gurú es una persona común que recuerda a las personas su divinidad natural). G.U.R.U.¹.
- Elegir un estilo de vida que apoye el crecimiento espiritual y la maestría.
- Volverse sofisticado en el conocimiento de las grandes escrituras de todas las religiones.
- Crear una comunidad espiritual
- Tener una relación exitosa con Babaji, el Padre Eterno en forma humana.
- Develar el impulso de muerte que recibiste por tradición familiar.
- Sanar las enfermedades de la senilidad
- Encontrar satisfacción en una carrera, la prosperidad y la responsabilidad ciudadana.

Comer del Arbol de la Vida, que quiere decir practicar la Presencia de Dios, sigue siendo la Fuente de la Vida Eterna. Dios es la fuente de la sabiduría, la paz, el placer, la maestría, la materialización y la vida eterna.

¹ N.T.: En inglés las letras de la palabra gurú forman las iniciales de ¡Caramba, tú eres tú!

Más allá de la senilidad y el envejecimiento.

DESDE QUE COMENCÉ este trabajo, me he enterado de muchos y conocí a por lo menos ocho yoguis inmortales personalmente, como dije en el capítulo anterior. Todos los yoguis inmortales que he conocido lo único que hacen es vivir consciente y naturalmente. Demuestran que no sólo podemos desarrollar nuestro cuerpo físico hasta convertirlo en un cuerpo de luz indestructible, sino que también podemos aprender a desmaterializarlo y re-materializarlo como lo hacen en las películas “Star-trek”.

La inmortalidad física y la transfiguración son dos caminos básicos de victoria total sobre la muerte. En definitiva, el cuerpo humano es un sistema energético. Estoy convencido de que las personas pueden desmaterializar la forma humana mediante el dominio de la naturaleza del cuerpo como luz. Es posible ir al cielo y volver, y llevar el cuerpo contigo. Analee Skarin dice: “La muerte es la triste y pesada puerta de servicio hacia el otro mundo, pero hay una gran puerta principal de gloria para aquellos que triunfan”. La puerta entre el cielo y la tierra puede ir y venir para las personas que descubren su potencial divino.

En lo que a mí respecta, en 1967 sané el impulso de muerte que recibí de mis padres. Luego de hacerlo, experimenté el éxito sin esfuerzo y la felicidad durante catorce años. Descubrí el Rebirthing en 1974 y en 1981 ya lo había difundido, junto con la idea de la inmortalidad física, a cientos de miles de personas en todo el mundo. En ese año tuve que sanar mi impulso de muerte nuevamente. Esta vez lo había re-aprendido de mis estudiantes y era diez veces peor que el que heredé de mis padres. Debido a que podemos ser re-inyectados con el impulso de muerte cuando trabajamos en el mundo entre mortales, necesitamos dominar la capacidad de sanarlo mediante la purificación con fuego. Y otros métodos.

Después de 1981, mi vida fluía sin esfuerzo nuevamente hasta 1988. Entre 1988 y 1993 sané enfermedades de la senilidad, tanto mentales como físicas, incluyendo ocho enfermedades terminales tales como cáncer, artritis y cardiopatías, problemas en el sistema digestivo y el hígado.

Para ser mortales, sólo necesitamos una enfermedad que nos dé una excusa para dejar el cuerpo. Para ser inmortal hay que sanar todas las enfermedades terminales que recibimos por tradición familiar, karma de nuestra alma o nuestro estilo de vida. La idea de la inmortalidad física no es evitar los aspectos negativos de la condición humana como las enfermedades o el envejecimiento, sino transformarlos. Cada enfermedad es una crisis de sanación que nos enseña algo. Cada enfermedad contiene el secreto del juvenecimiento. Quizás tengamos una programación de envejecimiento en nuestro condicionamiento familiar o un impulso de muerte, pero podemos sobrevivirlo.

No podemos suprimir o negar nuestros condicionamientos humanos, pero podemos soltarlos. El pensamiento superficial positivo, no cambia las memorias corporales, pero una crisis de sanación sí. Dominar la enfermedad y atravesar la senilidad nos hace terrenales y prácticos. La metafísica no hizo inmortal a nadie. El yoga sí.

El objetivo es permitir que la condición humana nos enseñe la paciencia, la sabiduría, la compasión, y no simular que la condición humana no existe.

Sanar la senilidad: Desde mi senilidad he reconstruido mi carrera como maestro de purificación espiritual, del Rebirthing y del yoga de la vida eterna. Esto significó enfrentar la muerte una y otra vez cuando la enfrentan mis estudiantes. Aunque es mucho más fácil para mí que para ellos, todavía significa una amenaza de muerte y un trabajo duro. Muchas veces siento ganas de morirme. Ser una víctima a veces parece un placer para mí. Pero enfrenté esta mentalidad tantas veces que ya no me dejo persuadir.

El envejecimiento y la senilidad son los exámenes finales de la condición humana. O lo pasas o te mueres. Como yo, puedes convertirte en un graduado en senilidad, pero requiere las

acciones correctas y un apoyo adecuado. Una maestría sobre la purificación espiritual. (Ver capítulo 12).

La mayoría de las personas no sobreviven. Nosotros podemos. Podemos atravesar la senilidad y sanar la enfermedad del envejecimiento. Pero debemos absorber la suficiente cantidad de filosofía de inmortalidad física como para tener una motivación, una razón. Debemos por lo menos tener el pensamiento de que es posible. Todos los héroes de la Biblia y los yoguis inmortales están aquí para alentarnos. Y toda nuestra vida es una oportunidad de prepararnos para la senilidad. Traspasar la senilidad es un aspecto crítico de la psicología de la inmortalidad física.

La senilidad es una de las grandes barreras naturales para la completa iluminación espiritual. La senilidad es básicamente una conciencia de infancia. Es revivir de forma psicofísica los sentimientos y recuerdos que están almacenados en el cuerpo. Me refiero no sólo al complejo organismo físico que llamamos cuerpo, sino también al cuerpo espiritual, emocional y energético. El cuerpo físico es la encarnación del alma. Sólo puedes separarlos en tu mente. Son la manifestación del Espíritu.

La infancia es la causa de sentimientos de desamparo y desesperanza. No podemos alimentarnos por nuestros propios medios, secarnos las lágrimas ni darnos vuelta solos durante meses. Esto se puede ver en los hospitales. La senilidad es la conciencia de infancia en los adultos.

La conciencia de infancia es más significativa que el trauma de nacimiento. El nacimiento dura sólo unos minutos u horas. La infancia dura por lo menos dos años. Sobrevivir a los sentimientos de la infancia es un trabajo a tiempo completo. Uno siente la necesidad más profunda de dormir, ser tocado, comer, etc. La senilidad es una gran cantidad de sentimientos irreconciliables. Por debajo de esto está la necesidad de Dios –La Unicidad con el Espíritu Eterno.

Una vez atravesada la senilidad y ya del otro lado, la vida es profundamente diferente. Uno experimenta la promesa de una vida de mejoramiento personal. Si sobrevives a la senilidad sin morir, experimentarás la liberación espiritual subyacente. Probarás la libertad.

Somos prisioneros de los condicionamientos familiares y raciales hasta la senilidad. La victoria sobre la conciencia de senilidad no significa sólo la victoria sobre la muerte sino la victoria sobre los condicionamientos. El cuerpo sigue a la mente liberada. Los patrones de vida de sufrimiento y restricción se liberan. La victoria y la maestría se vuelven naturales.

Cada capa de conciencia de infancia que soltamos significa un cuerpo energético más liviano, una salud mental y física más confiable, menos lucha, menos urgencia, más logros, más orden en nuestra vida, actividades más pacíficas, menos devoluciones negativas de Dios y del mundo y manifestaciones más rápidas. Significa menos dependencia y paranoia. Esto significa más acción y menos quejas. Hay más espacio en nuestra mente de año en año, más paz, más tiempo libre, más distensión. No es necesario realizar demasiado.

Si los ancianos conocieran el poder de sanación espiritual del fuego podrían sanar las enfermedades de su senilidad y volverse sabios inmortales y líderes de la comunidad. En cambio, la mayoría de las personas es entrenada en una conciencia de víctima y se convierten en vejstorios inútiles y seniles. Yo me sumergí en las profundidades de la miseria de la senilidad, pero gracias a lo que había aprendido de los yoguis inmortales sobre purificación espiritual, emergí victorioso y me volví un graduado en senilidad.

La senilidad puede ocurrir en cualquier etapa de nuestra vida. Nadie cree en ella hasta que les pasa. Entonces están generalmente demasiado desesperanzados y desamparados como para querer hacer algo. La mayoría de las personas terminan arruinados e internados en un hospital, esperando la muerte. Sin embargo, los graduados en senilidad pueden volver a la sociedad como personas juveniles, creativas y productivas.

Creo que los ancianos que develaron su impulso de muerte descubren la fuente de la juventud dentro de sus propias mentes y cuerpos. La pregunta básica es por qué no lo han descubierto todavía a los 60 o 70 años. Creo que la respuesta está en la forma en que se trata a los niños en nuestra sociedad. La mayoría de las personas han experimentado la supresión de su niño

divino a una temprana edad. A la mayoría de los niños se los ha privado de su divinidad natural. Los niños no están seguros rodeados de adultos que tienen una mentalidad mortalista y que no han develado el síndrome de desaprobación paterna. Suprimir nuestra divinidad natural es tan doloroso y requiere tanto esfuerzo que lleva a enfermedades mentales y físicas. La muerte y la fatalidad son el resultado final de mentir sobre nuestra divinidad natural. Somos gloriosos hijos de Dios nos guste o no.

La senilidad es el proceso de redescubrir al niño divino natural dentro de nosotros. Es una forma natural de terapia primaria que inicia el proceso de juvenecimiento. Este proceso puede comenzar a cualquier edad. La técnica es relajarse en los pensamientos de envejecimiento y soltar el miedo a la vejez y su fealdad, y luego liberar dichos pensamientos.

Tu perfección divina natural tiende a sanar tus emociones y tu cuerpo espontáneamente cuando liberas tus pensamientos negativos. Una de las cualidades naturales de la Vida Eterna y el Espíritu es la juventud. Puedes llenar tu mente y cuerpo con juventud y salud cuando quieras. Nunca es demasiado tarde. Pero puede sentirse como un trabajo duro.

4

Purificación Espiritual: Elementos esenciales

MI PROPIO TRABAJO y mi relación con los inmortales vivos me revelaron la conciencia total de mi cuerpo energético. El cuerpo energético es inmortal. Sin la conciencia del cuerpo energético, que es una conciencia espiritual, no hay motivación para realizar las prácticas de purificación. Un secreto fundamental para la vida eterna es limpiar el cuerpo energético, en eso consiste la purificación espiritual. Los métodos comunes para hacerlo no son difíciles, sino simples y placenteros. En realidad, no es casual que los secretos de la vida eterna sean placenteros y que las causas de la muerte produzcan desdicha.

La razón por la que existen tan pocos yoguis inmortales es porque las personas aprenden una o dos disciplinas espirituales y dejan de aprender. Esto es una tragedia. Dios tiene un manual de instrucciones para el cuerpo y la mente de los humanos. Las reglas están incorporadas en la naturaleza. Son simples y obvias cuando uno las conoce, pero cuando uno las ignora son grandes misterios.

Los mantras (mente), la tierra (dieta, ejercicio), el aire (respiración consciente), el agua (baño consciente), el fuego y el amor son las reglas básicas del manual de instrucciones para los humanos divinos. No es mucho, pero es esencial.

Pero antes de desarrollar las técnicas de purificación espiritual, permítanme hablar brevemente sobre el cuerpo energético.

El cuerpo físico es creado y mantenido por ruedas de energía llamadas *chakras* y cada átomo es una rueda de energía. Nuestro cuerpo humano, visto con ojos espirituales, es como un sistema solar o una galaxia. Un cuerpo humano común es un milagro glorioso cada día. Es mucho más que sólo carne.

Cuando una persona está en presencia de otra se produce un intercambio de energía emocional cuando las ruedas de las auras humanas se penetran entre sí. Yo la llamo contaminación de la energía emocional. Por ejemplo, las vibraciones en los aviones son una asquerosidad concentrada. Los síntomas típicos de los viajes aéreos incluyen problemas digestivos, dolores de cabeza, depresión, confusión, sueños violentos y hasta tendencias suicidas.

Aunque el personal de las aerolíneas la pasa mal, la peor profesión para la contaminación energética pesada es el trabajo en hospitales o con personas moribundas. Gran parte del personal, aún los jóvenes, mueren con los síntomas de los pacientes y/o envejecen antes de tiempo.

Podemos incorporar semillas de energía positivas o negativas y no sentirlo por un tiempo. Luego podemos sentirnos abrumados por ellas. Los amigos y los amantes pueden devastarnos o hacernos increíblemente exitosos sin que nuestra mente racional nunca descubra la relación causa-efecto. Percibir y medir las concentraciones de energía y la información que transmiten es una de las tareas de la iluminación.

Necesitamos elegir pasar la mayor parte de nuestro tiempo en un ambiente sanador y darnos el apoyo adecuado. Si podemos encontrar o crear a nuestro alrededor personas que desarrollen la filosofía de la inmortalidad física y que practiquen la purificación espiritual, podemos ser inmortales. Las personas que creen en la inmortalidad física y que viven en un ambiente de mortales generalmente mueren porque se ahogan en la mentalidad mortal. Por el contrario, los mortales que viven en una comunidad de inmortales pueden vivir para siempre porque se nutren de energía inmortal y de pensamientos inmortales. La elección de nuestro entorno es muy importante.

El envejecimiento se crea con una conciencia de vejez, la enfermedad por la ignorancia, y la muerte por la conciencia de muerte. Nuestra realidad es creada por nuestra mente. Tanto la mente emocional como la racional pueden ser creadas y controladas por nuestro entorno. Tenemos la tendencia a mimetizarnos con las personas que frecuentamos.

Además de ser conscientes de la influencia de los demás sobre nuestro cuerpo energético necesitamos practicar la purificación espiritual diariamente para limpiar el cuerpo energético. Cuando ganamos el juego de limpiar nuestro cuerpo energético nos volvemos más sanos y más vitales cada año. Cuando perdemos, nos volvemos más rígidos más muertos de año en año. La maestría sobre la vida consiste en los hábitos correctos y la práctica de la Presencia de Dios. Practicar la presencia de Dios significa saber que el Espíritu Vivo Eterno o la Energía es la fuente de nuestra mente y de nuestro cuerpo, aún cuando no lo puedas sentir. Dios está aquí con nosotros aún cuando nos sentimos enfermos o solos. La depresión y el enojo, ni siquiera la lujuria y la codicia y el pecado, pueden separarnos realmente de Dios, sino sólo *hacernos sentir* separados. En cuanto cambiamos el sentimiento (arrepentimiento), podemos sentir nuevamente a Dios. Cuando sentimos a Dios sentimos amor y paz, alegría y armonía, inspiración, creatividad y sabiduría.

Por eso el mantra yoga es tan importante. Un mantra es un nombre de Dios. Al recordar y repetir continuamente el nombre de Dios (como “Om Namaha Shivaiya” por ejemplo), utilizamos el poder de las palabras y el pensamiento para disolver nuestros sentimientos feos y nos permitimos sentir a Dios.

Practicar la Presencia significa sentir paz y amor e inspiración, pero también recordar y saber con certeza que esta Presencia está con nosotros, aún cuando no la sintamos.

Un simple vistazo a las técnicas de purificación espiritual recomendadas en este libro revelará que son temas principales de las enseñanzas de Jesús, la Biblia y todas las grandes religiones del mundo. Practicar cada una de ellas con moderación desarrolla nuestra humanidad, así como también la divinidad de todas las personas.

El trabajo constante sobre la purificación espiritual se denomina yoga. Yoga es la ciencia de la vida. Es la ciencia del descubrimiento de Dios. El yoga de la inmortalidad física implica la incorporación de los elementos básicos, fuego, agua, aire y tierra, así como también la mente (mantra yoga), la comunidad (relaciones amorosas y responsabilidad política) y reverenciar a los santos.

Mis amigos yoguis inmortales no me dieron los secretos de la vida eterna. Me llevaron gradualmente a un descubrimiento interno de ellos. Me enseñaron las reglas de vida y muerte por ejemplo. Puedo ponerlas fácilmente en palabras, pero sólo se puede conocer su significado a través de la práctica y el descubrimiento interno. El poder de la vida eterna viene con el arrepentimiento. Debes cambiar tu estilo de vida. Las siguientes herramientas pueden mostrarte cómo.

A continuación aparece una breve lista. Luego hablaré en detalle sobre cada uno de los componentes.

1. Mente

- Hacerse cargo de la calidad de los pensamientos
- Hacer mantra yoga y practicar afirmaciones
- Dedicar un tiempo a la meditación, el análisis y la admiración (*raja yoga*)
- Sanar la mente emocional y el impulso de muerte
- Leer la gran literatura y las escrituras (La Palabra de Dios)
- Elegir la vida y la vitalidad práctica personal y no la muerte.
- Aprender el poder de la devoción (*bhakti yoga*)

2. Aire

- Aprender a respirar tanto energía como aire (*prana yoga*)
- Dominar el Rebirthing (develar el trauma de nacimiento y el impulso de muerte)
- Dominar la respiración alternando las fosas (ver Cap. II)

3. Fuego

- Aprender la purificación y la ceremonia del fuego.

- Incorporar el fuego en la vida diaria
- Recordar que el fuego es tan importante como la comida para la salud humana.

4. Agua

- Hacer *pranayama* en la bañera
- Beber agua buena
- Aprender la ciencia de limpiar el cuerpo energético
- Lograr la paz y la relajación

5. Tierra

- Aprender la maestría sobre los alimentos. ¿Cuánto necesita tu cuerpo realmente?
- Darse cuenta de que el vegetarianismo es la base de la iluminación espiritual.
- Desarrollar un sistema personal de ejercicios.
- Desarrollar una carrera divina y vivir tus dones divinos
- Hacerse masajes y trabajo corporal, así como también tocar un instrumento de percusión.

6. Las personas y el amor

- Ser consciente de la contaminación de la energía emocional y cómo procesar mejor la energía de los demás.
- Ser parte de una comunidad espiritual
- Ser parte de la política local y de la representación barrial.
- Honrar y aprender de los maestros espirituales

7. La gracia

- Aprender el significado de la devoción
- Practicar la presencia de Dios.
- ¡No dependas de la gracia y dejes de lado las reglas!

Estas simples prácticas constituyen las reglas incorporadas en la naturaleza que producen maestría sobre la mente y el cuerpo. Los yoguis inmortales las practican. Producen vida eterna naturalmente. Es necesario que todos aprendan a vivir de la fortaleza espiritual en vez del poder mental y la fuerza corporal.

Estas prácticas me hicieron sentir realmente el dominio de mi cuerpo. No son superficiales. Se requiere paciencia y práctica. El dominio del cuerpo físico no es significativo o permanente sin el cuidado y el dominio sobre nuestro cuerpo energético, que es la fuente del cuerpo físico. La sanación básica se logra mediante la conciencia del cuerpo energético.

La vida eterna es la conciencia en movimiento. Mente, energía, tierra, aire, agua y fuego son los elementos fundamentales de la conciencia, tanto divina como humana. Las personas se vuelven divinas en la medida en que tienen una relación consciente con la tierra, el aire, el agua, el fuego y, por supuesto, la energía de Dios, que es la fuente de toda conciencia, vida y de todos los seres.

Ahora entraré en detalles sobre lo que yo llamo los “Grandes de la Purificación Espiritual”. Estos simples métodos limpian y equilibran el cuerpo energético. Son los vehículos eternos de la gracia, los secretos de la salud y la vitalidad de los seres humanos. Inspiran sabiduría, paz y hasta alegría. Son las prácticas de todos los sabios del mundo.

Los primeros cuatro son el aire, el fuego, el agua y la tierra. Son las cualidades físicas de Dios. Son eternos. Siempre están en movimiento y cambian constantemente de forma. Son comunes y milagrosos a la vez. Usados en forma conjunta nos ofrecen las herramientas más poderosas del mundo. Conocer sus secretos es conocer los secretos de la vida perdurable.

Estos elementos constituyen grandes recursos sanadores. Sentarse ante una llama abierta puede sanar todo tipo de enfermedades. Es un sanador básico. Algunas enfermedades pueden ser eficazmente sanadas con el agua, otras con la respiración, otras con el ayuno o una dieta apropiada, otras con técnicas mentales y otras con medicinas modernas. Sin embargo, toda sanación es temporaria hasta que sanamos la muerte.

Aire: La purificación con aire consiste en respirar conscientemente tanto energía como aire – *pranayama*. El simple pranayama que yo practico es el pranayama de los bebés recién nacidos. Los niños pequeños funden la inhalación en la exhalación en un ritmo continuo. Este el pranayama más simple y natural de la vida eterna. Veinte respiraciones conectadas es un ejercicio rápido y extremadamente valioso que ayuda a limpiar la sangre y el sistema nervioso. El Rebirthing es pranayama, o respiración energética, y relajación al mismo tiempo. Es especialmente poderoso cuando se lo realiza en una bañera con agua tibia. Con esta respiración espiritual podemos exhalar las concentraciones de energía negativa y limpiarnos por dentro y por fuera.

La respiración consciente es algo delicioso que da más satisfacción que una comida fina.

También practico una vez por día tres series de respiración alternando las fosas como el pranayama que me enseñó Babaji para mantener limpios mis *nadis*. Ver capítulo II para más información sobre la respiración.

Fuego: El ejemplo de los *saddhus* de la India, que viven en un *dhuni* nos enseña el valor de la purificación con fuego. Un *dhuni* es una estructura pequeña en la cual se mantiene un fuego sacramental las 24 horas del día. Nos sentamos o dormimos cerca de una llama abierta. Las ruedas de nuestro cuerpo energético (o aura) giran alrededor de las llamas y se limpian. La contaminación emocional por participar en el mundo se quema. Los impulsos de muerte se disuelven con el fuego y el agua juntos mientras limpian y equilibran el cuerpo energético. El fuego es tan importante como la comida.

Las velas producen un resultado beneficioso, pero es más sutil que el de un fuego grande. El movimiento de la “caminata sobre el fuego” ofrece una maravillosa oportunidad para iniciarse en la purificación con fuego.

El fuego puede ser el elemento más elevado de Dios y el que requiere más inteligencia para ser utilizado. Es quizás el elemento divino natural más descuidado de nuestra civilización. Esta negligencia nos colocó al borde de la guerra nuclear. La guerra nuclear es una purificación con fuego involuntaria para las personas que no están dispuestas a hacerlo consciente y voluntariamente. La misma tecnología que ha apartado a nuestra civilización de la experiencia directa del fuego amenaza con hacernos retroceder en unos minutos a través de la guerra nuclear. Los sistemas de calefacción central, las cocinas eléctricas y los hornos a microondas nos han sacado del contacto directo con el fuego en nuestra vida diaria. Deberíamos utilizar la tecnología y la riqueza para construir templos de fuego en todas las plazas y barrios. Es de vital importancia que restablezcamos la experiencia directa con el fuego en nuestras religiones y civilización. Ver Capítulo 12 para más información sobre el fuego.

Agua: En Occidente casi todas las personas tienen cañerías internas y agua caliente, poniendo la inmortalidad física al alcance de las masas modernas. Como resultado, es fácil para la mayoría de las personas bañarse dos veces por día, tal como lo practican los yoguis inmortales. Yo valoro el baño con agua caliente como el don supremo de la civilización espiritual. Creo que el promedio de vida se ha duplicado en los últimos cien años porque las cañerías y el agua caliente ha hecho que la

purificación con agua sea muy placentera. El agua caliente abre y limpia los chakras. El agua fría los limpia y cierra automáticamente. Estos dones de la ciencia y la tecnología no tienen ningún valor si no se los utiliza conscientemente.

Tanto la ducha como la inmersión total son necesarias para una total comprensión de la purificación con agua. Realizar ejercicios respiratorios en el baño aumenta la eficacia. Los mares, ríos, lagos y especialmente las termas son recursos naturales infinitamente valiosos. Respirar en agua tibia produce resultados diferentes que respirar en agua fría.

El simple acto de bañarse diariamente puede ser un profundo acto de purificación espiritual. Para obtener su valor total, es necesario practicar la inmersión en una bañera, el mar o el río y meditar antes, durante y después. El valor de pensar profundamente mientras entras y sales del agua radica en que permite descubrir cómo el baño cambia el estado emocional y psicológico. Pensar sumergido en una bañera con agua tibia es la forma más grande de meditación que experimenté.

El baño diario limpia el cuerpo energético. Tomar agua buena también es importante, pero bañarse dos veces por día es la forma más fácil y placentera de limpiar el cuerpo energético, que es la fuente del cuerpo físico. Para ser inmortal en el mundo de hoy debemos aprender a sumergirnos

La Tierra: la tierra significa movimiento, maestría sobre los alimentos y trabajo. Las disciplinas de dar una vuelta manzana una vez por día y ayunar con líquidos una vez por semana pueden ser todo lo que se necesita para lograr la longevidad perpetua en la categoría de la tierra. La mayoría de las personas no mueren de hambre sino de sobrealimentación. Ser vegetariano es esencial pero no es suficiente. Ayunar un día por semana con líquidos – leche o jugos al comienzo, y eventualmente sólo agua buena- es esencial para limpiar el torrente sanguíneo y el cuerpo energético. Ver capítulo 14 para más información sobre el ayuno.

La purificación con tierra incluye encontrar un trabajo que ames y amar tu trabajo. El trabajo es el servicio supremo a Dios y a las personas y es el secreto para la prosperidad mundial. Prosperidad significa producir ideas, bienes y servicios de valor tanto para los otros como para nosotros mismos. Recibimos dinero de los otros cuando les damos ideas, bienes y servicios por los cuales ellos estén dispuestos a pagar. Una carrera satisfactoria nos conecta con la alegría del alma. Es servir a los demás de tal manera que cubra nuestras necesidades vitales.

El yoga de la tierra también incluye el dominio del sueño. El sueño es una pequeña muerte – la inconsciencia- que lleva al gran sueño. El sueño es la entrada involuntaria en el astral, así como también la supresión de las emociones desagradables. Eventualmente el cuerpo se convierte en un depósito de supresión tan desagradable que lo depositamos en la tumba y escapamos hacia el sueño permanentemente. Pero volvemos a nacer, como saben. Podemos dominar el sueño permaneciendo despiertos toda la noche durante la luna llena todas las veces que sea posible, y levantándonos todos los días antes del amanecer.

Recibir masajes y trabajo corporal y escuchar percusión son también formas de purificación con tierra.

Hay otros componentes importantes de la maestría sobre la mente y el cuerpo, además de la relación consciente con los elementos anteriores.

Mente: Este aspecto del yoga significa hacerse cargo de la calidad de nuestros pensamientos. El mantra yoga es la meditación en el Nombre de Dios. Pueden utilizar cualquier nombre, pero Babaji me enseñó que OM NAMAHA SHIVAIYA es el Maha mantra. Es el nombre que recibió Moisés en la zarza ardiente y es común para muchas de las grandes religiones del mundo. En hebreo es “Om Shivaia” pronunciado al revés: “Ya Vah Shim Omen”. La iglesia católica cambió el “Omen” por “Amen”. En sánscrito se traslitera tanto “Om” como “Aum”. La idea es aclarar nuestras mentes todos los días, elevar la calidad de nuestros pensamientos y sentimientos. Los Nombres de Dios

constituyen la forma más rápida de reconocer nuestra naturaleza divina. El recuerdo continuo del nombre de Dios fusiona nuestra conciencia con Dios. Es la técnica suprema de vitalidad y sabiduría.

Esta es mi dieta permanente. Leer las escrituras y otras grandes obras de la literatura espiritual también eleva la calidad de nuestros pensamientos. Necesitamos sanar nuestra mente emocional aunque nos lleve un siglo.

Las personas y el amor: El objetivo de la purificación espiritual es hacernos más sabios y amorosos. Las relaciones correctas con las personas constituyen el camino más rápido hacia la iluminación total. Las personas pueden perturbarnos y pueden liberarnos. El amor es el secreto de la Vida Eterna. La Vida Perdurable no tiene ningún valor ni alegría sin relaciones amorosas.

Ser un ciudadano responsable también es básico para que la democracia funcione.

Debemos respetar a los santos inmortales. Debemos encontrar nuestros verdaderos maestros espirituales y apoyarlos. Pueden enseñarnos mucho. Existe una gran cantidad de verdaderos grandes sanadores espirituales y gurús en el mundo de hoy. Babaji es la fuente de todos los inmortales y de todas las formas de inmortalidad. Conocerlo en su cuerpo físico es la oportunidad más grande que este mundo tiene para ofrecer.

La gracia: La gracia es el lubricante de todas estas prácticas de purificación. La gracia, el descanso y la devoción son importantes para la salud y la vitalidad personal. Practicar la Presencia de Dios puede ser el más alto objetivo de una buena vida.

La gracia es impredecible porque es una expansión del mismo Dios personal del universo. La cantidad y calidad de gracia que recibimos al realizar estas prácticas está determinado por nuestro amor a Dios y el amor de Dios por nosotros. Nuestra meditación en la gracia es la revelación de esta relación personal entre nosotros y Dios. La gracia y la purificación espiritual constituyen una paradoja eterna.

Evidentemente, la respiración energética, el vegetarianismo, el ayuno, la respiración consciente, un sistema personal de ejercicio, la purificación con fuego y otras prácticas simples y placenteras son los secretos de la victoria sobre la miseria humana y la muerte. Las prácticas espirituales diarias limpian nuestros pecados y nuestro impulso de muerte. La maestría de la mente y el cuerpo es tan simple que pasamos por alto lo obvio en nuestra carrera alocada hacia la muerte y la destrucción.

La purificación espiritual no debería ser utilizada como forma de castigo a nosotros o a los demás. Hacerla por culpa o para probar algo puede convertirte en un fanático o en un rayado. Domina el pensamiento, las afirmaciones, la respiración y recibe masajes en primer lugar. El pensamiento, la respiración y el tacto pueden sanar todo y hacer que tu vida sea completamente placentera y perfecta. Cantar el nombre de Dios purifica toda negatividad y evoca todas las emociones divinas.

Todas estas técnicas pueden incrementar la calidad y cantidad de amor en ti. Pueden convertirte en una persona cálida, amorosa y querible.

5

El fracaso de la religión

Las personas ya no están dispuestas a permitir que su divinidad sea suprimida por un complejo de inferioridad religioso basado en una mentalidad mortalista. Las religiones que venden la muerte y promesas de un futuro bienestar en el cielo no han creado el cielo en la Tierra. El hecho es que el cielo en la Tierra puede ser una realidad práctica.

La razón por la que la mayoría de las religiones han fracasado es porque su objetivo es lograr la satisfacción fuera del cuerpo – a través de la muerte. Su objetivo ha sido alcanzado. Las escrituras llaman al cuerpo humano el templo de Dios. Pero si no encontramos a Dios aquí y ahora, la muerte no será de utilidad. Esto significa que el cuerpo humano es la única iglesia verdadera. Sólo escuchando los sermones en nuestro propio cuerpo podremos alcanzar la vida eterna. Desgraciadamente, parece que las personas aman a sus falsas religiones más que al templo viviente de Dios. Valoran más sus malos hábitos que a sus cuerpos.

Como asambleas del pueblo en el camino de la vida eterna, las iglesias cristianas supuestamente deben ser comunidades de apoyo. Pero dos mil años de historia no tuvieron un nivel de éxito muy alto. La cristiandad ortodoxa de hoy es una religión mortalista. La razón por la cual el enfoque cristiano del aborto no funciona es porque desaprueban la muerte de los fetos, mientras que venden la muerte a los adultos.

Las tradiciones religiosas que no sirven a nuestra vitalidad personal son malas. Sólo limpiando nuestro templo de tendencias mortalistas con la respiración de vida y llenando nuestras mentes de pensamientos sanos podremos salvarnos. Cada vez más personas se están dando cuenta de que el propósito de todas las escrituras es enseñarnos cómo la muerte fue creada en la historia humana, cómo deshacerse de ella y la puesta en práctica de la vida eterna.

El cristianismo es conocido por su gran brecha entre la teoría y la práctica. La doctrina de que Jesús murió por nuestros pecados es una parodia sobre la verdad de la inmortalidad. Por ejemplo, Jesús enseñó, antes de su crucifixión, que su muerte daría a sus discípulos la inmortalidad física. Creía que esto era así por la idea judía de que las personas podían sacrificar animales por sus pecados. Él fue criado en esta tradición religiosa. Sin embargo, se dio cuenta, a través de su propia muerte, de que el sacrificio humano no funcionaba mejor que el de los animales. Jesús descubrió que nadie puede morir por otro y que nadie puede salvar a otro. Todos tienen libre albedrío y deben salvarse o perderse a sí mismos. No obstante, a pesar de los hechos ocurridos en los últimos dos mil años, la iglesia cristiana continúa enseñando que la sangre de Jesús nos salva del pecado y de la muerte. Mi estudio de la Biblia, historia de la iglesia, y la observación diaria, me enseña que en dos mil años, ningún cristiano ha sido liberado del pecado o de la muerte por la muerte de Jesús. Esto es simplemente teoría. Es una falsa doctrina creada por los eclesiásticos.

¿Por qué los cristianos están dispuestos a aceptar una respuesta facilista cuando no funciona?

La muerte y la resurrección de Jesús pueden inspirarnos a hacerlo nosotros mismos, pero necesitamos aprender cómo. Las simples prácticas espirituales son el secreto real de la vida eterna. Pero la clave es hacerlas, no sólo conocerlas. Si deseamos estar completamente vivos debemos hacerlas. La forma del universo y tu cuerpo se mantienen por hábito. La única forma de seguir siendo la misma persona año tras año es volviendo a los mismos pensamientos. Los hábitos de pensamiento nos crean a su manera. La calidad de estos hábitos nos hacen vivir o morir.

Yo he sido cristiano durante 43 años y todavía me encanta meditar en la Biblia diariamente, pero creer en la sangre de Jesús no me ha salvado de mis pecados ni de la muerte de lo que lo hizo el hecho de creer en la inmortalidad física. Lo que me libera del pecado es cambiar mis pensamientos y mi comportamiento. Limpiar mi cuerpo energético remueve la contaminación

emocional y mental que causa enfermedades y muerte en el cuerpo y en la mente. Sólo el yoga tiene un registro confiable de haber salvado personas del pecado y la muerte.

A pesar de que he sido salvado y nací de nuevo, observo que necesito seguir salvándome a mí mismo todos los días. Sin la purificación espiritual diaria me vuelvo psicológicamente desdichado y mi cuerpo junta dolor.

Las prácticas básicas están incorporadas en la naturaleza y en tu cuerpo y mente. Estas han sido desarrolladas en detalle en el Capítulo 4. Uno no puede “terminar” nunca con las prácticas. Dejar de crecer espiritualmente es contraerse y fosilizarse y morir. Jesús no postuló una inmortalidad física irreal sino una que puedes disfrutar en tu cuerpo. Como dice la Biblia, “El don de la vida eterna puede ser tuyo”.

La mayoría de los occidentales no saben que Jesús no es el único embajador de la vida eterna. El hinduismo ortodoxo registra múltiples encarnaciones de Dios. Pero parece que los cristianos no quieren saber que Dios Padre encarna, así como lo hizo el Hijo. Por ejemplo, ignoran al gran inmortal Bíblico, Melquizedec, que también era una encarnación del Hijo. La Biblia dice “Melquizedec era un rey inmortal de los tiempos de Abraham, que no tuvo nacimiento ni muerte”. El Libro de los Hebreos dedica 5 capítulos a este gran inmortal. Jesús es llamado el sacerdote inmortal del Dios más Alto de la orden de Melquizedec. Los cristianos se olvidan que no sólo Melquizedec sino Elías y Enoc también conquistaron la muerte.

Dios en forma humana es más común en la India que en Occidente, evidentemente porque Dios tomó forma humana varias veces allí durante miles de años antes de que se desarrollaran las religiones occidentales del Judaísmo, el Cristianismo y el Islam. Dios en forma humana en India también tiene miles de años, más que las religiones orientales como el Hinduismo, Jainismo, Budismo, etc.

Parece que a los cristianos y judíos no les importa lo que Dios hacía antes de la historia de la Biblia, o después. Los cristianos de hoy no tienen idea sobre la importancia práctica y las prácticas espirituales que le permitieron a Elías, Melquizedec y Enoc ascender al cielo sin pasar por la muerte física. Es común que los cristianos ortodoxos y los escépticos “cientificistas” digan que los hindúes viven en la oscuridad y necesitados de salvación espiritual y material. Mientras tanto, las encarnaciones inmortales de Dios Padre pacientemente liberan de la muerte a los devotos, tanto la física como las otras, no sólo en India sino en todos lados.

La doctrina cristiana evangélica ortodoxa y otros credos teológicos sistemáticos tratan de colocar a Dios en una cajita pulcra de historia y pensamientos limitados y controlarlo, o por lo menos controlar a las personas y las puertas del cielo. Mi tratado sobre Jesús y Babaji es un intento de demostrar que ni Jesús ni Babaji caben en cajitas pequeñas construidas para ellos. Los dos viven escabulléndose de sus cajas teológicas. Jesús probablemente tendría los mismos problemas hoy con las doctrinas de los hombres que los que tuvo hace dos mil años.

No intento construir una caja más grande o mejor, sólo trato de demostrar que ni Jesús ni Babaji pueden encajar en un sistema doctrinario diseñado por humanos. Todo lo que podemos hacer es pensar en el conocimiento del que disponemos sobre estos dos inmortales y maravillarnos. Ninguna caja, ningún libro, ninguna palabra es lo suficientemente grande como para contener el misterio de estas dos personas y toda la creación, de la cual ellos y nosotros formamos parte.

6

La muerte de Jesucristo

Me llevó veinte años cuestionar la doctrina de la redención sustitutiva.

Un día en la iglesia mi predicador me dijo cuando me iba, “tienes que meditar sobre la sangre de Jesucristo”. Entonces decidí meditar en su muerte, en lo que significa para mí y para todos.

Lo primero que tuve que admitir es que, si bien atrajo completamente mi atención, me inspiró, hizo que me interesara por Dios, la Biblia y la religión, la sangre de Jesús no cambió mi vida. La sangre no me liberó de mis pecados. Deshacerme de cada pecado significó para mí un trabajo arduo de mejoramiento personal. Cada cambio en mi vida surgió del auto-análisis, de cambiar mis hábitos de pensamiento. Recién entonces mi comportamiento cambió automáticamente, cuando la repetición y el razonamiento consciente suficientes llevaron mi mente a un nuevo espacio. Vivir la vida me cambió más que la muerte de Jesucristo.

Leer la Biblia y a veces ir a la iglesia me resultan enormemente valiosos, pero más valor espiritual obtengo de sumergirme en mi bañera o de estar solo con el fuego. La mayoría de las iglesias están llenas de personas enfermas y moribundas que no se sanan con la sangre de Jesucristo ni la de nadie. En realidad, su doctrina es una barrera para la sanación. En la iglesia quizás me elevo por la adoración ofrendada, pero me bombardea la contaminación de la energía emocional negativa de las personas. Esto me enseña que los servicios de culto no son suficientes, que las prácticas espirituales individuales diarias son esenciales.

En segundo lugar, me di cuenta de que la doctrina de la redención sustitutiva está basada en la práctica Hebrea de sacrificar animales en el altar al fuego como expiación de los pecados. Puedo ver cómo el sacrificio de mi mascota favorita, oveja, o caballo estimularía una catarsis emocional, y he realizado la suficiente cantidad de ceremonias con el fuego ofreciendo frutas, cereales o helado como para saber que la ceremonia funciona no importa lo que ofrendes. Pero las personas generalmente ya no sacrifican animales como parte de la cultura religiosa, y la idea de sacrificar animales o humanos (aunque fuera un humano especial) no tiene el mismo valor para la gente de hoy que el que tenía para los hebreos hace dos mil años.

En tercer lugar, esta doctrina es una buena idea, sólo que no da resultado. Es una maravillosa idea. Yo quería creer en ella. Creí durante veinte años. Me encanta, pero la realidad nos enseña que nadie puede morir por nosotros. Cada persona tiene que morir por sí misma, a menos que aprendan cómo ascender al cielo como Enoch, Melquizedec, Elías o los yoguis inmortales. O tienen que sanar su mente emocional, aprender cómo comer del árbol de la vida, y dominar el cuerpo para conquistar la muerte.

Jesús cautivó mi atención y me inició en el camino espiritual, pero mi crecimiento espiritual dio un giro tremendo para mejor cuando conocí a Babaji y comencé a practicar las simples disciplinas de purificación con la tierra, el aire, el agua y el fuego. Babaji es el Padre Eterno en forma humana a quien Jesús se dirige con la palabra “Abba” en la Plegaria del Señor.

La virtud suprema de Jesús fue amar a Babaji y practicar la Presencia de Dios. Esta es la virtud suprema de cada uno de nosotros. La Presencia de Dios estaba a mi alcance antes de que estudiara la Biblia, y está disponible para mí y para todos nosotros para siempre. El cristianismo y otras religiones funcionan en la medida en que nos hagan sintonizar con Dios y tengan las suficientes prácticas de purificación espiritual como para mantenernos en esa sintonía.

En cuarto lugar, decidí comparar las enseñanzas de Jesús acerca de la cruz antes y después de su muerte. Antes de su crucifixión Jesús dijo a sus discípulos que su muerte salvaría a las personas que creían en ella. Luego de la resurrección le dijo a Juan y a Pedro cómo iban a morir. Durante esta escena bíblica Jesús ya no tiene ilusiones sobre el poder de su muerte. Cuando me di cuenta de esto me pregunté: si Jesús podía saber lo suficiente como para ver el futuro y decirles sobre sus muertes, ¿por qué no pudo decirles cómo evitarla? Obviamente, se dio cuenta de que la

evolución de sus almas con relación a sus entornos no apoyaba la victoria sobre la muerte, y se conformó con la contribución que tenían para la historia. Aceptó el karma de ellos.

¿Por qué los estudiosos de la Biblia no descubrieron esta discrepancia?

Cuando avancé en mis estudios de las enseñanzas de Jesús observé que Él hablaba frecuentemente de *arrepentimiento* (la ciencia de cambiar nuestra mente) como la clave de la salvación. Jesús predijo su propia muerte y resurrección, pero dijo poco y nada para apoyar la doctrina paulina de la redención sustitutiva.

Jesús dijo: “¡Aquellos que siguen mis palabras nunca verán la muerte!” ¿Cuáles son las palabras de El que nos dan el poder de conquistar la muerte? Son estas “Nadie puede quitarme la vida, yo la entrego. Tengo el poder de entregarla y tengo el poder de tomarla nuevamente. Este mandamiento lo recibí de mi Padre.” (Juan 10:18)

En inglés moderno, Jesús dice que la muerte física es opcional. Somos responsables de nuestra propia muerte. Cuando descubrimos que es cierto, y aprendemos cómo sanar el cuerpo como lo hicieron y todavía lo hacen, Jesús y otros inmortales, también podemos resucitar el cuerpo.

Jesús nos dice que podemos tener ese poder meditando sobre este pensamiento hasta dominarlo, y todos nuestros otros pensamientos se armonizarán con éste. Eso significa darse cuenta de nuestra natural divinidad.

Jesús trató de enseñarnos que la muerte no tiene poder, excepto el que le damos. Creamos nuestra propia muerte por ignorancia. Jesús dijo una y otra vez que no podría hacer nada sin el permiso y el poder de su Padre. Esto, por supuesto, es verídico en todos. Dios puede interrumpir nuestros planes en cualquier momento y con frecuencia lo hace. Que nos permita un enorme margen de error, pecado y mal es mérito de su largo sufrimiento y paciencia. No es mérito nuestro. Eventualmente recibimos el debido castigo. La muerte física puede ser un castigo misericordioso en la mayoría de los casos.

Todos los que mueren, mueren por nosotros, para enseñarnos cómo funciona la muerte de manera que no tengamos que hacerlo, si captamos el mensaje. La Biblia dice “Dios no quiere que nadie muera, sino que todos lleguen al conocimiento del arrepentimiento”. El conocimiento del arrepentimiento es entender cómo funciona la muerte, cómo las simples prácticas con la tierra, el aire, el agua y el fuego pueden limpiar y equilibrar el cuerpo energético, y qué esenciales son para la salvación personal el mantra yoga y el amor.

No era el momento adecuado para que los discípulos de Jesús fueran inmortales, pero es el momento adecuado para nosotros. Tenemos cañerías internas y agua caliente para el baño. Es tan fácil para nosotros dominar nuestra mente y cuerpo como lo es ganarnos la vida y mantener una familia. Sólo debemos valorar nuestra inmortalidad personal como objetivo.

Parte II

Grandes inmortales de oriente: Modelos

7

Babaji

MAHA AVATAR BABAJI es actualmente más conocido como Herakhan Baba, que vive en el Himalaya, cerca de la ciudad de Haldwani, al noreste de Delhi. A pesar de la gloria de Babaji (que no puede ser expresada en palabras), existen personas en su pueblo que no tiene idea de quién es. Sin ninguna duda hay personas que nacen, viven y mueren a una milla de su residencia y su templo y nunca lo han visto. Babaji puede tolerar nuestra ignorancia para siempre sin molestarnos con milagros.

La importancia de Babaji, de Dios Padre en forma humana, a través de la historia es avasallante para la iluminación y el bienestar de las personas. Además de mantener un domicilio local y de estar disponible para las personas en una forma humana convencional, Él siempre se le ha aparecido a las personas en sueños, en formas astrales o psíquicas y en forma física en todo el mundo y en todos los tiempos.

Creo que Babaji ha participado conscientemente en la historia humana durante millones de años. Este maestro yogui inmortal es la persona más inteligente y divina que he conocido. En su forma humana de apariencia común habita la plenitud de Dios en sabiduría, poder y amor. Es la encarnación de la perfección humana divina. No promete nada pero entrega tanto como un alma puede recibir y contener.

Babaji es el Espíritu Eterno en forma humana. Es conocido como el Angel del Señor del Antiguo Testamento de la Biblia. La Biblia enseña que el Angel del Señor es el Señor mismo, es Dios (Ver Jueces 13). No es como otros ángeles (Miguel, Gabriel, Lucifer, etc.), que fueron creados. Babaji crea sus propios cuerpos y actúa en la escena de esta creación para mejorar la calidad de la vida humana. Las palabras “mensajero” y “ángel” son algunas de las formas en que intentamos referirnos a él porque no podemos percibir la totalidad de este ser. Sólo podemos percibir el mensaje existencial que nos revela. Esta educación espiritual puede llamarse estudio fundamental.

Babaji es la fuente de inspiración de todas las religiones. Estas son sólo intentos de entenderlo y elevar nuestra consciencia para ser como él. Babaji es el propio Señor Shiva. “Shiva” es la palabra sánscrita para nombrar a Dios. Babaji es Dios Padre. *Baba* significa “padre”. *Ji* significa “supremo” o “soberano respetado”. Siempre existe un solo Babaji, pero tiene muchos cuerpos.

Shiva o Dios, el Espíritu que todo lo abarca, existía antes que las religiones, antes que las personas y antes de la creación. “Om Namaha Shivaiya” es el nombre eterno de Dios, según el mismo Babaji. La primera forma humana de Shiva en la Tierra fue llamada Shiva y se lo representa en las escrituras Sánscritas como un simple yogui asceta. Su ascetismo, sin embargo, abarcaba toda la vida, incluyendo sus placeres. Shiva participaba en todo, incluso en abundante sexo por momentos, pero su estilo de vida predominante consistía en sentarse solo, meditando en la naturaleza, cosa que frecuentemente hacía durante siglos. Sus lugares favoritos siempre fueron el Monte Kailash y Herakhan. Milenio tras milenio vuelve a esta zona. Él lo llama el Supremo Peregrinaje Espiritual Universal. Hoy hay un hermoso ashram allí. Una constante corriente de personas de todas las religiones y países de la Tierra lo visita.

Las guirnaldas de serpientes de Shiva simbolizan el principio básico del yoga de la inmortalidad física. La cobra es el símbolo de la muerte. Decorar el cuerpo con la muerte es ser su

amo. La conciencia del cuerpo energético y de nuestra sensibilidad a él es el secreto de la victoria sobre la muerte. Vestirse con la muerte como amiga nos protege de ella. En nuestra amiga no hay nada que temer.

Babaji se apareció a personas en todo el mundo en todos los tiempos. Fue Él quien se apareció en forma humana a Adán y Eva, Enoc, Noé, Abraham, Moisés y los profetas. Babaji camina por las páginas de la mayoría de las escrituras religiosas. Su *Aarati* significa “festival de luz”. Es un servicio de adoración básico a través de cánticos divinos que se entonan diariamente. El *Aarati* es una herramienta poderosa para la auto-sanación. Cada vez que lo escucho en un cassette mi mente va al centro del universo y vuelve.

Babaji es el creador y el director de su creación. Cuando está en un cuerpo humano se llama a sí mismo Bhole Baba, que significa “Padre Simple”. Normalmente vive una vida tan común cuando está en forma humana, que nadie lo reconoce sin su gracia, en otras palabras, a través de la realización interna. No es especial, excepto para aquellos que ven. Como Bhole Baba él no interfiere. Espera que nosotros evolucionemos lo suficiente como para verlo. Nos protege con la mínima intervención. Le gusta ver nuestra responsabilidad y autosuficiencia.

Ocasionalmente reconoce su verdadera identidad en público. Les permite llamarlo Señor Supremo.

Puede aparecer y desaparecer a voluntad y lo hace todo el tiempo en la historia de la Biblia. Ha tenido innumerables cuerpos en los millones de años de la historia humana. Con frecuencia tiene más de un cuerpo por vez. Babaji está siempre activo con nosotros. Se le aparece a miles de personas en todo el mundo todos los días. La mayoría de sus largos viajes por el planeta Tierra son en la India, pero otros son en otros países. En 1977 Babaji se le apareció a un sacerdote francés cincuenta veces y le indicó redactar una nueva escritura, se la denominó *La Revelación de Ares*.

Entre 1993 y 1995 pasó dieciocho meses en Estados Unidos. Publicó un hermoso y poderoso libro titulado *Herakhan Baba habla*.

Babaji siempre juega con nosotros, en un intento de mejorar la calidad de la vida humana. En su forma humana, con frecuencia beneficia a las personas sin que ellas se enteren. Es un privilegio especial tener una relación consciente con Babaji y ser capaz de reconocerlo cuando nos sirve. Esto suele suceder cuando lo estamos sirviendo o cuando estamos perdidos en el servicio a la humanidad. Le gusta que nos convirtamos en maestros yoguis inmortales, pero también nos da la libertad y el espacio para fracasar o atravesar tantas vidas como necesitemos para volvernos adultos espirituales iluminados y maestros de vida conscientes. Los maestros inmortales tienen casi una doctrina sobre darle demasiado a las personas, por miedo a que les quite la alegría del descubrimiento.

¡Estén atentos a su aparición!

Babaji y Jesús

Jesús pasó nueve años en Benares, India, con Babaji, durante los años perdidos del registro del Evangelio. Entre los 12 y los 30 años Jesús aprendió de Babaji este simple estilo de vida y las prácticas de purificación espiritual. Un libro titulado *Jesús vivió en la India* brinda la prueba histórica de esto. Treinta o cuarenta años después de su resurrección Jesús volvió a Kashmir, donde vivió otros treinta o cuarenta años, luego murió y fue enterrado allí. Un cristiano indígena apareció en Kashmir y ha conservado su tumba como lugar de peregrinación espiritual durante 1900 años. Esta información es muy conocida en los escritos musulmanes pero ha sido suprimida en el Occidente cristiano hasta hace décadas.

Jesús se convirtió en un *saddhu* en la India. Un *saddhu* es una persona que busca a Dios a tiempo completo. Jesús es el más famoso *saddhu* occidental. Pueden ver su simple estilo de vida *saddhu* en la Biblia, pero no entre los cristianos occidentales de hoy.

Babaji lo llamó a Jesús cuando le envió a los tres sabios de Oriente a su nacimiento. Darnos una clave es la forma en que Él trabaja. Cuando investigamos sobre el significado de la clave, Él nos recompensa con algún don o capacidad espiritual, o aún con Él mismo.

Luego de la resurrección, Babaji indicó a Jesús que trabajara con los Esenios, cuya historia revela que lo hizo durante aproximadamente treinta años. Mientras tanto, los discípulos de Jesús difundían su fama y su mensaje, que Babaji apoyaba y en el cual participaba. El Nuevo Testamento dice que Babaji –el Ángel del Señor- fue el que liberó a Pedro de su prisión. Babaji se hizo cargo del liderazgo de la Cristiandad.

Si bien Jesús fue resucitado de la muerte, fue herido no sólo física sino emocionalmente. Babaji lo instó a que tomara un descanso y que pasara al siguiente nivel de desarrollo espiritual. Esto no habría sido posible si hubiera intentado conducir el movimiento que inició – La iglesia Cristiana. Jesús y Babaji acordaron que Jesús realizaría un retiro relativo para hacer su propio proceso espiritual. Durante su tiempo en Israel (aproximadamente treinta o cuarenta años después de su resurrección), Jesús escribió *El Evangelio de la Paz de los Esenios*, que es un maravilloso trabajo de purificación espiritual. Este evangelio ha estado al alcance de la iglesia durante 1900 años, pero se ha puesto a disposición del público sólo en este último. Puedes conseguirlo en cualquier librería buena.

Babaji no exigió que Jesús pagara por nuestros pecados. Su misericordia infinita es suficiente, tal como lo manifestó Dios varias veces en el Antiguo Testamento; y también en el Nuevo Testamento y todas las demás Escrituras. La misericordia de Dios no está sujeta al sacrificio humano, ni siquiera al sacrificio de un tipo especial de ser humano, como lo establece la doctrina cristiana. Jesús murió para limpiar su propio karma y para revelar la gloria de Babaji en la resurrección. En definitiva, todos tienen que morir por él, o ella, a menos que logren la maestría.

El Antiguo Testamento, así como también Jesús en el Nuevo, dicen que Babaji es el único salvador, pero utiliza a Jesús y a todos nosotros en la escena de la salvación. Jesús merece todo el crédito en nuestra propia salvación, pero tenemos que salvarnos a nosotros mismos con los dones y el conocimiento que Babaji nos brinda.

Jesús es uno de los más grandes devotos de Babaji. Yo, personalmente amo a Jesús aunque no haya muerto por mí. Tengo una relación personal continua con el Jesús viviente.

Los cuerpos de Babaji

Babaji puede crear un cuerpo humano directamente del Espíritu, con su mente. También puede hacerlo a través del nacimiento y con frecuencia lo hace. Experimenta continuamente con la condición humana. En su cuerpo de Krishna, hace cinco mil años, le dijo a Arjuna: “Ambos tuvimos muchos nacimientos, yo los recuerdo todos, tú no”.

Las apariciones de Dios en forma humana se denominan “teofanías”. A los cuerpos de Babaji también se llaman *lelas*, que significa “juego divino”. En algunos de estos *lelas* pasa por la muerte. En otros conquista la muerte, a veces en forma reiterada. Babaji puede ser un yogui mortal o inmortal, según la lección que intenta enseñarnos.

Uno de los misterios de los *lelas* de Babaji es que a veces adquiere capacidades en cada cuerpo, como si no fuera el amo total del universo. Se permite sufrir todos los problemas mundanos que tenemos nosotros, no sólo durante décadas, sino durante siglos. Es como si siempre estuviera en comunión con nosotros y probando la aventura humana. Puede salir de escena en cualquier momento – como también podemos nosotros cuando nos iluminamos espiritualmente. – pero no lo hace. Él permanece y vive la condición humana, experimentando en un cuerpo humano aún más miseria de la que podemos crear para nosotros. Es asombroso.

Yo no habría podido escribir esto si no hubiera conocido a Babaji en varios de sus cuerpos y si no lo hubiera visto haciendo esto realmente. Sin embargo, en cada cuerpo, su trascendencia total y Presencia Divina puede verse, si puedes verla.

Babaji se me apareció durante tres minutos en Houston, Texas, en Noviembre del '77 y me llamó a la India. Lo he visitado cinco veces durante un mes cada una. Mi pensamiento en el momento en que lo vi en Herakhan fue “Este tipo es un don nadie o es más grande que Jesucristo”. Me olvidé totalmente de este pensamiento, pero Babaji me lo recordó cuatro años después. Observé, a lo largo de nuestra relación, que podía seguir mis pensamientos mejor que yo. Hace esto con miles de personas – de hecho, para todas las personas de la Tierra. Así podemos saber que es Dios, no sólo un gurú o un yogui inmortal.

Estoy totalmente convencido de que Herakhan Baba es el Babaji Eterno conocido como el Cristo Yogui de la India de *Autobiografía de un yogui* de Pramahansa Yogananda. Es un gran privilegio y bendición para mí conocerlo en forma física y aprender de Él.

Babaji muere conscientemente y logra la victoria sobre la muerte con todos los métodos. Él personalmente juega todos los juegos posibles. Es el experimentador por excelencia. Babaji es Dios en forma humana, pero también es el Espíritu Eterno Infinito distribuido en forma pareja en tiempo y espacio. Tenemos que recordar que cuando está en un cuerpo, también está dentro de nosotros y de todo, y más allá de todas las cosas.

Una vez un devoto le preguntó “¿Eres Dios?”. Babaji respondió: “Dios está en todos lados, yo soy local”. Esta es la paradoja de los cuerpos de Dios. Él está en ellos y en todos lados al mismo tiempo.

No les digo esto para que desarrollen un sistema de creencia sobre Babaji o para crear una nueva organización religiosa (aunque debería crearse una). Se los digo para que abran los ojos, porque como dice la Biblia: “Muchos han recibido ángeles sin haberse dado cuenta”. Quizás Babaji visita a todos por lo menos una vez en la vida. Si lo reconoces o lo anhelas, puede visitarte con más frecuencia.

Cuando Babaji se me apareció y me llamó a Herakhan, tenía un cuerpo diferente del que conocí personalmente en la India. Era un cuerpo que tiene en las profundidades del Himalaya. Cuando lo conocí en Herakhan tuve que luchar desde el principio con la idea de que Babaji tuviera más de un cuerpo en el planeta tierra en ese momento. Desde entonces, se me apareció en varios lugares del mundo en por lo menos diez cuerpos, incluso cuerpos de animales. A veces eclipsa otro cuerpo (como pájaros y niños) para entregar un mensaje. Algunos de estos cuerpos son materializados por un día, y en otros vive toda una vida.

Por eso, seleccionar y estudiar las teofanías de Babaji en las escrituras, en la literatura, y en forma física es mi mayor compromiso y pasión. Aprender de Él y practicar lo que aprendo es mi fuente de alegría y vitalidad. Investigué a Babaji para aprender cómo ser un maestro yogui inmortal. Eso es lo que me enseñó. Todavía tengo un largo camino por recorrer, aprender elementos básicos una y otra vez hasta dominarlos.

Krishna, Goraknath, Vasishta, Chaitanya Maha Prahú y, por supuesto, Herakhan Baba son algunos de sus cuerpos más famosos y actuales. Como ya dije, a Babaji Jesús lo llama “Abba” en la historia de la Biblia, también se lo llama “El Ángel del Señor” en el Antiguo Testamento. En el Corán, tiene más de un nombre. Khadir es el nombre en su forma humana como maestro de Moisés. Allah es el nombre musulmán básico de Dios.

Un cuerpo en el que me estoy enfocando ahora es Sita Ram Baba de Pokhara, Nepal. Es un saddhu oscuro. Conocí a muchos saddhus, pero no tienen el estilo y la presencia de Babaji. Este sí. Este cuerpo parece tener unos 24 años, con una pierna tullida. Por esta incapacidad, la mayoría de las personas que me acompañaron no pudieron reconocerlo. Esperaban ver un modelo de cuerpo de estrella de rock y no pudieron dejar de lado esa expectativa. Pero para mí, comunicaba en forma confidencial y muy poderosa, como sólo Babaji puede hacerlo. Lo hacía porque yo estaba abierto a verlo de esa forma. Estoy dispuesto a mirar más allá de las apariencias.

Babaji no tuvo comienzo pero sí muchos nacimientos. Nunca perdió su divinidad. En su primera vida fue un maestro yogui y conquistó la muerte.

Como maestro yogui, tiene la capacidad de convertir su cuerpo en luz. Puede desmaterializar su cuerpo, ir a cualquier lugar del universo a la velocidad del pensamiento, y rematerializar su cuerpo físico nuevamente cada vez que lo desea. Puede controlar el proceso de envejecimiento y juvenecimiento. Ha alcanzado la vida eterna de su espíritu, mente y cuerpo. Tiene miles de años, sin embargo su cuerpo permanece joven. Es completamente humano y común, así como también especial, elevado y divino. Para sacar beneficios es necesario experimentarlo. Mis palabras no son suficientes.

Como dije, Babaji actuó en la escena humana como Shiva, el yogui, durante algunos miles de años. Después de Shiva, Babaji vino como Ram. (Es una vergüenza que tantos occidentales no sólo ignoren las historia de Dios Padre en forma humana que están en las escrituras indias sino también las de la Biblia).

Babaji se deleitaba tanto con su forma de Ram que también tomó la forma del yogui Shiva para verse como Ram. Luego de Ram, Babaji vino como Krishna, un poderosísimo salvador del mundo que vivió antes de los tiempos de Moisés y Abraham, hace aproximadamente cinco mil años.

Goraknath es un cuerpo de Babaji que ha sido bien documentado en la historia durante más de mil años. (Ver capítulo 9). Sus actividades son mencionadas con frecuencia desde antes de Cristo hasta el 1200. Como Goraknath, Babaji le otorgó la inmortalidad física a dos reyes en el 57 A.C. Hoy están vivos y activos en la historia humana. Uno es Gopchand, un rey de Bengala. El otro es Bhartriji, que conserva un simple templo y ashram en Bhartara, que queda en Rajasthan. (Ver capítulo 8). Cuando Jesús visitó a Babaji, éste era conocido como Munindra en Benares. Munindra lo ordenó a Jesús como el Rey Yogui de los Judíos. Moisés y Elías también fueron a ver a Babaji en Benares. Durante los dos últimos siglos Babaji ha sido llamado principalmente con los nombres de Herakhan Baba y Brahmachari Baba. Desde comienzos del 1800 hasta 1922, pasó la mayor parte de su tiempo en la ciudad Herakhan, al pie del monte Kailash. Esta montaña es conocida como el lugar más santo de la Tierra.

De 1924 a 1958 vivió como un simple yogui en Dhanyon, cerca de Almora, Uttar Pradesh. En esta localidad también vivió parte de su tiempo como Goraknath algunos siglos antes. Goraknath es considerado el dios principal de los habitantes del lugar.

Babaji materializó su cuerpo actual en forma adulta en una caverna en 1970. Pasó la mayor parte del año en su ashram de Herakhan. Desmaterializó su cuerpo anterior en 1922. Levitó y se convirtió en luz como lo hizo Jesús en su Ascensión luego de resucitar. Durante su estadía anterior en la Tierra fue conocido como Herakhan Baba y fue en ese cuerpo que inició a Lahiri Masaya en el kriya yoga y por eso fue conocido en el mundo occidental como Babaji, el Cristo Yogui de la India de “Autobiografía de un yogui”.

Mi experiencia de la humanidad de Babaji es que es más profunda que la de cualquier otra persona que conocí. Experimento su divinidad como de una clase propia, aunque sé que es simplemente espíritu, mente y cuerpo como lo soy yo. Podría decir que su divinidad pura hace que pueda ser humano de la forma en que se supone que son los humanos realmente.

En determinado nivel de desarrollo espiritual las personas toman conciencia del cuerpo físico de Babaji cuando está en el mundo y se sienten naturalmente atraídas hacia Él. Visitarlo es el peregrinaje fundamental. Babaji trabaja silenciosamente la mayor parte del tiempo. El hecho de que ahora esté dispuesto a ser visible y hablar a las naciones es un signo de que las personas quizás estén llegando a la madurez espiritual.

Sea como Shiva, Ram, Krishna, Goraknath, Munindra, Lama Baba o cualquiera de sus millones de apariciones no reconocidas, usa juegos de la vida para elevar nuestra conciencia y nuestro gozo del espíritu, la mente y el cuerpo.

Principios y prácticas de Babaji.

Babaji lleva un estilo de vida simple. Como el maestro yogui Shiva, no necesita nada. Puede autoabastecerse con sus propios recursos internos. Puede manifestar cualquier cosa -alimentos,

tierra, aire, agua, la luz y el calor del fuego- directamente del Ser Infinito, con sus pensamientos. No necesita nuestros dones para él. Estos son para nuestro beneficio. No necesita un ashram, lo tiene para nosotros.

Los principios y prácticas de Babaji para lograr y conservar la inmortalidad son simples y efectivos. Estos son algunos de ellos.

- *Cantar el nombre de Dios:* Babaji recomienda “Om Namaha Shivaya” como la afirmación eterna de nuestra divinidad. Es el nombre supremo de Dios – el *maha mantra*. Evoca todos los poderes, la sabiduría y las emociones divinas. La repetición constante del “Om namaha Shivaya” evoca la presencia, el poder, la vitalidad y la energía de Dios en la consciencia humana. Este cántico puede ser realizado 24 horas por día hasta que colme cada respiración y cada célula. Puede hacerse en forma silenciosa. Si prefieres, puedes cantar Jesucristo, Jehová o cualquier otro nombre de Dios que evoque la presencia divina en tu mente y en tu cuerpo. Mi traducción favorita de *Om Namaha Shivaya* es: “Om”: Ser Infinito, “Namaha”: Manifestación Infinita, y “Shivaiya”: Inteligencia Infinita. Me encanta pensar en Dios o Shiva como una Trinidad de ser, inteligencia y manifestación infinita. Ser Infinito es el Espíritu Eterno, la sustancia divina, la Fuente, el Padre de la Trinidad Cristiana o la Madre o Principio femenino. La Inteligencia Infinita es tanto creadora como destructora. El Pensamiento es el Director del poder del ser, el Hijo engendrado eterno de la Trinidad Cristiana, la semilla masculina que impregna el ser infinito de significado. La Inteligencia Infinita es nuestro potencial divino que esta siempre presente. Cada pensamiento existe en medio del ser y la inteligencia infinita. La manifestación infinita es el universo, los pensamientos que están ahí, estemos pensando en ellos o no, la tierra, el aire, la luz, el agua y el fuego, el Espíritu Eterno de la Trinidad, Dios en acción, el cuerpo humano, la forma del pensamiento y el ser. No es posible representar a Babaji sin recomendar este mantra y la práctica del mantra yoga.
- Babaji constantemente me insta a *tomarme más tiempo para pensar y meditar*. Él recomienda que dediquemos varias horas por día al pensamiento puro. Aclarar la mente y elevar la calidad de nuestros pensamientos es crucial –más importante que hacer dinero, por lo menos. Una persona con una mente clara tiene relaciones amorosas y armoniosas. Yo puedo dedicarle al pensamiento dos o tres horas por día, aún durante días de mucha actividad, y eso hace que el éxito en el mundo sea más fácil y más divertido.
- Babaji llama a la maestría de la respiración el *maha yoga*. Maha significa supremo o más grande. Yoga es la ciencia de la vida o unión con Dios. La lección básica de respiración consiste en conectar la inhalación con la exhalación de manera relajada y en un ritmo continuo. (Ver capítulo II).
- Babaji recomienda realizar varias prácticas simples de *purificación espiritual*. La parte III detalla algunas de estas prácticas. A continuación aparece una breve síntesis.

Agua: Babaji se baña dos veces por día en el Río Ganges, que fluye a través de Herakhan. Además de limpiar la piel, el agua limpia el aura y equilibra los centros de energía.

Fuego: Realiza una ceremonia todas las mañanas, en la cual alimenta al fuego con granos, fruta y manteca. Además, tiene una chimenea en su dormitorio y normalmente duerme cerca de ella.

Tierra: Babaji recomienda la maestría de la alimentación y el sueño. La maestría de la alimentación se logra con simples cambios de dieta. El vegetarianismo es un camino simple hacia el ayuno. También recomienda caminar, hacer trabajos de granja y manuales. Recomienda que la persona divina viva en armonía con las plantas y los animales.

Luz: Babaji es bien conocido por afeitarse la cabeza de las personas. Durante la primavera de 1979 me afeitó la mía. También recomienda que desarrolles una relación consciente con el sol y la luna. Dice

“Observar la luna toda la noche puede sanar todas las enfermedades de la mente y el cuerpo. Mirar el amanecer puede darte una nueva fuerza que dura todo el día.

Obviamente, Babaji es el psicólogo más idóneo, con una perspectiva cósmica y eterna de la personalidad de cada individuo. Puede transformarnos rápidamente si estamos dispuestos. Si todas las personas lo visitaran en su cuerpo físico para recibir su *Darshan*, o mirada divina, la formación de una familia humana sería inevitable. No es necesario creer para verlo. A veces las personas más ignorantes y escépticas tienen las más hermosas experiencias con él.

8 Bhartriji

BHARTRIFI Es un yogui, no un gurú. Ha tenido un domicilio local en el planeta Tierra durante doscientos años. En este punto de su desarrollo personal es un maestro total de su cuerpo. Puede verse viejo o joven. Puede calibrar la edad de su cuerpo tan fácilmente como calibramos los canales de la televisión. El no reencarna, tiene un cuerpo inmortal al cual domina. Los yoguis que logran este nivel de maestría tienen un cuerpo indestructible de luz blanca, pero parecen comunes ante la observación superficial. De hecho, al estudiar cualquier encarnación divina es difícil discriminar lo común de lo milagroso. En definitiva no hay diferencia.

Bhartriji no convoca a las personas como lo hace Babaji. Sin embargo, cuando van a él en busca de conocimiento, generalmente les presta servicio de alguna manera. Los inmortales enseñan con el ejemplo, no con conferencias. Consideran que los misterios de la vida son tan simples y obvios que no es necesario decir nada.

El ashram de Bhartriji está situado en la ciudad de Bhartara (llamada así en su honor) en el distrito de Alwar, estado de Rajasthan, India. Está entre Nueva Delhi y Jaipur, cerca de un popular lugar turístico llamado Reserva Forestal de Sariska. Esta reserva forestal de cien millas cuadradas es en realidad toda su casa. Es el maestro de ese ambiente humano y natural.

Bhartriji hace una demostración pública de yoga inmortal una vez cada 108 años. La última fue en 1898. La próxima será en el 2006. La demostración consiste en hacerse enterrar vivo y sellar permanentemente la tumba con cemento. Si Bhartriji está vivo o no depende de la elección del observador. A Bhartriji no le interesa lo que haces con esta demostración. En su ashram hay siete tumbas, todas intactas porque ha venido realizando esta demostración cada 108 años durante los últimos 753 años. Quizás esta vez los científicos, eruditos y los medios de comunicación occidentales cubrirán el evento.

Los yoguis inmortales como Bhartriji no dan explicaciones filosóficas o científicas. Sólo hacen las cosas y dejan las conclusiones para nosotros. Creo que Bhartriji sale de la tumba por telekinesis o desmaterializa su cuerpo y sale después de que ésta es sellada. Luego aparece 108 años después para cumplir su promesa de hacerlo nuevamente. Por supuesto, esta demostración de yoga inmortal es sólo un entretenimiento, a menos que nos inspire a practicar el yoga.

Jesús también hizo una demostración pública de yoga inmortal a través de su muerte y resurrección. Él dijo, “Si no creen en Moisés y los Profetas, tampoco creerán aunque uno se levante de entre los muertos”. La demostración de Jesús ha producido durante 2000 años los mismos resultados que el ejemplo y las demostraciones de Bhartriji.

Generalmente no se muestra en público entre dichas demostraciones. Como dije, es un yogui, no un gurú. La mayor parte del tiempo vive su vida para él mismo y para Dios, no para los otros.

He aprendido mucho de él. Lo he visitado cuatro veces: en 1981, 1985, 1989 y 1991. Debido a la bendición de Babaji, Bhartriji aceptó verme. (Además, Babaji me dijo que yo era el hermano de Bhartriji, Vikram, en su última familia). Cada vez que voy a su ashram lo entiendo más y aprendo más sobre mí mismo y los potenciales infinitos de la vida. Es uno de los verdaderos héroes de este planeta. Él escribió muchos libros hace 1700 años cuyas copias todavía existen y han sido traducidas al Inglés. Bhartriji, sus escritos y su ashram están disponibles para todos.

Durante mi viaje a la India de 1989 me encontré con un gran sacerdote llamado Shastriji. Fue él quien me habló por primera vez sobre Bhartriji. Dijo que Babaji se le había aparecido en un sueño y le dijo que yo era Vikram, el hermano de Bhartriji. Shastriji me Dio un libro sobre Vikram, y, por supuesto, no pude dormir hasta que lo leí todo.

A pesar de que no tuve recuerdos de haber sido Vikram en vidas pasadas, eso podría explicar mi profundo interés en Bhartriji. Cuando leo libros sobre Vikram, instantáneamente siento una completa unidad con el material. Vikram se dedicaba al servicio como ningún otro rey sobre el cual yo haya leído. Este tipo de servicio es la nota clave de mi vida.

Bhartriji es quizás, para los occidentales, la forma más fácil de estudiar a los yoguis inmortales. Todos los años en Septiembre, en luna nueva, hay un festival en el Ashram de Bhartriji de Sariska, al cual asisten miles de inmortales y aspirantes a inmortales. Es como una pequeña Kumbh Mela para saddhus inmortales.

Las instalaciones del ashram son un poco austeras para la mayoría de los occidentales, pero cerca hay un albergue del Servicio Forestal con duchas y también un hotel llamado Sariska Palace, que tiene bañeras y agua caliente.

Bhartriji vive en su ashram la mayor parte del tiempo, pero sólo puede ser reconocido por el loto en las huellas del pie, o si él desea ser reconocido. Aunque es evasivo, crea experiencias fantásticas para cada persona que se toma el tiempo de visitar su ashram con corazón sincero. Con frecuencia se le aparece a las personas en sueños mientras están allí, y a veces se materializa y desmaterializa en las habitaciones. También guía a aquellos que se lo piden. Puede dar una total iluminación e inmortalidad (Dios le ha dado ese poder), pero pocos lo piden. Si vas a su ashram quizás tengas que aprender las lecciones más grandes antes de que se te aparezca. Todos los que van pierden algo de su mente superficial. ¡Está garantizado!

Bhartriji acepta estudiantes si demuestran la suficiente perseverancia. Si te dedicas a él durante varios años, o quizás un siglo o dos, quizás te acepte. Es conocido por dar a sus estudiantes muchas pruebas severas. Por eso tiene muy pocos. Uno que conozco es un juez de la Suprema Corte de Rajasthan, es el hermano de Shastriji.

Bhartriji no promete estar contigo como lo hizo Jesús. Pero si lo visitas te enseñará tanto y tan rápido que a tu mente racional puede llevarle años absorberlo.

Bhartriji es un verdadero gran yogui. Ha pasado años, tal vez siglos, sin comida ni agua. Este no es el estilo de vida común de los occidentales. La cultura de los inmortales está más allá de la civilización popular.

Su gurú es Babaji en su cuerpo de Goraknath. Goraknath ha conservado su cuerpo durante más de nueve mil años (ver capítulo 9).

Breve historia de Bhartriji.

Seguir las vidas de los yoguis inmortales puede resultar confuso para los estudiantes mortales hasta que abren sus mentes a la realidad de la inmortalidad física. La mayoría de los occidentales tienen problemas con las fechas de Bhartriji y otros inmortales porque su existencia es tan evidente en diferentes siglos que sienten que en algún lugar debe haber un error.

Bhartriji o Bhrartrihari (también escrito Bhartarji) es uno de los inmortales más fáciles de seguir a través de la historia. Es el inmortal más famoso que yo conozco, junto con Babaji. Les contaré un poco sobre Bhartriji, aunque suene a fantasía.

Bhartriji nació antes que Jesús. Bhartri fue el nombre que recibió. “Ji” significa “regente” o “maestría”. “Hari” es un sufijo que reciben los que renuncian a la vida mundana y significa “puro y libre de mal”. Jesucristo y Bhartriji son contemporáneos que muestran dos caminos y estilos diferentes de inmortalidad. Jesús era un gurú y maestro. Bhartriji no tiene una misión pública, quizás porque era rey de toda la India antes de convertirse en yogui. Bhartrihari probablemente sintió que completó su servicio público entonces se mantuvo ocupado meditando durante varios siglos hasta que se limpió y creó una maestría sobre él mismo. La tradición dice que Bhartriji meditó durante setecientos años. Le llevó ese tiempo entender cómo ser un científico absoluto –un maestro del universo físico.

Bhartriji presenta más pruebas históricas de su presencia física que la mayoría de los inmortales. Era emperador de la India un poco antes de la época de Cristo. Recibió la inmortalidad física en el 56 a.C. como don especial y más adelante fue iluminado. Su hermano menor Vikram tomó el poder del reino y el calendario Indio hoy se rige por su reinado, así como el cristiano se mide por la vida de Jesucristo. Es interesante que el cristiano se rige por un inmortal y el indio por un mortal, aunque el hermano de Vikram es inmortal.

Bhartriji comenzó como rey, pero no tiene interés en la fama ni en la fortuna. Tiene el poder y las riquezas más grandes que se puedan imaginar. Tiene infinitas riquezas espirituales en el reino de Dios. Sus poderes reales van mucho más allá de la ciencia ficción, más allá de nuestra imaginación.

La historia personal de Bhartriji es similar a la de Buda, por cuanto era un rey que abdicó para convertirse en saddhu –persona que practica la purificación espiritual todo el tiempo, duerme en el piso, y recibe alimentos y ropa como lo hace un mendigo, excepto que no mendigan. Quizás mendiguen al comienzo, pero en cuanto su fe llega a un cierto punto, nunca más lo hacen. Sólo le piden a Dios. Si Dios y las personas no le dan comida no comen. Bhartriji es un maestro de la transfiguración, de la comida, del sueño, de los elementos, etc.

Es diferente de Buda en que meditó durante setecientos años antes de convertirse en un iluminado. Además, comenzó con el camino espiritual mucho más tarde en su vida que Buda. A diferencia de Buda y Jesús, a él nunca le interesó ser un maestro espiritual o gurú y salvar al mundo o a su país. Fue él quien dijo “Soy un yogui, no un gurú”.

Cuando se hizo inmortal, en el 56 a.C., era emperador de la India. Era un buen rey y reconocido por su honestidad. Esta es la historia de cómo se convirtió en inmortal.

La Diosa del Sol le dio una fruta a un yogui que adoraba al sol, como recompensa por su austeridad. Esa fruta tenía el poder de conferir la inmortalidad. Este yogui se sentía un hombre simple que no necesitaba esa fruta, entonces decidió dársela a Bhartriji, el honorable rey del lugar. Bhartriji amaba a su mujer por sobre todas las cosas y le dio la fruta a ella.

La mujer tenía un romance secreto con el jefe de policía, a quien amaba, entonces decidió darle la fruta. Él le dio la fruta a su amante, que era una prostituta. La prostituta se la dio al hombre que amaba, uno de los ministros de Bhartriji. El ministro estimaba a Bhartriji más que a nadie en el mundo y le dio la fruta al él.

Una fruta con el poder de conceder la inmortalidad es algo muy secreto. Una vez comida, no se le puede seguir el rastro. Sólo otros inmortales sabrán que la has comido. Todas estas personas confiaban en la persona a la que amaban, le dieron la fruta como don supremo de amor, y nunca hubieran esperado que la fruta delataría su deshonestidad. Bhartriji era el único honesto en la cadena. Quizás era el hombre más honesto de su reino.

Se sorprendió mucho de recibir nuevamente la fruta. Pensó que su esposa la había comido, por eso investigó y descubrió la verdad.

Bhartriji se sintió profundamente turbado. Las dos personas en las que más confiaba, su mujer y su jefe de policía, lo habían traicionado. Su desilusión fue tan grande que abandonó su reino y se convirtió en saddhu. Aprendió meditación, desarrolló una relación consciente con la tierra, el aire, el agua, y el fuego y se convirtió en un gran yogui. Aplicó en el yoga las mismas virtudes que practicaba como rey. Se convirtió en rey en el reino de Dios.

La cultura saddhu de la India está tan impregnada de las prácticas de purificación espiritual con los elementos que quizás le llevó setecientos años descubrir el papel que jugaban en su inmortalidad. Es obvio que la idea de la inmortalidad física fue muy fuertemente implantada en su mente por la fruta. La experiencia de la fruta le costó su mujer, su reino, todo. Bhartriji pudo haber sido guiado inconscientemente por Dios a la inmortalidad física y a los métodos de purificación con los elementos. Le llevó setecientos años explicarlo con su mente racional.

La purificación espiritual es el camino común a la inmortalidad física y la transfiguración, pero es obvio que Dios también puede utilizar técnicas especiales para salvar a determinadas

personas. Bhartriji luego conoció a Babaji como Goraknath y descubrió que él estaba detrás de la fruta.

Bhartriji es el autor de *Bhartrihari Shatkam*, una piedra fundamental en la literatura humana, escrita cuando tenía sólo 300 años. A esta edad sobrevivió a la senilidad, a pesar de que todavía no estaba iluminado. Los versos son sabiduría práctica. El *Shatkam* ha sido una obra clásica la literatura en la cultura hindú y budista durante más de 1500 años. Ha sido utilizada en el entrenamiento oficial de los monjes budistas durante 1700 años. Es el único libro no budista que se utiliza en dicho entrenamiento. Bhartriji escribió otros libros sobre gramática sánscrita, epistemología y la ciencia de dominar el tiempo. Su epistemología, la ciencia de cómo las ideas se relacionan con sus objetos, está considerada por muchos eruditos occidentales como la mejor del mundo. Estos libros están disponibles en inglés.

A medida que crecemos en la iluminación, la vida se vuelve más simple. Los secretos de la vida y el universo se hacen obvios. Una de las razones por las que los grandes inmortales no dan conferencias es porque nuestras mentes confundidas son un misterio para ellos. Ya no pueden entender cómo no vemos lo obvio día tras día. Dios es tan común que nadie lo registra. Todos los grandes poderes divinos son simples y obvios una vez que los hemos dominado. Caminar en el agua es tan fácil como manejar un auto después de haber aprendido. La inmortalidad física es natural. Es la muerte lo que es antinatural para nuestra naturaleza divina.

Si quieres ser guiado por Bhartriji puedes trabajar con este mantra: *Om Bhartriji Jai Shree Bhartriji*.

Gorakanath

HACE NUEVE MIL AÑOS, el Señor del Universo, el Dios Eterno, o como lo quieran llamar, decidió encarnar en un cuerpo humano. No era la primera vez.

Eligió el cuerpo de un bebé muerto que había sido arrojado en un contenedor de basura. El bebé estaba vivo cuando fue arrojado allí, pero murió de hambre y desamparo. Esta era la cruel forma de infanticidio utilizada cuando los humanos comenzaron su más reciente degradación hace 9000 años.

“Nath” significa “Señor” y “Gorak” basura. Goraknath es el Señor de la Basura. El Padre Eterno comenzó su encarnación como Goraknath 3000 años antes de Adán y Eva, que eran del 4000 a.C. La Biblia registra el descenso de la humanidad a la muerte.

Las grandes escrituras que anteceden a la historia bíblica nos dicen que el promedio de vida de los humanos en una época era mucho más largo. Según el *Ramayana*, Ram y Sita vivieron más de 10.000 años. Esto fue hace aproximadamente 130.000 años. Establecieron un período en el cual la muerte física era opcional. La historia de la Biblia registra el fin de este último gran período de inmortalidad física (hace aproximadamente 6.000 años), cuando los promedios de vida eran todavía de 500 a 1000 años. Adán murió a los 930 años. La Biblia registra el descenso de la humanidad a la muerte.

La Biblia dice que los promedios fueron reducidos a 120 años hace aproximadamente 4.500 años –en la época de Noé– porque los pensamientos de nuestros corazones se convirtieron en un continuo mal (Génesis 6:5). Luego, en la época de Moisés, hace unos 3500 años, estos promedios fueron reducidos a 70 años. Hoy se están expandiendo nuevamente a medida que entramos en la Nueva Era de la inmoralidad física. Trabajando detrás de escena, Babaji en sus varios cuerpos tales como Goraknath ha ido creando sistemas de apoyo a la vida en nuestra civilización, en forma sistemática, gradual y muy minuciosa, para hacer realidad esta nueva era de iluminación e inmortalidad.

La escritura más grande y más antigua es el *Shiva Purana*, escrita hace millones de años y la cual se registran millones de años de la historia humana. El *Shiva Purana* promete a la encarnación de Dios Padre para salvar a la humanidad durante nuestro tiempo de hoy. Goraknath es el cumplimiento de esta profecía realizado hace millones de años. “Shiva” es el nombre eterno de Dios. Shiva prometió volver a la humanidad en forma humana para la salvación de la humanidad durante este tiempo, que es llamado Kali Yuga. “Kali” significa “oscuridad” y “yuga” era o período. Kali Yuga se refiere al reinado del mal, cuando las mentes de las personas están regidas por el tiempo, la limitación o el materialismo. Un kali yogui es un destructor del mal o del tiempo.

Dios encarnó como Goraknath hace 9000 años y ha conservado un cuerpo físico en la Tierra todo el tiempo. Es el gran Kali Yogui –el destructor del tiempo, la limitación, el mal y la muerte. Es el portador de la verdad, la simplicidad, el amor y la inmortalidad.

En realidad, como lo he dicho en reiteradas oportunidades en estas páginas, mi experiencia y mis creencias me dicen que Dios Padre ha encarnado millones de veces y que se aparece a millones de personas todos los días en todo el mundo. Dios está vivo y bien en los “90.

Dios tomó el cuerpo del bebé muerto que estaba en el montón de basura para despertar a la humanidad pervertida del sopor del tiempo y el materialismo. , que según el *Shiva Purana* es el período más peligroso de toda la historia de la humanidad para el bienestar espiritual del alma y el cuerpo humano. Es peligroso desde el punto de vista espiritual porque el confort material hace la vida tan fácil que las personas se olvidan de Dios. Entonces el impulso de muerte se fortalece. La destrucción masiva es causada por las personas no iluminadas cargadas de este impulso de muerte. Las personas se convierten en zombis sin amor ni vitalidad. Se olvidan de la paz, la sabiduría y la alegría y ya no la valorizan tanto como al dinero.

Goraknath ha entrenado en los últimos 100.000 años a más humanos inmortales que nadie desde la época de Ram y Sita. Se podría decir que el Dios de la Basura redime al materialismo.

En la India es una tradición de los gurús el ofrecer alimentos a sus discípulos. Esto se denomina *prasad*, que significa alimento sagrado. Goraknath es famoso por barrer las calles y servir basura como *prasad*. Las lecciones de esta práctica son infinitas. La Biblia dice que Dios exalta las cosas básicas de este mundo para confundir a los sabios y a los orgullosos (hoy podría decirse “los civilizados”). Jesús incorporó en el cristianismo la práctica de la India de dar *prasad*. Se la llama comunión. Las historias a través de 9.000 años de existencia de Goraknath son interminables. Aún así, el cristianismo ortodoxo ha logrado mantener al mundo occidental en la ignorancia con respecto a su existencia.

Es el estilo básico de Dios Padre en la historia humana es vivir como un simple yogui. Enseña la verdad, la simplicidad y el amor con el ejemplo. Está disponible para todos, pero pocos lo buscan.

Goraknath vive en el mundo durante algunas décadas, absorbiendo el karma de sus discípulos en su propio cuerpo. Luego desaparece en el Himalaya por otras décadas para hacer purificación espiritual, estableciendo un ejemplo para nosotros. Sana y rejuvenece su cuerpo y vuelve nuevamente para participar en el mundo.

La gente que se acerca a él aprende todo lo que puede en cada vida. Se encuentra vida tras vida hasta que se vuelven como la Eterna Juventud y se hacen inmortales. Integran espíritu, mente y cuerpo. Aprenden a vivir en verdad, simplicidad y amor.

En Kathmandú, Nepal, hay un Templo de Goraknath que fue construido en una noche. Al lado del templo hay un *dhuni*, una casita con un fuego sagrado adentro. (Ver Capítulo 12 para más información sobre los dhunis) Este fuego ha estado ardiendo durante más de mil años. Ha sido continuamente cuidado por devotos de Goraknath. Hoy hay alrededor de 100 millones de personas en las religiones de Goraknath en subcontinente.

Cerca de este templo de Katmandú hay un árbol milagroso. Goraknath lo bendijo hace mil años. Desde entonces cada otoño derrama pimpollos desde las 4 de la mañana hasta las 4 de la tarde. Muchos pobres juntan esos pimpollos de este árbol sagrado y los venden en el mercado. Este árbol impide que mucha gente muera de hambre. Es un gran maestro. Simplemente permanece allí manifestando la belleza, el amor y la prosperidad de Dios todos los días durante esa estación, siglo tras siglo. La filosofía occidental no es rival para el yogui inmortal que puede bendecir un árbol y así alimentar e inspirar a las personas durante siglos. Goraknath es la influencia más grande en la evolución espiritual del planeta Tierra durante los últimos 90 siglos, y la mayoría de los occidentales no ha oído hablar de él.

He conocido discípulos de Goraknath que tienen 300 y 2000 años. Bhartriji es uno de sus discípulos. Recién acabo de comenzar a investigar la gran cantidad de libros que hay sobre él. Sólo unos pocos están en inglés. Parece que no hay mercado para esta información en el mundo cristiano moderno.

Goraknath es un salvador del mundo. Está dirigiendo pacientemente la evolución de los gobiernos, la ciencia, la tecnología, la educación y las religiones para generar iluminación e inmortalidad. Dios Padre, visible e invisible, omnipresente y encarnado está conduciendo la evolución espiritual de las personas hacia una liberación total del espíritu, la mente y el cuerpo. Goraknath no compite con Jesús. Jesús lo ayuda. Ambos continúan participando en la historia humana. Pero necesitamos recordar que Dios Padre tiene muchos cuerpos y muchas identidades históricas. Sus nombres durante un siglo en particular muchas veces reflejan su estilo de vida o la localidad donde vive. Durante el último milenio Babaji fue conocido como Lama Baba en el Tibet, Chitanya Maha Prabhu en la India central. Babaji Nataraj en el sur de la India y Haidakhan Baba en el último siglo.

Dios Padre se me ha aparecido en muchas formas: cuerpos humanos, de animales y otras (como lo hizo con Moisés), para entregar diferentes mensajes. En determinado punto de la relación

puedes ver la diferencia y en otro no hay ninguna. Está en todos lados. Es una persona histórica particular, y es omnipresente.

No soy el único. Dios/Goraknath/Babaji interactúa con cualquiera que esté dispuesto a interactuar. Interactuará contigo cuando estés preparado. Probablemente lo estés o no habrías llegado a esta altura del libro. Dios Padre puede tener una relación personal con cada persona de la Tierra. ¡Piénsalo!

Inmortalidad – Etapas de la maestría

Resumen de la información de este libro

Según lo revelan los yoguis inmortales sobre los acaban de leer, las prácticas espirituales son los vehículos eternos de la gracia. No están sujetas a las doctrinas de los hombres ni a las creencias de la iglesia; funcionan para las personas de todos los credos y las que no tienen ninguno. Son científicas. Una ducha siempre me hace sentir mejor crea o no. El ayuno siempre sana y me hace sentir mejor. No tengo que creer en él. La respiración conectada y el fuego siempre producen resultados. Cada año que hacemos prácticas espirituales nuestro cuerpo se vuelve más liviano, más saludable y más obediente. Eventualmente, la maestría es inevitable, nos lleve cien años, o quinientos o muchas vidas. La maestría es la recompensa más dulce. Por definición ¡Incluye todo!

Maestría significa eliminar la conciencia de víctima y ser la causa de nuestros objetivos y deseos. Significa vivir en la dicha, excepto cuando estamos sanando conscientemente a alguien que sufre física o emocionalmente. Significa estar libre de la muerte como necesidad. Significa integrar espíritu, mente y cuerpo y tener la capacidad de sanar el cuerpo. Significa sanar la mente emocional y ser un maestro consciente de nuestros sentimientos. Es preferir los placeres espirituales a los físicos, pero el verdadero placer del placer físico es su calidad o dimensión espiritual. La mayoría de los placeres físicos son legítimos para los inmortales e inocuos. Sólo cuando los convertimos en hábitos se vuelven destructivos. Cuando nuestra energía de vida está controlada por malos hábitos, éstos nos destruyen al destruir nuestras ganas de vivir. Aún algunos buenos hábitos pueden destruirnos cuando están controlados por el hábito en vez de controlarlo. Destruimos nuestro cuerpo por la falta de respeto hacia él como nuestro don personal divino que recibimos de Dios. El cuerpo físico es nuestra propiedad más valiosa, pero las personas lo sacrifican para ganar el juego del dinero, para mantener su auto o su casa, o para complacer a sus amigos o su religión mortalista.

Sin las prácticas de purificación espiritual nuestro cuerpo se vuelve cada vez más pesado año tras año. Las enfermedades se hacen más comunes y la muerte es inevitable. No tienes que esperar a morirte e ir al infierno para ser desdichado. Sólo debes descuidar la purificación espiritual y vivir una vida desequilibrada e indisciplinada. Las prácticas espirituales son más importantes que el conocimiento para la maestría personal. Cuando seguimos aprendiendo técnicas de superación personal que no ponemos en práctica nos hastiamos.

Vivir conscientemente significa progresar naturalmente a través de las etapas de la maestría. Eventualmente todos los órganos y capacidades del cuerpo formarán parte de nuestra maestría consciente. Somos naturalmente divinos ahora. Teniendo siempre en mente nuestra divinidad podemos disfrutar de los juegos comunes de la existencia humana mientras desarrollamos las etapas de la maestría espiritual. Lograr la excelencia en estos juegos es parte del dominio de uno mismo y de la sanación.

1. Elegir la inmortalidad física es el primer nivel. Incluye crear una filosofía de vida completa desde la perspectiva de la inmortalidad física y no desde la perspectiva mortalista. Esos pensamientos nos mueven en la dirección correcta, pero debemos realizar las acciones para crear resultados. La *Ciencia de la salud* de Mary Baker Eddy, ampliamente disponible, es una contribución masiva al pensamiento inmortal.
2. Tomar conciencia del cuerpo energético. Un paso importante hacia la maestría.
3. Aprender a limpiar el cuerpo energético con mantras, la tierra, el aire, el agua, el fuego y el amor. No hay nada que pueda reemplazar esto. Estos rituales son todos muy placenteros y crean una vida de satisfacción y maestría espiritual. Mantienen nuestro

cuerpo y nuestra mente conectados con la Presencia de Dios, que la experiencia del éxtasis.

4. Realizar las prácticas durante la suficiente cantidad de años hasta estar realmente avanzado en el proceso de purificación espiritual como para poder sanar la contaminación de la energía emocional más rápido que lo que la tomamos. La participación en el mundo de los mortales tiene un costo. Yo lo llamo contaminación de la energía emocional. Tenemos que ganar el juego de la purificación espiritual.
5. Hacer las paces con el principio de gurú –disciplina interna y externa. Quizás necesitemos un maestro.
6. Elegir un estilo de vida que apoye el crecimiento espiritual y la maestría. ¡Quizás necesitemos más tiempo a solas!
7. Cultivar el conocimiento de las grandes escrituras de todas las religiones y de la gran literatura humana, en especial el *Shiva Purana*. La Biblia contiene la historia de cinco inmortales, además de Babaji, el Angel de Señor. El *Shiva Purana* contiene las historias de miles de inmortales. Contiene la historia más sofisticada de la Creación.
8. Crear una comunidad espiritual como un entorno de apoyo personal para nuestra sanación colectiva y supervivencia física. Las iglesias sólo funcionan si se basan en las prácticas espirituales. Casi todas las personas de la mayoría de las iglesias están tan enfermas y moribundas como las demás. El trabajo con la respiración y las prácticas espirituales con el fuego, el ayuno, etc., son la fuente del verdadero resurgimiento que la Iglesia cristiana está buscando.
9. Encontrar satisfacción en una carrera, la prosperidad y las responsabilidades como ciudadano. Elegir una carrera que apoye nuestra vitalidad y que no sea demasiado cara desde el punto de vista de la contaminación de la energía emocional. La carrera debe tener un equilibrio adecuado entre la soledad y la participación, entre la meditación y la devoción y el éxito en el mundo. La purificación espiritual es más importante que el dinero. Nos provee la energía y la sabiduría para lograr un gran éxito. Jesús tenía razón cuando decía “Busca primero el Reino de Dios y Su Virtud, y todas las cosas materiales vendrán por añadidura sin esfuerzo y con alegría”.
10. Tener una relación exitosa con Babaji, el Padre Eterno en forma humana, y ponerlo a disposición de nuestros amigos en este camino. Siempre tiene por lo menos un cuerpo en el planeta en todos los tiempos. Dios, el Padre y la Madre Eternos no ha dejado de revelarse. Participan en la historia de hoy y e le aparecen a miles de personas mágicamente todos los días. ¡Están dispuestos a interactuar contigo! ¡Abre tu mente!
11. Develar el impulso de muerte que recibiste por tradición familiar. Esto resulta fácil para algunos y difícil para otros. Algunas personas ni siquiera pueden sentirlo hasta que mueren sus padres. ¿Pero qué pasaría si los padres se hicieran inmortales y no murieran?
12. Sanar las enfermedades de la senilidad. La senilidad es el examen final para la condición humana, una barrera importante para la inmortalidad física. La mayoría de las personas abandona y muere en vez de buscar la maestría personal. Dejaríamos que otro lo hiciera por nosotros. Allí es donde debemos trabajar el desamparo, la desesperanza, la conciencia de infancia, el trauma de nacimiento, la conciencia de útero, etc. Deben saber que es posible atravesar y sanar todas las enfermedades terminales populares de la senilidad. Una de las razones por la que el cristianismo no funciona es porque todavía predica salvación a través de la beneficencia. El arrepentimiento (que Jesús predicó) funciona mejor. Arrepentimiento significa la ciencia de cambiar la mente.
13. Sanar realmente el trauma de nacimiento y la conciencia de útero y la infancia, el síndrome de desaprobación paterna, el impulso inconsciente de muerte de nuestra familia y vidas pasadas, y utilizar conscientemente el poder de la mente humana. Sanar la mente emocional es nuestra principal tarea en nuestro primer siglo.

14. Shiva Kalpa es el rito básico del rejuvenecimiento. Es un curso de doce años.

Todo lo anterior está relacionado con la maestría de la condición humana. Luego viene nuestro potencial divino.

15. Aprender la transfiguración –desmaterialización y rematerialización del cuerpo a voluntad.
16. Experimentar con la telekinesis, la proyección astral, levitación, caminar sobre el agua, etc. Estas habilidades se logran cuando nos hemos convertido en una persona humanitaria, iluminada y amorosa. Son menos importantes que ser un ciudadano que participa plenamente.
17. Dominar la comida, el sueño y el sexo. El ayuno de 40 días (sin comida ni agua) fue un denominador común de los inmortales de la Biblia. Dominar la comida tiene que ver con el dominio del cuerpo y la muerte. Pensándolo bien, es obvio.
18. Desarrollar una relación consciente con el sol, la luna, el planeta Tierra y su ecología. Las escrituras de los yoguis inmortales tienen mucho para enseñarnos sobre esto.
19. Dominar los órganos del cuerpo en vez de dejar que nos controlen
20. Ser capaces de sanar el cuerpo y hacerlo invencible a las heridas, enfermedades y la muerte, aún a las balas.
21. Dominar los millones de yogas que se requieren para crear un cuerpo humano directamente de nuestro espíritu con la mente. La Evolución puede comenzar en cualquier punto y proseguir en cualquier dirección. Somos en nuestra totalidad el Espíritu Eterno en este preciso momento, incluyendo el cuerpo, los átomos y las células.

El principio de gurú.

No quería interrumpir mi lista, pero me gustaría desarrollar un poco este punto. Shiva define la palabra “gurú” como el yo consciente de cada persona. El gurú es nuestra conexión personal con la Inteligencia Infinita. Sin embargo, algunas personas han desarrollado esta conexión más que otras, y estas personas iluminadas pueden conectarse por nosotros o conectarnos para obtener una guía divina excelente.

Seleccionar una persona para que sea nuestro gurú o maestro espiritual significa permitirle brindarnos ayuda externa o disciplina hasta que dominemos determinados principios. Por ejemplo, muchas veces guío la dieta de las personas hasta que se sanan. O selecciono un determinado programa de respiración o de purificación con fuego.

Estudí con yoguis inmortales hasta que tuve mi propia comprensión de qué se trata. Recibí esta comprensión a través de las prácticas que me enseñaron pacientemente. Me llevó varios años dominar mi cuerpo energético en relación con las prácticas básicas. Todavía tengo mucho que aprender. Mi relación con Babaji como mi gurú es una relación externa que ha continuado durante muchas vidas.

Parte III

Prácticas sugeridas para la purificación espiritual

11

Respiración Espiritual

DOMINAR LA RESPIRACIÓN de vida es la clave para la salud mental, física y espiritual. El dominio de la respiración es la maestría espiritual suprema. En la Biblia, al dominio de la respiración se lo llama “comer del Arbol de la Vida”. El yoga lo llama *maha yoga*, la ciencia suprema de la vida. La mente y la respiración son el rey y la reina de la conciencia humana. La respiración es el poder y la mente es la directora de ese poder.

Es sorprendente que la gente de nuestra sociedad pueda obtener un diploma universitario sin aprender a respirar. El movimiento del Rebirthing se dedica a hacer que el dominio de la respiración sea tan común como comer y dormir. Creemos que en un futuro no muy lejano la respiración espiritual se hará más popular que lo que es el sexo ahora. Aquellos que han dominado la experiencia de la respiración disfrutaban de la respiración espiritual tanto o más que del sexo porque es una experiencia biológica de Dios, y cada respiración produce satisfacción física y emocional.

El Rebirthing es una forma americana de prana yoga muy parecida al kriya yoga. Podría llamarse ritmo respiratorio científico, respiración espiritual o intuitiva. Es una experiencia psicofísica del Ser Infinito en la cual uno conecta la inhalación con la exhalación en un ritmo relajado e intuitivo, hasta que la respiración interna (el espíritu y la fuente de la respiración misma) se funde con el aire, la respiración externa. Cuando la inhalación y la exhalación se funden, se activa en el cuerpo una sensación de vibración que aumenta en intensidad hasta que todo el cuerpo se sumerge en corrientes de energía divina. Estas vibraciones pasan a través de los sistemas nervioso y circulatorio, limpiando la suciedad psíquica, tensión y enfermedad que hay en la mente y en el cuerpo. El ciclo se completa cuando la vibración se detiene, dejando calma a su paso.

La relajación en la inhalación es la clave para relajar la exhalación. Relajarse de manera que la gravedad provoque la exhalación ahorra el doble de energía para la próxima exhalación. El Rebirthing funde espíritu y materia en un método simple y científico de respiración espiritual. La unión de la inhalación y la exhalación es la experiencia física de la unidad del ser, ser uno con Dios.

El Rebirthing es algo especial. Es el poder de Dios para la salvación del cuerpo y la limpieza de la mente. Es un método de respiración espiritual que en unos pocos minutos produce la experiencia religiosa más profunda.

Esta experiencia directa, intuitiva, de Dios a través de la respiración humana es muy rápida y muy profunda. La respiración de vida siempre ha sido uno de los métodos de purificación espiritual más simple, directo y poderoso. La respiración de vida puede enviar cuerpo y mente a un viaje a través del cosmos. Conectar la inhalación y la exhalación en un ritmo relajado produce una percepción mental directa y consciente del espíritu y una sensación física de la energía de vida real.

La respiración intuitiva (Rebirthing) generalmente cura el asma, las migrañas, la epilepsia, el resfrío común y muchas otras enfermedades que son demasiado numerosas como para enumerarlas. El valor principal de esta respiración es la sanación de la tensión y el dolor que acumulamos en la vida diaria. El estrés, las presiones y los disgustos con los que nos enfrentamos en el proceso de trabajar y vivir tienden a inhibir nuestra capacidad respiratoria. La respiración intuitiva juega un rol

importante en la sanación de casi todas las enfermedades porque respirar es fundamental para la existencia humana.

Podría relatar miles de casos de sanación y hacer una lista con los cientos de enfermedades que se han sanado, pero es inútil, porque la sanación de otras personas no les hará nada. Tienen que experimentarla en ustedes.

Aprender la respiración intuitiva o Rebirthing es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos. Esta facultad mejora terriblemente nuestra salud, felicidad y éxito. La respiración intuitiva es una capacidad de autosanación que podemos utilizar todos los días para renovar la mente y el cuerpo con energía de vida fresca. A pesar de lo beneficioso de la respiración intuitiva, esos beneficios pueden ser arruinados por una dieta obre y un estilo de vida indisciplinado. Respirar energía en forma consciente es esencial para la autosanación, pero es sólo una herramienta y debe complementarse con una buena dieta, ayunos regulares, ejercicio, el baño diario, la purificación con fuego y pensamientos y sentimientos sanos.

Un renecedor es un guía de la respiración que la ha practicado lo suficiente como para iniciar a otra persona en ese conocimiento. El objetivo de tener un renecedor es mantener un ambiente seguro, de apoyo, y guiar la respiración de la persona hasta completar la sesión. Normalmente el renecedor necesita de 5 a diez minutos para guiar a la persona en un ritmo lo suficientemente libre y relajado como para percibir a Dios en cuerpo y alma. El renacimiento normalmente experimente una profunda sensación de limpieza interior y sentimientos divinos de amor y serenidad.

La sesión de Rebirthing puede tener cambios emocionales o físicos muy fuertes que a veces la comunidad médica cataloga como síndrome de hiperventilación. En realidad, el espíritu está limpiando, equilibrando y nutriendo a la mente y el cuerpo humano. El Kriya yoga era una forma de respiración intuitiva del siglo diecinueve, que distribuye este poder de la respiración en una serie de prácticas disciplinarias estrictas, con el objeto de proteger a las personas de los fuertes cambios físicos y emocionales que el poder produce en las personalidades humanas cuando purifica, cambios que generalmente se denominan síndrome de hiperventilación. El objetivo es conectar la inhalación con la exhalación durante por lo menos una por día. Se recomienda a las personas que comienzan a practicar esta respiración sin la instrucción personal de un renecedor que se limiten a veinte respiraciones conectadas un o dos veces por día. Esta recomendación se basa en la posibilidad de experimentar el síndrome de hiperventilación sin la preparación adecuada.

Algunas personas dominan esta simple lección de respiración con bastante facilidad, a otras tienen grandes dificultades. La diferencia básica reside en la calidad y cantidad de trauma psicológico que la persona ha acumulado antes de comenzar a aprender esta simple lección de respiración. Estos traumas pueden clasificarse en: nacimiento, condicionamientos paternos, impulso de muerte y mal uso del poder de la mente humana. Algunas personas agregarían el karma de vidas pasadas. El fenómeno de hiperventilación es considerado por los renecedores principalmente como trauma de nacimiento. La hiperventilación es un proceso de sanación natural por el cual el mecanismo de la respiración se libera de las inhibiciones que sufre al aprender a respirar en una atmósfera tensa y de temor durante el nacimiento. Es causada por un miedo primario.

Existe otra manifestación física fuerte muy común del “síndrome de hiperventilación” que los médicos llaman tetania. La teoría del Rebirthing y de la antigua ciencia del yoga sobre este fenómeno de mandíbulas y músculos bloqueados es que la energía divina está limpiando el cuerpo físico de antiguos miedos. Estos fuertes síntomas sólo ocurren cuando la mente de una persona está dominada por el miedo. Generalmente es el recuerdo del temor a nacer, la memoria emocional de las contracciones. También puede ser tensión causada por la contaminación con la energía emocional acumulada durante cualquier período de la vida.

Algunas personas temen a su propia respiración y otras a su propia Fuerza de Vida, especialmente cuando fluye en su cuerpo fisiológicamente de manera fuerte. El miedo provoca

contracción y tensión. A la tensión intensa la llamamos dolor. La tetania es la manifestación física de ese miedo durante las sesiones de respiración. Es posible desarrollar miedo a la tetania.

Es común que algunas personas experimenten un poco de tetania en una o hasta tres sesiones de respiración. Unas pocas personalidades que tienen miedo crónico por trauma de nacimiento y otras experiencias pueden sufrir tetania durante más de tres sesiones. La paradoja es que las personas que manifiestan su miedo abiertamente no tienen demasiado problema con la tetania. Son las personas que tienen su miedo totalmente suprimido y no creen que tienen miedo las que la sufren.

La tetania es un calambre y o parálisis de los dedos u otras extremidades que normalmente desaparece luego de algunos minutos más de respiración conectada. Es bueno saber esto antes de la primera sesión para que no te sorprenda y puedas sacarla afuera con la exhalación. No se puede tener tetania y estar relajado al mismo tiempo. Si continúas con la respiración conectada se produce una relajación más profunda porque cada inhalación y cada exhalación induce automáticamente a la relajación. Una respiración correcta libera la tensión y el dolor del cuerpo.

Luego de enseñar en forma colectiva a más de diez millones de personas a respirar tanto energía como aire, los maestros de la respiración han observado que la tetania es un síntoma natural de respiración inhibida que mejora naturalmente cuando la persona aprende a respirar energía y se sobreponen al miedo a las sensaciones corporales causadas por estar más vivo y relajado. La respiración intuitiva relajada es la cura para la hiperventilación y todos sus síntomas.

Una sesión de Rebirthing puede ser definida como una persona que mantiene un ritmo de respiración conectado durante una a tres horas en presencia de un renecedor hasta completar el ciclo natural de energía. Durante esa sesión comienza un cosquilleo o sensación de vibración después de cinco o a diez minutos de respiración continua y permanece durante una a dos horas. Esta sensación de vibración generalmente se hace cada vez más fuerte hasta que invade todo el cuerpo y llega a su pico máximo en la mitad de la sesión. Después de este punto culminante la energía o sensación de cosquilleo disminuye naturalmente, y la persona renacida siente constantes y profundas olas de serenidad y una sensación de limpieza física interna que está más allá de toda descripción. Así se completa el ciclo de energía natural. La energía que fluye durante la sesión de Rebirthing libera al cuerpo de tensiones que fueron acumuladas desde el nacimiento o la tensión que absorbemos en un día de trabajo. Si uno nunca antes ha experimentado la mente y el cuerpo sin las tensiones e inhibiciones familiares causadas por el trauma de nacimiento y la contaminación con energía emocional, liberar este trauma crea un estado de ser que no puede experimentarse a través de ningún otro método.

La simple práctica de la respiración conectando la inhalación y la exhalación durante una hora por día disuelve los efectos de todo tipo de causas psicológicas, aunque la acumulación de trauma y tensión desde el nacimiento hace que a algunas personas les resulte difícil dominar esta simple lección de respiración. La mayoría de las personas necesita de cinco a veinte lecciones para limpiar la gran cantidad de trauma acumulado y la tensión de sus mentes y cuerpos antes de poder mantener este simple ritmo respiratorio durante una hora sin cambios emocionales y físicos traumáticos. Muchas personas son capaces de aprender la respiración del Rebirthing en 10 sesiones de dos horas con un Renecedor bien entrenado. (Yo recomiendo tener una entrevista con dos o tres renecedores antes de elegir uno para tomar las diez sesiones). Atravesar lo que se llama síndrome de hiperventilación en una o dos sesiones es una parte natural del proceso del Rebirthing. El Rebirthing ha hecho desaparecer la hiperventilación, “víctimas de la kundalini” y muchos otros tipos de dificultades respiratorias.

El fenómeno del síndrome de hiperventilación alarma a los médicos, pero es apoyado por los movimientos religiosos con varios nombres. Los cristianos la llaman el bautismo de fuego, la saciedad del Espíritu Santo, o las vibraciones de la sanación espiritual. Las religiones orientales lo llaman kriya yoga, prana yoga, kundalini yoga, elixir de la inmortalidad, respiración espiritual o shakti, etc. La verdad es que más allá de lo dramático o molesto de la hiperventilación, la persona

que la atraviesa llega a un alto estado espiritual de limpieza física y emocional. Con la práctica regular de este ritmo respiratorio durante un largo período, el Rebirthing produce cada vez menos sesiones extraordinarias. La práctica diaria conserva un maravilloso estado de purificación espiritual acompañado de una sensación de limpieza física y mental.

Las veinte respiraciones conectadas pueden ser practicadas cuando uno quiera, especialmente cuando uno se siente preocupado o enojado o está experimentando otros problemas físicos o emocionales.

La respiración es la fuente del cuerpo. La simple respiración junto con una mejor calidad de pensamientos sobre el cuerpo puede sanar todo. La verdad es que no existen las enfermedades, sólo las sanaciones. Lo que se llama enfermedad es sólo una sanación en curso. Todas las enfermedades y accidentes son, o bien el espíritu y el cuerpo que tratan de sanar la mente, o el espíritu y la mente tratando de sanar el cuerpo. Todos somos médicos que debemos sanarnos a nosotros mismos.

Respiración alternando las fosas.

Este es otro ejercicio de respiración profunda y simple para la purificación espiritual y física. La inhalación comienza suavemente por la fosa izquierda, se retiene todo el tiempo que resulte cómodo y se exhala suavemente por la fosa derecha. Luego se toma la inhalación suavemente por la fosa derecha, se la mantiene todo el tiempo que resulte adecuado, y se exhala por la izquierda. Este ejercicio puede realizarse una, tres o nueve veces por día. Yo personalmente compruebo que tres veces por día produce poderosas experiencias de limpieza.

Se puede retener la inhalación mientras resulte cómodo o conectarla con la exhalación como en las Veinte Respiraciones Conectadas. Tienen que experimentar. Al comienzo probablemente tengan que utilizar los dedos para cerrar la fosa.

La nariz no es sólo un órgano sino todo un complejo de órganos que regulan la temperatura y muchas funciones del cuerpo. Cuando uno se recuesta sobre el lado izquierdo la respiración tiende a entrar y salir predominantemente por la fosa superior o derecha y viceversa, influenciando diferentes órganos.

12

El Fuego

*El fuego es mágico y místico
El fuego es la cualidad física de Dios
El fuego es el calor y el amor de Dios
El fuego es el vehículo eterno de la gracia divina.*

¡Fuego! ¡Tan simple, tan sorprendente! Es definitivamente una de las mejores cosas del universo, la fuente de tantos beneficios, y aún así tan descuidado y poco apreciado por las personas. De hecho, la mayoría de nosotros somos inconscientes de la importancia y de las cualidades sagradas del fuego.

La ciencia y la tecnología no podrían existir sin el poder práctico del fuego. En laboratorios, fábricas y casi todos los lugares de trabajo el fuego provee el poder. Hace funcionar los motores a nafta que hoy realizan gran parte de nuestro trabajo. Aún así los científicos y operarios se pierden el poder del fuego para su salud y vitalidad personal. No es accidental que la misma ciencia que crea destrucción ecológica con el uso ignorante del fuego amenace con destruirlo todo con el uso ignorante del fuego en las bombas nucleares y otras armas destructivas. Obviamente, la ciencia ha sido conducida por mortales. ¿Qué pasaría si los científicos se hicieran inmortales? ¿Cómo sería la tecnología y la vida?

Necesitan hacer del fuego una parte de su vida diaria, porque el conocimiento del fuego puede sanar la mente y el cuerpo. Una relación consciente con el fuego nos hace tomar más conciencia del milagro de nuestro cuerpo físico, de nuestra mente, de nuestro cuerpo emocional y del Espíritu Eterno, que es la fuente del fuego.

El fuego puede transformar la materia en nada. Puede también transformar la mente emocional en nada, trayendo la paz. El fuego es un gran poder espiritual.

He conocido yoguis inmortales que pueden sentarse en el fuego sin sufrir daños en su cuerpo o en sus ropas, aunque las llamas los rodeen.

El fuego es nuestro amigo, debemos utilizarlo conscientemente. Es el elemento más elevado y más poderoso del universo y requiere para su uso la mayor inteligencia y conciencia espiritual. La purificación con fuego y la prevención de incendios van de la mano, sean cuidadosos con el fuego. El fuego puede quemar tu casa o un hermoso bosque, que sería una purificación con fuego superior a la deseada.

El principio básico del fuego como purificación espiritual es estar a cinco pies de las llamas o más, como para que las ruedas de tu cuerpo energético puedan girar a través de ellas. El aura debe recibir la máxima exposición a las llamas. Después de unos pocos días de purificación espiritual siento mi cuerpo energético nuevamente limpio y equilibrado. Siento paz y entusiasmo.

En lo referente a la purificación del cuerpo energético humano y la sanación del cuerpo físico y la mente emocional, cada combustible produce un resultado diferente. Mi conclusión es que la madera es el mejor. La madera adecuadamente estacionada es la mejor para dormir frente a una chimenea o salamandra. Arde toda la noche. Sin embargo, quemar pasto o ramitas secas que realmente hacen danzar a las llamas es muy eficaz para la limpieza del cuerpo energético. Las hornallas a gas, los aceites y las velas son otros combustibles. Muchas personas queman estiércol. Yo tengo una rutina regular de quemar los papeles que tiro. Este fuego también quema mi dolor, a veces en pocos minutos.

A lo largo de miles de años de historia bíblica, el fuego fue el centro de la adoración a Dios Todopoderoso. El acto central de adoración de los hebreos era el sacrificio de animales en el fuego, desde Adán y Eva hasta el 70 a. C., cuando el gran templo de Jerusalén fue destruido por los Romanos. En realidad, la ceremonia del fuego era utilizada en la India millones de años antes de Adán y Eva.

El fuego es el principio del poder del universo. El fuego construye montañas a través de los volcanes. El fuego es el sol. El fuego digiere nuestros alimentos. Es la luz del día y de los ojos. Cuando los humanos dominan el secreto del fuego pueden hacer cualquier cosa.

El fuego en la conciencia humana es la experiencia de la alegría, el éxtasis, la creatividad. El fuego tiene energía para darnos. Es el prana, la fuerza de vida. El fuego es tan importante como los alimentos para la salud y felicidad humana. Sentarse junto al fuego siempre reemplaza mi tensión y desdicha con alegría, paz y creatividad.

Los secretos de del fuego sólo puedes aprenderlos para siempre del fuego mismo. No importa cuánto pueda hablar sobre él, una infinidad de palabras no podría revelar esos secretos. Toda los verdaderos secretos espirituales no pueden ser revelados con palabras. Y cuando los conoces, no se necesitan palabras.

El fuego es una cualidad física de Dios. Cuando estoy con el fuego estoy en comunidad con Dios. El fuego es un vehículo eterno de la gracia de Dios. Fue utilizado millones de años antes de la historia de la Biblia y será utilizado hasta el final de la Tierra y por toda la eternidad.

Las mujeres y los niños no necesitan purificación con fuego tanto como los hombres. Las mujeres, por la menstruación, tienen el don divino de Dios de un tipo especial de purificación espiritual. La sangre es la unidad del fuego, la tierra, el aire, el agua, la mente y el amor. La menstruación automáticamente sana a las mujeres de más debilidades de las que la mente racional puede darse cuenta y apreciar. Las mujeres son fuente de nueva vida, salud y vitalidad de muchas maneras y no sólo al dar a luz.

El fuego es una disciplina espiritual diaria para mí. Tengo una relación simple, personal, consciente y de sentido común con él. Para mí no es esencialmente una experiencia física. Es un regalo de Dios. Es una experiencia espiritual. Si valoran la inmortalidad personal, ésta no es posible sin una relación consciente con el fuego.

En 1981, cuando mantuve mi fuego personal durante un año en las montañas de California, aprendí que el fuego tiene conciencia. Es la inteligencia divina. Cuando lo alimentaba con sólo unos pocos troncos dos veces por día, descubrí que regulaba lo que quemaba como para no apagarse nunca. Además, observé que sabía cómo formar una crosta en las cenizas de arriba para protegerse de la lluvia.

Cuando descubrí el fuego por primera vez, quería compartirlo con todos. Quería que todos experimentaran el poder espiritual del fuego y que conocieran su capacidad de sanar y restaurar la alegría y la inmortalidad en los humanos. Solía tener siempre nuestras reuniones de personal alrededor de un gran fuego en el bosque.

En determinado momento tuve que dejar esta práctica. Me di cuenta de que el fuego abre los crakras y libera el dolor de las personas y, de alguna manera, siento ese dolor porque me hace muy sensible. Siento el dolor de los demás en vez del mío, cuando en realidad voy al fuego para deshacerme de mi propio dolor. Además, me gusta estar solo. Me llevó varios años volverme tan sensible, por eso si no te molesta estar en grupos alrededor del fuego, no te preocupes.

La ceremonia del *yagna* constituye una excepción. Existe algo en el poder de los mantras y la intención de la ceremonia de fuego oficial en Sánscrito que es singular. Un *yagna* es una ceremonia de fuego especial dirigida por un sacerdote sánscrito que ofrece arroz, manteca (ghee), miel, azúcar, flores, fruta, etc., a las llamas de un fuego lo suficientemente grande como para consumirlas. Los mantras recitados durante la ceremonia llevan cerca de una hora. Un *yagna* cambia la energía de todas las personas que participan.

El fuego y la comunidad

En cada ciudad, pueblo y localidad los bomberos deberían mantener un templo de fuego o un fuego sagrado. El fuego comunitario libera la felicidad y promueve la salud física y mental. El fuego puro hace surgir la paz y la inteligencia. Si cada iglesia cristiana estuviera lo suficientemente iluminada como para mantener un fuego las veinticuatro horas, el cristianismo funcionaría realmente.

Incorporemos la purificación con fuego en nuestra civilización. Automáticamente previene los delitos y la violencia y crea una hermosa atmósfera de paz espiritual en la comunidad.

Si la purificación con fuego se hiciera popular, ¿causaría más incendios forestales accidentales o menos? Es una pregunta compleja... Cada fuego libera prana que acelera la salud y el crecimiento de árboles y plantas. Su poderosa energía de vida liberada en la atmósfera sana y nutre a la naturaleza. Las cenizas constituyen un excelente fertilizante. Cada fuego seguro crea una vibración espiritual hermosa. Pero un mal fuego puede causar mucha destrucción. Sin embargo, aún la destrucción de los incendios accidentales puede sanar el impulso de muerte masivo en una comunidad.

Los elementos básicos de un dhuni o templo de fuego incluyen un fogón en el centro y un techo para que el sol, la lluvia o la nieve no causen incomodidad a las personas que se sientan en un fuego abierto. Un dhuni es un elemento fundamental en la vida de todos los yoguis inmortales. Los dhunis públicos podrían ser utilizados por las personas ocupadas para sanar y rejuvenecer. La abundancia de dhunis en occidente podría transformar nuestra civilización. Deberíamos tener templos de fuego en vez de bares en cada esquina.

La ceremonia del fuego

Cuando fui a la India en busca de yoguis inmortales observé a Babaji hacer la ceremonia del fuego todos los días. Esta consistía en ofrecer arroz impregnado en manteca derretida, fruta, nueces, flores, a veces yogur, miel, o azúcar, al fuego, pesando, o diciendo mantras en sánscrito.

Era una ceremonia preciosa y hacía que me levantara temprano, por la mañana. Se hacía a las 5 de la mañana. Pero yo no alcanzaba a entender el sentido. Siempre he estado en contra de los rituales. No podía sentir nada. Todavía no sentía el significado.

La verdad era que yo todavía estaba demasiado muerto como para sentirlo. Durante toda mi vida había sido un comedor de carne y no podía sentir las energías espirituales, más refinadas. Si hubiera podido sentir la energía del Espíritu habría dejado ya de comer carne. Ya llevaba 15 años convencido de la posibilidad de la Inmortalidad física. Había descubierto mi impulso de muerte 10 años antes, en 1967. Había estado enseñando la respiración energética, llamada Rebirthing a miles de personas, durante 3 años. Pero seguía comiendo carne y los animales muertos en el cuerpo disminuyen la sensibilidad a lo espiritual. Como consecuencia de mi estadía de 30 días con Babaji, decidí volverme vegetariano, cosa que me llevó algún tiempo. Esta es otra historia.

En 1981, recibí la total iluminación acerca del espíritu y el poder del fuego. Después de esto, pude sentir el verdadero valor de la ceremonia del fuego. En 1981, desarrollé un método para iniciar a las personas en el espíritu y el poder del fuego, de manera efectiva.

Quizás no seas tan denso como era yo. Quizás ya estés en condiciones de hacer la ceremonia del fuego ya mismo.

La ceremonia del fuego es muy simple.

Haces una fogata. Luego le ofreces algunas de tus comidas favoritas. También puedes decir: Om Namaha Shivaya Swaha. Esto significa: Ofrezco a Dios.

Se cree que el fuego es la Boca de Dios. Dios es nuestro amante, alimentamos a Dios. La ceremonia del fuego es un acto de amor y devoción.

Ahora, siempre que hago la ceremonia del fuego, de inmediato siento circular la energía; mi aura se llena de luz blanca y mi conciencia sensorial se expande: Mi vista se amplía y mis ojos ven más claramente, a mayor distancia. La energía emocional negativa en mi cuerpo se desintegra.

Sin embargo, con sólo sentarme con el fuego, hace que mi energía emocional se aligere. Cuanto más tiempo permanezco junto al fuego, más liviano siento el cuerpo.

El Nombre de Dios

EL CONOCIMIENTO de Dios es el más valioso de la Tierra. Como dijo Salomón en el libro de los Proverbios: “El temor de Dios es el comienzo de la sabiduría”. La práctica del Nombre es la forma más fácil y rápida de difundir el conocimiento de Dios. Cada año que realizamos la práctica crecemos en conocimiento y fuerza espiritual. Practica el Nombre es básico para el conocimiento de los inmortales. La Biblia dice: “El Nombre del Señor es un bastión fuerte. Los virtuosos corren hacia él y están a salvo” (Salmos).

Estudí la Biblia y frecuenté la iglesia durante veinte años, pero nunca supe lo que este verso quería decir hasta que fui a la India en 1977. Allí la práctica del Nombre se llama “mantra yoga” o “japa yoga”.

El recordatorio constante del Nombre de Dios significa practicar la Presencia de Dios. El Nombre nos eleva a la presencia de Dios y lo trae a nuestra mente y nuestro cuerpo. Durante millones de años la gente de la India ha estado inmersa en la cultura del Om Kara, la práctica del Nombre. *Om Kara* significa la Presencia de Dios o la Gracia y Energía de Dios. En la India la forma de esta práctica consiste en utilizar un hilo con 108 cuentas llamado *mala* como ayuda para la concentración, y repetir el Nombre de Dios una vez por cada cuenta.

Si llamas al Nombre de Dios ¡no te sorprendas si aparece! Bhartriji y Jesús, Goraknath, los Angeles de Dios que están en el cielo, y todos los inmortales del cielo y la Tierra te visitan en tu casa cuando estás listo, ¡quizás antes de que estés preparado!

Tenemos 50.000 pensamientos por día. ¿Cuántos de ellos incluyen a Dios? (Las blasfemias que contienen el Nombre de Dios no cuentan). Una vez que se domina la práctica, Dios está en todos nuestros pensamientos.

Cada nombre de Dios tiene incorporado un poder. Cuando dominamos su Nombre dominamos este poder. Algunos Nombres nos conducen a encarnaciones históricas del Padre.

A mi entender hay un Nombre Supremo que es común para las más grandes religiones, a pesar de que se ha perdido la verdadera pronunciación en la mayoría de los judíos y cristianos. Es el OM NAMAHA SHIVAI o SHIVAIYA. “Shivai” es femenino. “Shivaiya” es masculino. El primero significa Espíritu Infinito, el segundo la Inteligencia Infinita. Cuando el Pensamiento impregna el Espíritu, da a luz al Universo. “Namaha” significa “Manifestación Infinita”.

“Om” o “Aum” ha sido cambiado por “Omen” en el judaísmo y “Amén” en el cristianismo. Algunos musulmanes también utilizan este Nombre: “Om Allah ho ya Om”. El Nombre revela que todas estas grandes religiones tienen sus raíces en el mismo Dios. Si estudias los capítulos 3 a 6 del Exodo descubrirás un detalle fascinante sobre el Nombre Eterno de Dios. Babaji se le apareció a Moisés en la zarza ardiente y le dio el Nombre Eterno. Este nombre es OM NAMAHA SHIVAIYA. Todavía puedes encontrarlo en hebreo como Ya Vah o Ya Weh. En hebreo se escribe en orden inverso al inglés, y en su forma escrita no tiene vocales. Por eso “Ya Vah” son las dos últimas sílabas de Shivaiya en orden inverso. En la versión de la Biblia del rey James se lo traduce como Jehovah. En hebreo hoy es relativamente común decir “Ya Vah Shim Omen”.

La religión de la Biblia es la misma que la de Shiva, la palabra sánscrita para designar a Dios. El sánscrito es la lengua espiritual de la humanidad. Antecede a la torre de Babel. Es la lengua de los yoguis inmortales, porque hay tantos conceptos de inmortalidad física y transfiguración en sánscrito que otros idiomas para los cuales otros idiomas no tienen palabras todavía.

¡Hagamos que la transfiguración sea legal en occidente!

Hasta ahora en este relato estamos operando en el nivel de la mente racional, que está sujeta a una discusión eterna, como lo revelan demasiado todas las religiones organizadas. Crear una guerra en Nombre de Dios es una religión muy superficial. Cuando esto ocurre la religión está muerta.

Sólo puedes conocer la verdad de esto a través del descubrimiento interno y la práctica.

Mi experiencia práctica con los Nombres de Dios es que dan fuerza. La tierra, el aire, el agua y el fuego limpian y purifican, pero el Nombre crea fuerza y sabiduría espiritual.

Más sugerencias para la purificación espiritual

Programa básico de purificación espiritual.

Paso 1: La mente.

Escribe en un papel o graba en un cassette todos tus pensamientos durante 15 minutos, sin juzgarlos. Luego revisa cuidadosamente lo que has grabado y cambia todos los pensamientos negativos en positivos. Hazlo nuevamente, una y otra vez hasta que te sientas bien. Un día entero por semana habría que dedicarlo a este proceso hasta que te sientas bien y energizado toda la semana. Luego puedes reducirlo a sólo una hora por semana. Puedes acelerar este proceso si lo haces todos los días. Este ejercicio deberías realizarlo cada vez que te sientes desanimado o deprimido. Limpia a fondo cada sentimiento de desesperanza o melancolía. También debería realizarse cuando uno se siente volado o distraído o en los momentos de hipertensión para descubrir la causa de esos sentimientos. Este ejercicio eventualmente te traerá una paz total y el control de tu mente, tu cuerpo y tu vida. Además, para el tema de la mente, lee buena literatura.

Paso 2: Tu respiración.

Realiza veinte respiraciones conectadas por día (conectando la inhalación y la exhalación en un ritmo relajado). Sé suave y consciente en la inhalación y relájate en la exhalación. Suelta la exhalación de manera que ésta se realice por la gravedad. No fuerces ni retengas. Además, realiza diez o veinte sesiones de respiración con un maestro de respiración espiritual bien entrenado o renecedor. Esto debería incluir Rebirthing en agua fría y caliente.

Paso 3: La alimentación.

Abstente de comida durante un día por semana durante un año. Probablemente debería ser un día de semana. Los fines de semana con frecuencia son sociales y por lo tanto no son buenos para establecer un ritmo. Realiza sólo un día por semana durante el primer año. Luego dos días el segundo año y tres el tercero. No recomiendo acelerar este programa porque el cuerpo y la mente requieren de mucho tiempo y experiencia para integrar estos nuevos hábitos y ritmos alimenticios. Está bien hacer ayunos de medio día y hacer trampa ocasionalmente para procesar la culpa y aprender algo sobre el yoga del confort y el placer. Los días de ayuno están permitidos los líquidos. Yo recomiendo el vegetarianismo y las dietas de fruta (comer sólo frutas frescas y secas durante una semana o un mes) como práctica regular. La macrobiótica es una dieta valiosa y también la de alimentos crudos. Ser científico significa que experimentemos hasta obtener la sanación o el resultado deseado, así conoceremos la verdad sobre lo que funciona. Esta verdad nos libera de enfermedades y nos da la victoria y la maestría.

Paso 4: El Nombre de Dios.

Canta el nombre de Dios diariamente. Puedes cantar cualquiera de sus nombres, pero yo he recibido el valor más grande cantando OM NAMAHA SHIVAIYA. El objetivo de repetir el Nombre de Dios todos los días es evocar la presencia divina y todas las emociones divinas. Es maravilloso recordar su Nombre constantemente todo el día hasta que se convierta en un pensamiento que esté siempre presente. Esta puede ser la técnica más simple y más grande de purificación espiritual.

Paso 5: Ejercicio físico.

Recomiendo hacer una caminata todos los días y meditar en los vecinos con el objeto de amarlos. Sé consciente de la naturaleza. Yo la hago después de mi baño matinal y antes del desayuno.

Paso 6: El sueño.

Permanece despierto toda la noche una vez por mes. Medita en los cambios emocionales y sensaciones corporales. Medita sobre la luna y el amanecer. Utiliza el ejercicio del paso 1 para procesar tus pensamientos y sentimientos molestos

Paso 7: Comunidad espiritual.

Participa en una reunión barrial mensual de tu manzana o barrio. El propósito es crear una familia espiritual y amigos, así como también cumplir con las responsabilidades básicas del ciudadano. Si tus vecinos no están receptivos a este tipo de comunidad podrías reconsiderar el lugar donde vives. Cuanto más personas interesadas en la inmortalidad física haya, más fácil nos resultará a todos nosotros. Además, aprende todo lo que puedas de los grandes santos de la Tierra.

Paso 8: Cabello.

Afeita tu cabeza por lo menos una vez cada diez años. Recomiendo que durante un año por década te afeites la cabeza dos veces por semana (Sábados y Miércoles) durante nueve meses. Esto limpia el cuerpo energético, sana el cuerpo físico y revierte el proceso de envejecimiento. También acelera el proceso de juvenecimiento.

Paso 9: El baño.

La purificación con agua es simple y fácil. Durante muchos años realicé la práctica de meditar inmerso en la bañera llena con agua caliente durante una hora por día. Las duchas diarias son efectivas, pero yo recomiendo la inmersión total en agua por lo menos una vez por semana. Realizar la respiración conectada al entrar en el agua produce un valor especial, pero puedes experimentar fácilmente tu cuerpo energético (el aura humana) meditando o sintiendo los cambios al sumergirte en el agua. (Ver más adelante *Purificación con Agua y Aire*).

Paso 10: Fuego.

En el siglo veinte hemos dado al fuego por sentado. Utilizamos su poder en los autos, en nuestras casas, realiza la mayor parte de nuestro trabajo y es la fuente de confort y placer infinitos. En las culturas de la India y de los nativos americanos, las personas realizan una ceremonia que consiste en alimentar al fuego con alimentos comunes como acto de respeto y gratitud por lo que él hace por nosotros. Los aborígenes americanos también suelen darle alimentos al agua y a los dones de la naturaleza. Son prácticas muy buenas.

Paso 11: Trabajos manuales.

El trabajo físico es sagrado. Recomiendo utilizar regularmente el cuerpo para realizar las tareas del hogar, arreglar el jardín, sacar la basura, etc. Trabajar con o sobre la tierra produce buenos sentimientos e iluminación espiritual. El trabajo de campo es la ocupación más sagrada de la Tierra. Los trabajos corporales, masajes, artes marciales como tai chi y las actividades atléticas también son buenas como trabajo manual. Recibir masajes y trabajo corporal constituye una forma de purificación espiritual.

Paso 12: Control de la natalidad.

Todas las personas deben hacerse responsables de sus poderes reproductivos para controlar el crecimiento de la población. En la medida en que la inmortalidad física se hace más popular, la paternidad consciente se torna cada vez más importante.

Sanar el trauma del ciclo nacimiento-muerte restaura nuestra capacidad de aparecer y desaparecer en la Tierra por elección. La transfiguración es una alternativa a la muerte física aceptable como método de reducir los problemas de superpoblación.

Paso 13: El dinero.

Ganar el juego del dinero a través de un servicio inteligente, placentero y amoroso es un método de purificación espiritual. Tus recompensas en la vida, tanto las tangibles como las intangibles, son directamente proporcionales a la calidad y cantidad de servicio que prestas a tu prójimo en este planeta. Ver más información sobre el tema en el capítulo 15.

Las revelaciones y la libertad que surgirán en ti como resultado de realizar estas trece simples y naturales prácticas de purificación espiritual tienen el poder de crear el cielo en la tierra. Tu perfección personal te ha estado esperando a lo largo de toda la eternidad. Estos ejercicios de purificación espiritual te abrirán para que permitas que entre en ti. Te permitirán liberar toda tu negatividad. Son divertidas e iluminadoras.

Purificación con Agua y Aire.

La siguiente purificación es para realizarla a solas. Repite este proceso dos veces por día.

1. Llena la bañera con agua.
2. Comienza a conectar el ritmo de la respiración, inhalando y exhalando por la nariz.
3. Coloca un pie en el agua mientras respiras.
4. Continúa respirando hasta integrar los cambios físicos y emocionales.
5. Coloca el otro pie en el agua y continúa respirando hasta integrar los cambios. Por ejemplo, algunas personas sienten olas de calor o de frío.
6. Siéntate en la bañera y continúa respirando hasta integrar los cambios. (A esta altura puedes notar que la exhalación está llena de material de excreción.
7. Continúa respirando hasta que la exhalación se haga más liviana, más equilibrada y más libre.
8. Acuéstate boca arriba con el agua hasta el cuello, continuando con la respiración hasta que la exhalación sea totalmente liviana y relajada.
9. Tira la cabeza hacia atrás y coloca tu chakra coronario (la parte superior de la cabeza) en el agua. Continúa respirando hasta integrar los cambios energéticos.
10. Coloca tu frente bajo el agua, dejando sólo la nariz y la boca afuera. Continúa respirando en esta posición hasta sentirte totalmente relajado y hasta sentir tu cuerpo energético claro, limpio y equilibrado. Observa dónde está tu centro de energía.
11. Experimenta colocando tus pies fuera del agua mientras mantienes la respiración conectada y observa las diferencias en el cuerpo energético.
12. Revierte el proceso. Saca tu cabeza del agua, siéntate, párate, saca un pie del agua por vez. Mantén la respiración conectada
13. Repite todo este proceso tres veces.
14. Observa si tu mandíbula está relajada, luego tus hombros, piernas, pelvis, etc. ¡Date mucho tiempo! No hay nada como un cuerpo energético limpio y equilibrado.

Notas

- Salir completamente del agua y volver tres veces procesa muchos sentimientos psicológicos del pasado, especialmente sentimientos de la infancia.
- Los sentimientos infantiles son generalmente más significativos y sólidos que el trauma de nacimiento. Hay sentimientos de desamparo y desesperanza en el cuerpo físico. Cada vez que haces estos ejercicios disolverás algunos de ellos.
- Siempre respira por la nariz por lo menos el 90 % del tiempo, no sólo durante la respiración consciente sino 24 horas por día.

- La mayor parte de la respiración debe realizarse expandiendo la parte superior del pecho, no principalmente con el diafragma.
- Cuando respires con el abdomen (diafragma), imagina una cuerda atada a tu abdomen que tira para arriba. No sólo se expande tu abdomen, sino que debes sentir la expansión en tu pecho, piernas, pies y cabeza. Todo tu cuerpo energético se expande como un globo con la inhalación y se contrae con la exhalación. No controles la exhalación.
- Cuando respiras por la nariz, la energía que se mueve en tu cuerpo limpia el sistema nervioso y el circulatorio. Respirar por la nariz es mucho más eficaz que respirar por la boca.
- Cuando tu cuerpo energético está sumergido las ruedas de energía de tu aura se limpian con el agua. Cuando se combina la respiración consciente con el baño, aumenta la eficacia de ambos.
- Practicar esta purificación en agua caliente produce resultados completamente diferentes que el agua fría. Prueba diferentes temperaturas y observa lo que aprendes. Caliente (tibia) significa más de 98,6 grados F. Fría es por debajo de esa temperatura.
- La purificación con agua te da la oportunidad de experimentar el universo físico en forma directa en vez de los pensamientos y miedos con respecto a él.
- La clave de la respiración con purificación por medio del agua es relajarse en la exhalación. Otra clave es tomarse tiempo en la inhalación.

La maestría del pensamiento.

La maestría tiene varios niveles o etapas. La iluminación espiritual comienza con la toma de conciencia de que ¡la energía se convierte en lo que piensa! El pensamiento es el director, el rector de la energía. La energía es la fuente fundamental del pensamiento, pero la energía sigue y obedece al pensamiento.

El pensamiento es la partícula más pequeña del universo. El pensamiento crea átomos. Es también lo más grande del universo. El pensamiento crea y rodea a las galaxias. El pensamiento no es la fuente de la verdad, sino el jefe ejecutivo de la verdad.

Es esencial dominar nuestros pensamientos. Los pensamientos inconscientes y negativos se acumulan formando emociones que pueden causar el mal funcionamiento de los órganos. Los pensamientos y emociones negativos causan tensión, desdicha y dolor, que no sólo matan el cuerpo sino que también destruyen nuestra alegría de vivir y, por lo tanto, nuestras ganas de vivir.

Todo aquel que muere es matado por los pensamientos. Nuestros pensamientos y hábitos se manifiestan en el cuerpo tal como es ahora. Cuando dominamos un pensamiento dominamos un resultado. Es el poder personal.

Obviamente, ser un maestro consciente le lleva a la mayoría de las personas cientos de años. La práctica tradicional de la muerte física y la reencarnación es una interrupción innecesaria de nuestro proceso de aprendizaje.

Las personas demuestran en su vida diaria que pueden suspender procesos naturales del cuerpo, controlarlos, cambiarlos y causarlos de varias maneras milagrosas. El poder creativo de nuestro tiempo actual puede entrar para siempre en las leyes y procesos de la naturaleza y alterarlos con la sólo intención. La vida se va liberando de estrés cuando no tienes que tratar con la energía sobrenatural y vives en armonía con tu naturaleza humana divina común.

Utilizamos mal nuestra mente aún más que nuestro cuerpo, por falta de respeto o ignorancia total del poder del pensamiento. El pensamiento es omnipotente, a excepción la pura Energía de Vida que le da poder.

Crear un cuerpo humano directamente de la energía pura con el pensamiento es el supremo nivel de maestría. Para esto tenemos que dominar nuestra capacidad de manifestar pensamientos en forma física. Esto no es difícil. Nuestros pensamientos tienen la tendencia natural a manifestarse en una forma. Sólo tenemos que controlar el contenido de ellos, todos nuestros pensamientos, todo el tiempo. Jesús lo llamó “observar”.

El fuego y la Máquina de la Inmortalidad Física

Dentro de la tradición yoga se la llama Panchagni. Panch significa "cinco." Agni significa "fuegos." Se hacen cuatro fogatas en los cuatro vértices de un cuadrado de unos tres a cuatro metros de lado. El yogui se sienta en el centro del cuadrado y contempla el sol, el quinto fuego. Practican un día tras otro hasta lograr mirar el sol todo el día, desde el alba hasta el ocaso y también mira la luna durante toda la noche. La forma completa de esta práctica es un curso muy avanzado. Alguien trae comida al yogui, en caso necesario.

He hecho los cuatro fuegos con algún grupo, algunas veces. Nos sentamos por turno en el centro durante una hora o más, mientras el resto del grupo alimenta el fuego. Es una práctica muy poderosa. Limpia el cuerpo energético tan rápidamente y tan a fondo que le pusimos el nombre de Máquina de la Inmortalidad Física.

En mi casa en Staunton, Virginia, tengo los cuatro hogares. A veces lo hacemos durante el Entrenamiento de 5 Días, o en los Seminarios de Un Año.

Ahora, mientras escribo esto, me pregunto por qué no lo hago más a menudo.

Pienso que lo voy a hacer.

Este programa se encuentra casi siempre disponible en mis centros de entrenamiento, si se lo requiere.

Esta es otra excepción en la que puedo disfrutar del fuego con otras personas, porque cuando le dedico todo el día, atravieso un ciclo de energía completo con el dolor de los miembros del grupo y al final de la experiencia todos nos sentimos maravillosamente bien.

Es divertido hacer esto para celebrar la luna llena.

La Meditación de la Vela

Un método cómodo y popular de introducir el fuego en nuestra vida diaria son las velas. Yo tengo un candelero especial que me hicieron unos amigos, de cerámica. Es un plato grande con candeleros para ocho velas adentro del plato, de modo tal que éste retiene toda la cera. A veces duermo con entre 4 y 8 velas encendidas. Yo lo llamo el "dhuni portátil."

Si no tienes un hogar en tu casa, las velas pueden ayudarte. Te sugiero que hagas la meditación de la vela para descubrir cuántas velas te conviene encender. :

1. Instalar doce velas apagadas.
2. Encender una y meditar sobre los resultados, algunos minutos.
3. Encender otra y meditar.
4. Seguir encendiendo las velas una a una y meditando sobre los resultados hasta haberlas encendido todas.
5. En algún punto, entre una y doce, experimentarás algún resultado. Te darás cuenta de que tu cuerpo energético se mueve y mejora Este es el número de velas que tienes que encender, para sentarte con ella, o para dormir, de modo de obtener una cantidad significativa de beneficios. Por lo tanto medita con este número de velas cada día.

Yo con frecuencia uso velas. Necesito encender no menos de cuatro. Pero he notado que los vapores de la cera ardiente a veces me dan dolor de cabeza. Hace poco, experimenté con aceite, ardiendo en vasos de vidrio o metal con un pabito flotante. Me gusta mucho más que las velas. Algunos aceites echan mucho humo, pero el de oliva y algunos otros funcionan muy bien, no humean demasiado y no me dan dolor de cabeza. Hay que experimentar con distintos aceites.

Es posible poner agua en un vaso junto con el aceite. El aceite flota en la superficie del agua. Cuando la mecha se quema y atraviesa el aceite, el agua del fondo la apaga de manera automática. Esto hace que el uso del vidrio sea bastante seguro y se le pueden añadir colores al aceite y al agua para que la luz sea más bella.

La dieta y el ayuno

Para ser inmortal tienes que abandonar el miedo al hambre. La forma de hacerlo consiste en dejar los alimentos hasta llegar a saber que puedes vivir sin ellos. No trates de hacerlo de una sola vez. Hazlo sólo un día por vez. El yoga de la austeridad debe combinarse con el yoga del placer y el confort.

El objetivo del ayuno no es el hambre ni la pérdida de peso. Es permitir que la sangre limpie el cuerpo. El ayuno remueve la contaminación emocional y física. Conecta el cuerpo con el espíritu y lo integra a la vida consciente del espíritu. Todas las personas que conocí que comían día por medio o menos eran más sanas, más fuertes y más inteligentes y amorosas que las que comen todos los días. Pruébalo una vez por semana y observa cómo te sientes. Sé un científico. Tu cuerpo es el laboratorio supremo.

A veces el ayuno o la abstinencia son indicados para tomar conciencia de lo contaminados que estamos. Si el simple ayuno te conecta con tanto hambre como para darte cuenta de cuán alejado de la tierra y la naturaleza estás, tu proceso de purificación espiritual ya ha sido iniciado. Si te inspira a cultivar tu jardín, es obvio que saltarte unas pocas comidas te ha salvado la vida.

Sé precavido: el ayuno cura a algunas personas y a otras las enferma. Se recomienda dominar la respiración conectada mediante diez o veinte sesiones de Rebirthing y así mantener el ritmo durante una hora por día durante por lo menos treinta días, antes de intentar un ayuno extenso. Por supuesto que deberías probar con ayunos simples y sugerencias con respecto a la dieta antes de realizar ayunos extensos.

Ayunar sin el dominio de la respiración inicia un proceso de purificación que puede hacer que la persona reviva enfermedades de la niñez. Por eso digo que cura a algunas personas y enferma a otras. Como regla general, si estás enfermo y comienzas a ayunar el proceso de sanación se acelerará. Si estás bien puede purificar viejas enfermedades psicoanalíticas y, a pesar de que este proceso puede traer enfermedades, el ayuno continuo te devolverá un gran estado de salud personal cuando el proceso de limpieza haya sido completado. Sin embargo, a veces el ayuno continuo trae a la superficie una enfermedad tras otra, desde el subconsciente donde están almacenadas, hasta que la mente esté totalmente libre de enfermedades. Si te produce debilidad o una importante pérdida de peso debes romper el ayuno y suspenderlo hasta que te sientas bien. Al ayunar uno apunta no a producir desdicha sino a aumentar la capacidad del placer y la maestría de la mente y el cuerpo.

Si el ayuno te vuelve malo e irritable, déjalo. El objetivo de la purificación espiritual es la verdad, la simplicidad y el amor. Si el ayuno no te hace más sensible, bueno y amoroso debes volver atrás y hacer más trabajo con el pensamiento y aprender a dominar la respiración. El pensamiento, la maestría de la respiración y recibir masajes amorosos, afecto y amistad son las técnicas supremas de purificación espiritual.

Vale la pena repetir que los actos de purificación espiritual deberían ser tomados en pequeñas dosis. En cuanto estos ejercicios produzcan debilidad física, confusión, depresión, enojo u otros tipos de malestar emocional debes suspenderlos y retomar tus hábitos normales hasta sentirte equilibrado y seguro nuevamente. Si bien sentirse “normal” puede ser un estado de extrema enfermedad y contaminación, está bien volver a ese estado en la medida en que no te mate o mate a otra persona.

La Biblia dice que Jesús ayunó durante 40 días y 40 noches sin comida ni agua. Todos los inmortales de la Biblia y también los de Oriente hicieron este ayuno. Si dicho ayuno (y todos sus pre-requisitos) fuera exigido para recibirse de médico o ministro, el mundo no tendría que soportar tanto disparate. Es terrible que las personas se puedan recibir en la facultad sin saber que el pensamiento es creativo (literalmente), sin conocer el poder de la respiración humana, y sin

aprender cosas prácticas como el masaje y el ayuno. Hacer un ayuno importante en la vida no es pedir demasiado para hacer que las personas tomen conciencia del espíritu, la mente y el cuerpo. El ayuno nos enseña cómo cuidar nuestros cuerpos y en qué consiste la alimentación. El ayuno debería ser enseñado en los colegios.

Limitar la dieta a un alimento o tipo de alimento es ayunar. Recomiendo realizar ayunos de agua de uno a tres días por mes durante uno a dos años antes de probar con el ayuno avanzado de 40 días. Una ayuno de un día por semana con líquidos es más que suficiente durante el primer año. Luego puedes expandir los límites en tus experimentos con los ayunos. Tu cuerpo físico y tu sentido común son los mejores maestros. Nunca te fuerces a ti mismo o a tu cuerpo. Tu organismo psicológico debe ser entrenado en forma suave y amorosa. En la medida en que el cuerpo físico se llena de luz, la nutrición y el ayuno se convertirán en ciencias intuitivas.

El ayuno es un arte que para dominarlo requiere de mucha experiencia.

El ayuno hace surgir el dolor y las emociones suprimidos. El ciclo completo de sanación con el ayuno debe ser breve al comienzo. Yo he visto personas que le tomaron el gusto a la libertad interna y trataron de sanar toda su vida de una sola vez. No puede hacerse de esa manera. La lentitud es sagrada. Cuando aparece debilidad o dolor es mejor acostarse y dedicar totalmente la atención a la respiración.

Dominar el tema de la alimentación lleva de diez a veinte años de práctica. Tratar de hacerlo demasiado rápido puede volverte insano y muy enfermo. Puede traer a la superficie tanto dolor que quizás quieras matarte para liberarte de él. Cuando lo haces correctamente, el ayuno es impresionante. Abre muchos mundos nuevos en el cuerpo y en la mente. El ayuno limpia la sangre, las células, la memoria. Puede sanar cualquier cosa. Es una gran aventura del alma y puede producir más efectos psicodélicos que las drogas. Da más satisfacciones que la televisión, es más interesante que trabajar en nuestra casa. ¡El ayuno es divertido!

El sueño es un ayuno involuntario para la mayoría de las personas. Nos mantiene vivos. La comida que hacemos después de dormir se llama “des-ayuno” (romper el ayuno de la noche). Las personas que ayunan mucho duermen poco.

Generalmente la comida es trabajo extra para el cuerpo. La comida hace que el cuerpo se tome más descanso para recuperarse de la carga de procesar tanto alimento.

Los yoguis inmortales pasan años y aún siglos sin comer. Pero les llevó de cincuenta a cien años lograrlo. Ese es el tiempo que lleva dominar la comida. ¿Cuándo vas a empezar? ¿Esta semana o nunca? La mayoría de las personas se mata con la comida. Si deseas ser sano, feliz e inmortal debes dominar la comida. Debes empezar por algún lugar. La victoria sobre la comida es un camino básico hacia la victoria suprema.

Prueba las siguientes dietas simples, una por vez:

- Primero domina el ayuno de líquidos de un día (jugos, luego sólo agua). Luego pasa a tres días. (cuando experimentes ser totalmente normal y estar lleno de energía en la mitad del día estarás experimentando el cielo en la tierra).
- Come día por medio en vez de todos los días y observa qué te enseña sobre el significado de la comida
- Come sólo fruta semana por medio durante un mes o dos
- Toma sólo leche durante una semana o un mes
- Sé vegetariano durante treinta días

Muchos libros han sido escritos sobre los beneficios del vegetarianismo y los malos efectos de una dieta a base de carne. No necesito elaborar nada aquí. Sin embargo te sugiero que aprendas lo más posible sobre este tema crucial. Comer carne destruye los sistemas digestivo y circulatorio y

contamina las células. La ciencia médica revela que comer carne tarde o temprano mata al cuerpo. Esto es elemental.

Además, si el cuerpo es el templo viviente de Dios como dice la Biblia, comer animales es aún más bárbaro que sacrificarlos en el fuego para Él

Yo aprendí mucho sobre la capacidad sanadora divina del cuerpo a través del cáncer. Las personas que lo sobreviven deberían recibir un título especial, que podría ser más valioso que un título de médico.

La Búsqueda de la Visión

La transfiguración y la resurrección son temas comunes en las culturas de los nativos americanos. Muchas de estas culturas tienen la tradición de la búsqueda de la visión, en la cual las personas son introducidas no sólo en la filosofía sino en una experiencia real de la resurrección y la transfiguración.

En la búsqueda de la visión clásica de los nativos americanos, un adulto joven deja la tribu y camina por la naturaleza solo. Esta persona permanece sin alimentos ni agua y quizás sin dormir hasta que la visión ocurre. La visión no es una alucinación sino una resurrección o materialización real de una persona sabia. Esta persona sabia le ofrece guía al buscador de la visión.

Muchos jóvenes fracasan en su búsqueda de la visión. Y muchos de los que la pasan no lo hacen más. Pero para algunos es una forma de vida. Encontrarse con estas personas sabias resucitadas es algo que puede hacerse más de una vez. Creo que todos pueden tener una búsqueda de la visión anualmente, o todos los meses o días. Algunos niños realmente viven con una familia más espiritualmente elevada de lo que pueden ver, tocar y hablar en su familia física. Es posible también para los adultos.

Debemos resucitar esta capacidad.

La purificación espiritual (o austeridad) siempre ha sido el principal método para llegar a Dios, y de traer a Dios a la Tierra. A veces el propio Padre Eterno materializa un cuerpo. En la tradición de los nativos americanos generalmente es un Maestro Espiritual americano nativo. El término "indio" americano es considerado un error por parte de Colón, pero yo no creo. Las culturas y religiones de los nativos americanos son típicamente indias, basadas en la tierra, el aire, el agua, el fuego y los cánticos.

La búsqueda de la visión es similar a tradición de la India oriental de enviar a los jóvenes a las cavernas a meditar. Existe una tradición de poner a los estudiantes espirituales en una caverna durante once meses, dependiendo totalmente de sus gurús en el tema de la comida. Durante este tiempo se les enseña telepáticamente. No existe comunicación verbal.

La búsqueda de la visión es una experiencia temporaria del estilo de vida saddhu. Aumenta la autoestima. Enseña el respeto por la naturaleza y la valoración y gratitud por la civilización. Mejora infinitamente la salud física y mental. Fortalece y equilibra a las personas. Incluye todos los métodos de purificación espiritual con la mente, la tierra, el aire, el agua y el fuego. Es un poderoso método de sanación holístico.

Yo creé un programa de búsqueda de la visión suave que es supervisado responsablemente. La búsqueda de la visión mínima consta de un día entero y dos noches. El participante ayuna, sólo toma agua, se baña dos veces por día en aguas termales o agua fría, mantiene un fuego constantemente y es visitado una vez por día por el supervisor. Idealmente es abierto, de manera que el participante pueda quedarse más tiempo en el bosque si así lo desea. Generalmente el mínimo es suficiente para la primera vez. A algunas personas les gusta hacer esta búsqueda de la visión mínima una vez por año durante algunos años. Otros están apurados. Tratan de lograr la liberación total de golpe y probablemente se harían daño sin supervisión.

He visto a personas tomarle el gusto a la liberación espiritual y tratar de quedarse más de lo que deberían y así poner en peligro su salud mental y física. No se puede lograr la liberación

espiritual total en una sola búsqueda de la visión. No es bueno forzarse yendo demasiado rápido. Esta búsqueda no consiste en un comportamiento compulsivo. Debe ser desarrollada en forma gradual y de una forma iluminada.

Por otra parte, observé que Dios es fácil de complacer. A la mayoría de las personas les concede visiones sin grandes austeridades. La mayoría de las personas que hacen esta búsqueda tienen experiencias muy ricas hermosas.

Esta experiencia es una de las formas de educación más elevada. Creo que este programa debería ser implementado en todos los bosques nacionales. Tiene un efecto totalmente positivo sobre el medioambiente. Pone en el bosque lo mejor de la conciencia humana. Limpia su suelo y previene los incendios forestales. Hace que las personas se enamoren del bosque y lo protejan. Cura los males de la civilización. Sana a las personas. Debería haber guardaparques voluntarios en cada bosque. Guardianes divinos.

Cada bosque debería tener un templo de fuego disponible para hacer purificación espiritual. Los templos de fuego son buenos para la ecología humana y para los recursos naturales. Si tuviéramos templos de fuego en las plazas de la ciudad sería posible hacer la búsqueda de la visión en la ciudad. Las personas que viven en la ciudad pueden fácilmente ir a la montaña o al desierto un fin de semana y rejuvenecer rápidamente. Es una práctica ideal para profesionales, para prevenir o curar el desgaste. Cuando se lo realiza regularmente puede disolver las tensiones de una vida exitosa y renovar la creatividad y la energía.

Hay una tradición sioux de realizar anualmente una ceremonia de fuego durante tres días, con ayuno, cantos y danzas. Estos tipos de tradiciones pueden acelerar el logro de la inmortalidad física.

La nación Hopi es la capital espiritual del continente norteamericano. Yo en lo posible realizo una peregrinación anual allí. Mi práctica personal es dormir sobre la tierra durante tres noches. Generalmente experimento una renovación total durante estos tres días en ese lugar, aunque duerma en el Motel del Centro Cultural y mire televisión. La energía de Hopiland es tan penetrante que nada puede impedirnos obtener sus beneficios.

En las culturas de los nativos americanos existen los principios básicos del yoga inmortal. Aún los eruditos convencionales admiten que la nación y la cultura Hopi han permanecido estables durante por lo menos 80.000 años. ¿Los Estados Unidos durarán tanto? Ram, Sita y Haanuman son aún populares después de 100.000 años. ¿Jesucristo y Moisés serán tan populares después de 100.000 años?

La espiritualidad y tu automóvil.

Cuando manejas recuerda que los automóviles son máquinas para meditar. Requieren un alto grado de inteligencia y valentía. Nunca antes en la historia las personas han enfrentado la oportunidad de llegar a pocos metros de la muerte muchas veces por día como lo hacen ahora rutinariamente al manejar por las autopistas.

Los automóviles son uno de los vehículos favoritos de Dios para la purificación espiritual de la actual generación. Los autos muchas veces atrapan a las personas solas y las fuerzan a meditar. Si los conductores no piensan con la suficiente profundidad como para resolver sus problemas emocionales mientras manejan, sus autos se rompen o tienen accidentes. El hecho es que no existen los accidentes, sólo los problemas emocionales que buscan un lugar para ocurrir.

Los automóviles permiten a las personas con un impulso de muerte altamente desarrollado matarse sin crear guerras. Los automóviles particulares y las aerolíneas públicas comerciales probablemente han hecho más para prevenir la tercera guerra mundial que los Cristianos ortodoxos y las costosas universidades modernas juntos.

La maestría personal y la ciudadanía

A MENOS QUE TE SIENTAS BIEN viviendo como ermitaño en una caverna, ser un maestro yogui inmortal requiere mucha atención a la comunidad. La ciudadanía responsable es un elemento esencial de la práctica del amor.

La política es una gran oportunidad para la educación de los adultos y la iluminación espiritual. La comunidad es una oportunidad para nutrir a nuestros vecinos y ser nutridos por ellos. La tradición americana de los Concejos municipales ofrece un medio de expresión a la comunidad. Se requiere una maestría práctica para actualizar esta oportunidad, porque en la mayoría de las comunidades todos esperan que los demás tomen acción. La representación barrial es otra idea poderosa. Más adelante la compartiré con ustedes en forma breve. Si quieres adoptarla puedes escribirme para más información a P.O. Box 118. Walton. N.Y. (13856).

El hecho es que la democracia está desapareciendo, en los Estados Unidos y en el resto del mundo. Todos tienen la sensación de que el gobierno no los está sirviendo, y nadie está dispuesto a hacer nada para revertir la situación.

Democracia es el gobierno del pueblo: gobierno controlado por los gobernados. Gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo. *Republicano* significa que el pueblo se gobierna a sí mismo a través de sus representantes electos. La democracia republicana está muerta hoy porque al pueblo, los votantes y ciudadanos, ya no le importan sus representantes electos. En realidad, si se realizara una encuesta, descubrirías que casi nadie sabe quien es.

El problema no surgió de la noche a la mañana ni en un año. Comenzó hace más de 200 años después de que se escribió la Constitución de los Estados Unidos. El crecimiento de la población gradualmente erosionó el principio de la representación hasta que hoy, a nuestros representantes no les importa quienes somos. Y a nosotros no nos importa quién es elegido. Votar en las elecciones es un acto sin importancia para la mayoría de los ciudadanos, muchos de ellos ni siquiera votan.

La única forma en que este problema puede resolverse es eligiendo un dirigente barrial por cada mil personas, que se convertiría en un supervisor profesional del gobierno a tiempo completo. Este representante barrial electo puede informarnos sobre lo que nuestros otros representantes están haciendo y puede comenzar a reformar los gobiernos locales, estatales y el nacional (¿aún los internacionales?) de manera que nuevamente se conviertan en servidores del pueblo en vez de amos. El dirigente barrial electo es la única esperanza de retomar el control del gobierno.

No existe otra forma. No podemos tener un gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo sin el pueblo. Sin representantes barriales y una reunión mensual del Concejo Municipal somos impotentes.

La democracia es participativa o no hay democracia. Pero ¿cómo hacer que el “pueblo” se interese y participe? Esta pregunta nos lleva a la psicología y a la iluminación espiritual. ¿Por qué las personas son apáticas, víctimas ignorantes?

La única forma en que el “pueblo” puede ser iluminado, inspirado y educado es teniendo un representante barrial en cada manzana que pueda servirles en bandeja la información cuando la necesiten o estén preparados para eso. ¿Entonces, cómo conseguir un dirigente-maestro en cada barrio que sea elegido y pagado?

Hay que empezar por tú y no. Yo estoy dispuesto a ser uno de ellos. Puedes votar por mí y contribuir con \$10 o más por mes para apoyarme. Diez dólares es mucho, pero si puedo conseguir mil personas que se adhieran con la misma contribución mensual esto se convertiría en \$ 10.000 por mes. Con este presupuesto mensual ahora tengo tiempo y recursos para influenciar a nuestros representantes electos para tu beneficio y el mío. Si los actuales funcionarios electos no responden,

tendremos el poder político básico para reemplazarlos. Si tú también estás dispuesto a ser un dirigente barrial electo te apoyaré y trabajaré contigo hasta que tengas éxito.

La psicología de la política y la apatía.

La mayoría de las personas fue programada para no hacer nada a menos que tengan permiso. Y se les enseñó a obtener aprobación antes de probar algo nuevo.

Por eso, los cambios nunca podrán ocurrir mientras los representantes electos existentes esperen que los votantes les den la aprobación y los votantes esperen la aprobación de sus funcionarios gubernamentales electos.

Las personas temen a las nuevas ideas porque tienen miedo de que las nuevas ideas sean objeto de la desaprobación de los demás, o aún de castigo. La política está estancada por problemas psicológicos y la apatía es causada por el síndrome de desaprobación paterna. Casi todos los niños fueron castigados injustamente en algún momento. El niño reacciona decidiendo no cooperar. Se venga de los padres no participando de los proyectos y actividades aprobadas por los padres. El síndrome de la rebelión se desarrolla. El niño desaprueba a sus padres para vengarse. Esto generalmente causa más desaprobación, castigo y miedo. Es un síndrome que auto se perpetúa.

La mayoría de los adultos hoy actúa este síndrome de inmadurez emocional no siento ciudadanos responsables y no participando en su comunidad. Odian al Intendente, al Presidente a alguna Autoridad. También están atascados en el síndrome del dinero. No tienen tiempo ni energía después de ganar el dinero suficiente para subsistir.

Como consecuencia de las capas de burocracia complicada que se ha creado para reemplazar la participación de los ciudadanos, la apatía ha matado casi por completo es espíritu y la realidad de la democracia republicana en Estados Unidos y otros países.

Los burócratas, por definición, no pueden hacer nada sin permiso. Se ha perdido la idea de servir al pueblo. La motivación humanitaria es considerada un idealismo obsoleto.

El impuesto a las ganancias es una corrupción total. Los ciudadanos se han convertido en esclavos inconscientes del IRS (D.G.I.) y del sistema de la Reserva Federal, que es una empresa privada. No voy a entrar en ese tema pero quiero señalar que tu falta de responsabilidad política te cuesta dinero, el ingreso de uno a tres días de trabajo por semana. ¿Cuándo te vas a despertar y a dejar de venderte a la ignorancia?

El conocimiento de tu divinidad natural creará en ti la tendencia a ejercer tu derecho y autoridad divinos de reconstruir la democracia republicana para que te sirva a ti. Pero las personas tienen capas de trauma emocional que deben ser sanadas antes de que puedan volverse ciudadanos racionales y responsables. ¿Quién las sanará?

Obviamente, sólo un dirigente iluminado por cada manzana es suficiente para llevar a cabo esta tarea, ¿pero de donde van a salir estos dirigentes iluminados? ¿Cómo van a ser entrenados? ¿Quién los elegirá?

¿Cómo pueden elegir a alguien los ciudadanos a quienes no les importa nada? ¿Quién es un dirigente iluminado?

¿Es posible encontrar un una persona inteligente por cada mil ciudadanos a quien le importe lo suficiente como para ser elegido?

Si realmente encontramos a esa persona, ¿qué tipo de problemas encontrará durante el proceso de sanar suficientemente los problemas emocionales de los ciudadanos como para lograr una participación racional y responsable?

Obviamente, el proceso mismo es el programa de entrenamiento. ¿Pero quién comenzará el proceso? ¿Quién está iluminado espiritualmente?

He esperado en vano que otro lo hiciera durante 30 años, desde que escribí mi primer libro sobre esta idea de representación barrial.

¿Dónde están los ciudadanos inteligentes y sensibles? ¿Dónde están las personas responsables? ¿y las personas espiritualmente iluminadas? Encontrar una es como encontrar una aguja en un pajar.

Una de las prácticas que resucitará la democracia republicana y creará el cielo en la tierra es el Concejo Deliberante. Debemos crear un Concejo adecuado disponible para todos. El Concejo Deliberante sana a las personas a todo nivel: espiritual, político, emocional, económico, social y puede hasta sanar enfermedades físicas. Puede ser una experiencia educativa de iluminación que comunica a todos la mejor información del mundo. Pero hacer que la gente participe puede ser una ardua tarea. Las reuniones del Concejo Deliberante deben ser ofrecidas en forma semanal o mensual, en forma continua durante un año o dos. Para curar la apatía e inconsciencia habitual se requiere una continuidad a largo plazo.

Las reuniones semanales del Concejo Deliberante pueden complementarse con seminarios que expliquen totalmente el concepto de representante barrial electo y cómo funciona el sistema completo dentro de las estructuras políticas existentes. El seminario explicará la iluminación espiritual, la libertad de pensamiento, de expresión, de prensa, y religiosa. Todos necesitan una educación básica en ciudadanía responsable

Aspectos financieros de la ciudadanía.

Sería negligente de mi parte si no compartiera con ustedes en este libro de inmortalidad física la idea sobre gobierno sin impuestos. Habrán oído decir “Nada es cierto en esta vida, sólo la muerte y los impuestos”. Me resulta sorprendente hablar con las personas y descubrir lo dispuestas que están a ser prisioneras de la muerte y de los impuestos y estar orgullosas de serlo. Las víctimas aman la esclavitud y el castigo. La Biblia dice que el castigo del pecado es la muerte. La única conclusión que puedo sacar es que las personas pasan más tiempo pensando que son pecadoras en lugar de vivir su divinidad natural como hijos de Dios.

Jesús dijo: “ Los hijos de una nación no tienen que pagar impuestos”. No conozco con exactitud la historia de esta afirmación pero si realmente uno entiende el dinero, los impuestos son verdaderamente innecesarios. Me llevó treinta años expresar lo siguiente (en versión compactada). La he leído a miles de personas y todos dicen “¡Sí! Así debería ser”. Pero después no hacen nada.

El dinero no tiene que ser complicado. A continuación les doy algunos secretos sobre él, tanto las riquezas personales como las finanzas públicas. Podrás pagar la deuda nacional con sólo hacer copias de estas ideas y compartirlas.

Primero y principal. El dinero es una forma de intercambio. ¿De intercambio de qué? De riqueza. Riqueza significa ideas, bienes y servicios. El dinero no es la riqueza sino una forma de intercambiarla y medirla. El dinero es: unos, ceros y papel (o ahora chips de computadoras).

El dinero es también como la calesita, se mueve constantemente. Todo el dinero que no tienes lo tienen otras personas. Tú y yo obtenemos el dinero proporcionando a otras personas ideas, bienes y servicios. Podemos duplicar fácilmente nuestros ingresos prestando servicio a más personas. La creatividad personal aplicada a las pasiones y objetivos de otras personas es la fuente de nuestro servicio amoroso que lleva a la riqueza. Puedes divertirte ganando en el juego del dinero, proporcionando tus pasiones y placeres de la vida a otros que comparten tus gustos.

Ahora, ¡una lección revolucionaria en macroeconomía que te entusiasmará! El dinero es una forma mediante la cual compradores y vendedores (también llamados productores de riqueza y consumidores de riqueza) intercambian sus ideas, bienes y servicios. Simplificando, la economía está compuesta de trabajadores y consumidores, que obviamente son las mismas personas que intercambian entre ellas.

Esto significa que la fuente real del dinero son los compradores y vendedores, los ciudadanos, nosotros. Somos la fuente natural del sistema del dinero. Tenemos el derecho natural de crear

cualquier sistema monetario que nos sirva para intercambiar nuestra riqueza. El dinero es una invención creativa y maravillosa. Es el servidor de las personas, no el amo.

En otras palabras, tenemos el derecho natural de emitir dinero.

Nosotros también tenemos el derecho legal de emitir dinero. ¡Sí, lo tenemos! No tenemos el derecho de emitir billetes de la Reserva Federal, esto es delito de falsificación, pero sí tenemos el derecho legal de emitir dinero. Ejercemos este derecho cada vez que ordenamos nuestros cheques personales en el banco. Cada vez que utilizamos una tarjeta de crédito estamos emitiendo dinero de la nada en nuestro negocio local. Tú y tu comerciante local emiten nuevo dinero para ayudarte en las transacciones de intercambio de ideas, bienes y servicios.

Comprender el dinero y su sistema es una gran tarea. El dinero es una experiencia social de comunicación y acuerdo. El valor del dinero está determinado por el comprador y el vendedor en cada transacción. Todas las transacciones son negociables y optativas. Todo puede ser comprado sin dinero si tienes la suficiente creatividad como vendedor o si tienes algo para vender. La ganancia es crear dinero nada más que con la imaginación del comerciante individual. Se coloca en el banco cuando alguien paga esa ganancia.

Los impuestos significan que producimos para ganar dinero para darle al gobierno para que nos compre lo que producimos. Es un doble trabajo. Nosotros, los votantes podemos simplemente autorizar al gobierno para que emita dinero para las necesidades de nuestros proyectos comunitarios. Por supuesto que sería posible tener un gobierno sin impuestos. El gobierno, como un dinosaurio gigante está comiendo a nuestros granjeros, comerciantes, etc. Los impuestos oprimen a los pobres, a las empresas privadas, las artes, impiden el apoyo al medioambiente, etc. Por suerte aprendimos en el colegio que nosotros somos los dueños del gobierno. ¿Porqué, entonces, nos estamos haciendo esto? Por ignorancia. Somos ignorantes sobre el dinero y sobre nuestra ciudadanía. ¡Pero ya no! Ahora se están iluminando y armando con la verdad. El Banco de la Reserva Federal es una empresa privada y sus dueños, personas muy ricas, están cobrando los intereses de la deuda interna. Tu ignorancia significa miles de millones de dólares para ellos todos los años. ¿Cuánto tiempo más vas a seguir en la ignorancia? ¿Cuánto tiempo más seguirás siendo esclavo de la D.G.I.? Si pagas los impuestos a la D.G.I. eres un esclavo ignorante.

Si reclamas tu poder natural y legal, instantáneamente puedes duplicar tus ingresos en cuanto elimines los impuestos. Como fuente de dinero con el poder de emitirlo, nosotros, el pueblo, nosotros, el pueblo, podemos terminar definitivamente con los impuestos. Nosotros, el pueblo, podemos depositar una suma en su cuenta corriente para el presupuesto anual. Cuando utilizamos nuestro derecho natural como ciudadanos de crear un sistema de dinero que nos sirva, los impuestos son innecesarios. Pero si reclamamos nuestro poder natural y legal, instantáneamente podemos duplicar nuestros ingresos en cuanto eliminamos los impuestos. Como fuente de dinero con el poder de emitirlo, nosotros, el pueblo, tenemos la autoridad para autorizar a nuestros gobiernos a acreditar en su cuenta corriente el dinero para el presupuesto anual. Cuando utilizamos nuestro derecho natural como ciudadanos a crear un sistema monetario que nos sirva, los impuestos son innecesarios. Podemos autorizar al gobierno a emitir el dinero para el presupuesto pero debemos proveerles las ideas, bienes y servicios que están autorizados a comprar. El gobierno sólo puede comprarle a las personas lo que producimos.

¡Recuerda! Somos nosotros los que le damos a la Constitución de los Estados Unidos su poder y autoridad. ¡Nosotros, el pueblo!

Aquí sólo he dado un breve pantallazo sobre estas ideas. (Puedes escribirme si quieres más detalles). Pueden parecer desconectadas del tema de la inmortalidad física pero yo creo que no. Tomar control de las finanzas públicas y privadas ayuda a salir de la ignorancia y a liberarnos de los efectos mortales de luchar constantemente por el dinero. Es también básico para las responsabilidades de un ciudadano iluminado.

Conclusión: Eres inmortal. Y ahora ¿qué sigue?

DESPUÉS DE VOLVERNOS INMORTALES no hay nada más que hacer, sólo ser hermosamente humanos. Babaji es un ser humano hermoso. Jesús fue un humanista. Ni siquiera excomulgó a Judas. Ser divino quiere decir ser humanitario.

Ser completamente divino significa cuidar normalmente del cuerpo, tener disciplinas espirituales sanas tales como el mantra yoga, el baño, la respiración consciente, una dieta adecuada, ejercicio, patrones de sueño, una relación con el fuego y una carrera satisfactoria. Ser divinamente humano significa relajarse y estar en paz con el mundo, disfrutar del sol y la luna y las estaciones, vivir de la manera más ecológica posible.

Ser humano significa vivir con las personas en la amabilidad y la paciencia. Un ser humano consciente participa con eficiencia en la comunidad y la política.

Ser un humano divino es aceptar cada etapa de la vida y disfrutarla: la niñez, la adolescencia, la adultez joven, la vida en familia, la carrera, la senilidad, etc. Significa juntar toda la sabiduría de la existencia humana. Podemos lograr la victoria, sin luchar contra lo que es natural. Podemos aprender a sanarnos a nosotros mismos.

No tenemos que vivir el segundo siglo antes de completar el primero. La condición humana natural está llena de belleza y bondad. ¡La vida y el mundo son buenos! Son dones de Dios para nuestro placer y aprendizaje.

Ser un ser humano divino significa vivir en la verdad, la simplicidad y el amor, tratar a las personas con amabilidad.

Significa resistir el mal. Babaji dijo "practicar la no violencia no significa apoyar y observar la injusticia sin hacer nada". Significa involucrarse. Ver como una persona hiere a otra no es ser amable. Practicar la no violencia significa prevenir la violencia. La prevención requiere creatividad y acción.

Los humanos reciben de Dios y la naturaleza de 50 a 100 años para sanarnos emocionalmente y llegar a nuestra divinidad natural. Si nos liberamos del trauma de nacimiento (incluye la conciencia del útero y de la infancia), de los condicionamientos paternos, del mal uso del pensamiento, del impulso inconsciente de muerte, de los traumas de vidas pasadas, la senilidad, los traumas de la educación y la religión, naturalmente nos volvemos inmortales.

Si dominamos la purificación espiritual con la mente, el aire, el fuego, el agua, la tierra y las relaciones amorosas con las personas y con Dios, somos inmortales. Si hacemos un buen trabajo con nuestros primeros cien años y somos seres humanos naturales y hermosos, ¿luego qué? Tendremos otros cien años.

¿Qué haremos con ellos?

¿Por qué esperar a ser humanos después de ser inmortales? ¿Por qué no ser hermosamente humanos ahora? ¿Por qué no enfocar la experiencia humana como el camino supremo de la iluminación? ¡El planeta Tierra es una escuela perfecta! ¡Simplemente sé!

Quizás no se requiera de mucha inteligencia para pagar por una casa con cañerías internas, agua caliente, electricidad y un lugar para hacer fuego. Con un poco de meditación y pranayama, una dieta controlada, fuego y sumergirse en agua caliente, cualquiera puede volverse inmortal.

No tenemos que tirar por la borda a nuestra civilización. Sólo necesitamos corregirla un poco. Podemos reducir el crecimiento demográfico. Tenemos la tecnología para fabricar automóviles que no contaminen. Los autos eléctricos son una realidad. ¿Por qué no estás usando uno?

Un poco de ascetismo es también ampliamente humano. Babaji participa en el mundo durante 25 o 30 años, luego lo deja durante 25 o 50 años para simplemente disfrutar del amor de

Dios en la naturaleza. Podemos probar el ascetismo en pequeñas dosis hasta que amemos a Dios más que al mundo. ¡Practicar la presencia de Dios es el estado supremo!

Ser capaces de amar y liberarnos totalmente del odio puede llevarnos de 50 a 100 años. Ser un ser humano rico significa amar a Dios y disfrutar de ser amado. La mayoría de nosotros ha sido dañada por siglos de corrupción espiritual y emocional, quizás cientos o aún miles de vidas llenas de contaminación del alma. Nos llevará tanto tiempo como sea necesario para sanarnos. Pero cuanto antes empezemos más fácil y placentera se volverá la vida. Ya no tenemos que vivir en la miseria y la desdicha. La iluminación espiritual y la purificación espiritual son las respuestas.

La inmortalidad física no es difícil. En realidad, es la forma de vida más placentera. Ser un maestro yogui inmortal no es más difícil que mantener una familia durante 25 o 50 años y darles una carrera a nuestros hijos. Se requiere el mismo tipo de enfoque. Para ser inmortal, sólo tenemos que enfocarnos en los hábitos extremadamente placenteros (aunque comunes) de la vitalidad personal y evitar los de la muerte. Desgraciadamente, los hábitos de la muerte (comer carne, por ejemplo) han sido programados en nosotros por nuestros padres y aprobados por la religión ortodoxa y las escuelas públicas.

La alternativa a vivir en el sueño de la muerte es apoyar nuestra divinidad natural y ser inteligentemente responsables de nuestra salud y sanación. Cuando tomamos responsabilidad por crear nuestra propia muerte, también podemos elegir ser responsables de crear nuestra propia vida, desarrollar los hábitos de la vitalidad y salud personal.

La barrera más grande más grande, tanto para la inmortalidad física como para la transfiguración es siempre la misma, la ignorancia. Básicamente, es la ignorancia sobre nuestra propia identidad. Esto incluye la ignorancia filosófica, emocional, del cuerpo y de la naturaleza. Los tres asesinos más grandes son la ignorancia, la contaminación con energía emocional y una dieta pobre.

Una apertura profunda a Dios, a los sentimientos, al cuerpo y a la naturaleza puede producir vida eterna. Es una vida eterna práctica que incluye nuestro cuerpo físico y puede incluir nuestra familia y nuestros amigos.

Vivir con la idea de la inmortalidad física es la forma más opulenta de vivir. Es vivir totalmente expandidos, con alegría, paz y sabiduría. Vivir con los ojos abiertos a la Luz de la Vida es diferente de vivir en la oscuridad y la ignorancia, sin conocimiento de Dios ni una comprensión del significado de la vida y del cuerpo. Es existencia mortal o existencia inmortal. Podemos vivir en armonía con la eternidad o temiéndole.

El secreto de la vitalidad, por supuesto, es el amor a Dios. Practicar la Presencia de Dios y ser un humanitario que realiza las suficientes prácticas espirituales con la tierra, el aire, el agua, el fuego y el amor. En una oración, este sería el evangelio de la vida eterna y la vitalidad personal.

La muerte física quizás no sea el camino al cielo y a Dios como se cree popularmente en la mayoría de las religiones. Quizás sea escaparse de la luz. La muerte física puede ser una excusa y un escape de la verdadera devoción.

Sin embargo, los inmortales enseñan e ilustran que la inmortalidad física no es el objetivo principal de la vida humana. El objetivo es la verdad, la simplicidad y el amor. La inmortalidad física y la transfiguración son sólo partes comunes del objetivo supremo. Ilustran la verdad.

La vida abundante es equilibrio. Equilibrar la tierra, el aire, el agua, el fuego y la mente. Equilibrar la creación y la destrucción, la acumulación y la distribución. Equilibrar el intelecto y la experiencia, la purificación y la contaminación, la expansión y la contracción, la permanencia y el cambio, la acción y la inactividad, la energía y la quietud.

La persona que domina el equilibrio domina el cuerpo, la mente, el espíritu y llega a vivir para siempre en sabiduría, amor y gracia.

El amor es la voluntad de procesar la energía negativa de las demás personas. Si bien es posible participar en el mundo sin ensuciarte, no sé si es conveniente.

Este libro no es perfecto ni está completo de ninguna manera. He compartido algunos conceptos introductorios valiosos (espero) sobre inmortalidad física. Hace cuatro mil años Moisés dijo “ Les he mostrado las formas de vida y las formas de muerte. Elijan una vida en la que puedan disfrutar sus días en la Tierra” (Libro del Exodo). Sabemos lo que eligen.

Dominar la inmortalidad física no es tan difícil. Sólo debemos alejarnos de aquellos pensamientos y hábitos que sabemos que producen muerte (cigarrillos, comer carne, participar en una religión ortodoxa) e incorporar aquellos pensamientos y prácticas que enriquecen nuestra vitalidad personal (meditación, buscar la paz y la sabiduría, respiración consciente, bañarse, una alimentación adecuada y ayuno, purificación con fuego, trabajo productivo y relaciones amorosas). Ser un ser humano normal, productivo y relajado que practica la presencia de Dios no es tan difícil.

El origen del tipo de pensamientos que llevan a la muerte es no conectarse con Dios todos los días. Si permitimos que la avaricia, el odio y la inconsciencia nos gobiernen en una vida de tensión y desequilibrio, tendremos la tendencia natural a olvidarnos de Dios y perder nuestro cuerpo.

Por otra parte, lograr la inmortalidad física es tan complicado como es complicada nuestra alma. Tenemos que aprovechar nuestra alma. Tenemos que comprender y limpiar todos los patrones emocionales que absorbimos de nuestros padres. Tenemos que sanar traumas de vidas pasadas. Tenemos que elegir objetivos lo suficientemente meritorios como para mantener nuestro interés en la existencia material en el Planeta Tierra. ¡Dios sabe, hay bastante por hacer! Algunas personas creen que son mejores que Dios si pierden el interés en el drama eterno que El ha creado para mantenernos interesados a nosotros y a El mismo.

Es importante pensar en nosotros como seres humanos inmortales e incorporar este pensamiento a nuestra auto-imagen. Igualmente, pensar que somos inmortales es irrelevante hasta que llegemos a los 300 años por lo menos. Hasta tanto hayamos dominado la vida durante 300 años de vida humana, es irrealista proclamarnos inmortales. En realidad, sigue siendo irrealista hasta que tengamos un cuerpo invulnerable de luz del cual que dominemos totalmente.

Año tras año compruebo que realizar las simples prácticas de purificación con los elementos sistemáticamente hace que la mente y el cuerpo humano se vuelvan cada vez más saludables y livianos todo el tiempo. Mi experiencia me dice que las prácticas producen no sólo éxito espiritual sino también en el mundo.

Babaji dijo una vez “Podría sanarte completamente en un día, pero qué aprenderías?”

El proceso de la vida es también el objetivo. El objetivo de la vida es enseñarnos la sabiduría, la sabiduría y el valor de la energía, el pensamiento y la realidad física existente. La sabiduría es tanto autosuficiencia espiritual como interdependencia. La simplicidad a veces significa rendirse a la complejidad de la vida. La sabiduría suprema puede ser el darse cuenta de que todos somos materia de Dios actuando en la escena humana.

Mira, busca y comprende adentro y afuera. ¡Todo está ahí! Levántate de la desesperación y ACTUA! Los inmortales siempre actúan en nuestra escena. ¿Cuándo vas a empezar a actuar con ellos en el escenario del cosmos?

La elección de ser un maestro yogui inmortal te hace inmortal en el presente. ¡El truco es permanecer inmortal! Esto obviamente implica dominar esta elección en el Ahora Eterno. Ahora ya somos los maestros de este instante. Sólo necesitamos extender esta maestría al próximo instante, y al próximo, recordando ser los amos y maestros de nuestras vidas.