

Daniel Medvedov
BHAKTHAMANASAHAMSIKA

YOGA MEDA VEDI



MADRID
2012

MEDAVEDI YOGA
Daniel Medvedov

MANTRA

Estudios sobre el YOGA

YO HAGO YOGA HOY

Darío Lancini
Estudios sobre el YOGA

YO
SONORO
NO
SOY



El Yoga se hace HOY, no mañana, no después.
Por ello, mi querido amigo Darío Lancini ha creado este
palíndromo-mantra, para los practicantes de ahora, de hoy.

YO HAGO YOGA HOY

YOGA

EN LA CALLE

GOYA

DE
MADRID

YOGA con Daniel Medvedov

(Yogui MANASAHAMSA)

Yo no invento nada, sólo transmito la sabiduría de los antiguos sabios: soy un heraldo que anuncia bienes. Mi Yoga es tradicional. Es un legado de antiguos y actuales maestros, pero ahora yo soy el responsable de mis enseñanzas. No necesito hablar siempre de mis maestros: he madurado. Soy autónomo, libre, independiente.

Cuando el joven se casa, debe dejar de hablar tanto de su padre. Es tiempo para despertar, para recibir la claridad de la luz que brilla en pleno día, en la plena realidad.

No más arrimarse a los antiguos y a los que te han precedido: ya ellos han hecho lo que tenían que hacer.

Ahora es tu turno, es tiempo de practicar y acaso, si se te es pedido, enseñar lo que has comprendido. Insinuar que has estudiado con grandes maestros y que por ello tú también sabes, es como hablar de las universidades donde te has graduado para que los demás estén asegurados que eres un experto, por el mero hecho de haber estado en Oxford.

No necesito citar a nadie: me basta con los que creen en mí y en mis palabras, aunque sea uno solo. A ese pasaré el testigo que me ha sido entregado en el gran estadio de la existencia, lugar donde todos corremos para alcanzar el premio.

¿Qué es lo que yo enseño?

Yo enseño doce cosas:

1. Castillos Digitales (Los MUDRAS, nudos energéticos que se hacen con los dedos de las manos)
2. Gestos Rituales (Los HASTA, ademanes de poder que se hacen con los brazos)
3. Posturas de Dignidad (Los ASANAS, modos de sentarse en el espacio, adoptando una figura energética con el cuerpo)
4. Concentración (SAMYAMA, o dirigir la atención hacia una sola cosa)

5. Contemplación (DHYANA, la percepción instantánea de la Realidad)
6. Equilibrio, Ponderación, Balance (Del Cuerpo, del Alma, del Intelecto)
7. Consciencia del Ser (El PURUSHA, Yo verdadero)
8. Palabras Sagradas (MANTRAS)
9. Escuchar el Sonido Interno y Externo de la Vida (SHABDA)
10. Limpieza de los Emuntorios (Kriya, la Purificación de los agregados)
11. Respiración (PRANAYANA)
12. La comprensión del Vacío (Sunyata)

Con sólo esas doce cosas, un practicante de YOGA puede adquirir la Madurez y es posible que despierte, para estar preparado para la *Iluminación*, fenómeno personal que sólo ocurre a pocos en esta vida. El paso previo al despertar es la *Realización*, una sensación de plenitud y contentura con lo que haces, con lo que tienes y con lo que eres. Eso es todo.

TAT TVAM ASI

ALFA-YOGA

Alfa-Yoga es una práctica libre, autónoma e independiente. No pertenece a sistema alguno y respeta sus propios límites. Alfa-Yoga es:

- *educarse a si mismo en la discreción y la sobriedad*
- *curarse a si mismo a través de una continua recuperación del estado original de la salud*
- *economizar el tiempo para si mismo, reduciendo lo compromisos*
- *investigarse a si mismo para descubrir el Ser*
- *prepararse a si mismo y aplicar en la vida diaria tal preparación*
- *construir un espacio para si mismo en el que hacer diario y consagrarlo para la práctica*
- *jugar y recrearse a través del humor y la búsqueda del arte*
- *crear nuevas situaciones para la expansión del no-pensamiento personal*
- *recordar las enseñanzas de los maestros tradicionales y buscar nuevos criterios*
- *retroceder continuamente hacia el Ser para percibir las cosas desde esta perspectiva existencial*

ALFA YOGA
AUM
YO
YA
ESO
ASÍ
AQUÍ
MANASAHAMSA

Cada día, en la bella mañana, luego de llevar a mi niña a la escuela, retorno cantando el Gayatri Mantra:

Om, Bhur, Bhuvah, Svar
Tat Savitur Vareniya
Bhargo Devasiya Dimahi
Diyo Yonah Prachodayat

Oh, Tú
Tierra, Aire y Paraíso
Aquel que ha creado todas las cosas,
Aquel que siembra el silencio
en la meditación de los sabios
Dame también, a mi, aunque sea un poco
De esa paz

M A N T R A

Definición

CREPITAR DE LA SAL EN EL FUEGO
MANANTIAL DE SONES QUE BROTAN DESDE LA
FUENTE MISMA DE LA VIDA,

CATADUPA

CASCADA SURGENTE,
Y
SUSURRO
DE LAS PROFUNDIDADES,
LLUVIA ARTESIANA
DEL POZO HONDO Y SECRETO,
ESCONDIDO EN LAS ENTRAÑAS
DEL
CUERPO HUMANO

“Crepitar” es una producción continua de sonos y sonidos repetidos, secos, rápidos, y fluidos, como el canto de la sal arrojada en el fuego, o del aire al penetrar en los pulmones, como el roce mutuo de los extremos de un hueso fracturado. Eso es un MANTRA.

La palabra sánscrita posee el radical MNTR, relacionado con **mana**□ y **trāyate**, que se traducen como “mente” y “liberación”. No obstante, en sánscrito la “liberación” es **MOKSHA** y la LIBERTAD es **KAIVALYA**, bella palabra poética, presente en las últimas siete palabras del célebre libro de Patanjali, YOGASUTRAS:

IV.34

purusharthatshunyanam
gunanam
pratiprasavah
kaivalyam

svarupapratishtha va citishaktiriti

“Cuando se ha alcanzado la realización, objetivo supremo de la vida, las tres cualidades fundamentales ya no remueven más al Ser a reaccionar. Es la LIBERTAD. En otras palabras, el SER - “lo que percibe”, se presenta sin ninguna coloración de pensamientos erráticos.”

Burnouf aduce el skr. (sánscrito) *manami* “resonar”, “murmurar”. Las variantes de la palabra MANTRA son:

MENTRA
MINTRA
MONTRA
MUNTRA

En español, la palabra **MIENTRAS** está relacionada, directamente con esta raíz, MNTR. (No presto atención a los comentarios de J. Corominas, con todo respeto y apreciación.)

MANTRA es un término compacto, no es fruto de aliteraciones, ni proviene de expresiones latinas, como se cree. Una raíz esta conformada por consonantes y las vocales cambian como los ladrillos en un muro.

Las consonantes son columnas sonoras, fonéticas y fonológicas incrustadas en el muro del léxico. Es fascinante descubrir que la palabra

M A N A N T I A L proviene de la misma raíz.

“Manar” es un verbo que cuadra perfectamente con la significación y con el sentido de la palabra MANTRA, pues los mantras *manan* desde la fuente misma de la vida.

Curiosamente, MANTRA es un término masculino, pues se le llama **EL** *Mantra*, y **LOS** *Mantras*, aunque termine en el femenino A.

MANTRA es una manifestación del *sonido*, una muestra, (en francés – **MONTRER** - *mostrar*). Su estado interno y su presencia ventral y visceral profunda, lo define como *son*. Entre SON y SONIDO existe la misma relación y diferencia que entre PEZ y PESCADO. Dentro del agua PEZ, fuera del agua, PESCADO.

Ya me cansan todos estos juegos filológicos sin valor alguno. Me retiro por unos breves momentos, para hacer mi YOGA con GOYA.

ANAMNESIS de 1000Arepas

Durga Shirali me inició, hace ya treinta años, en Caracas, en los misterios de la meditación de RAMA DEVI, y me entregó el mantra

**OM HRIM RAMA
DEVIAYI
NAMAHA**

Luego, recuerdo que son ya unos veintiocho años atrás, en el templo de la *Misión Rama Shakti*, en Shakti Nagar, cerca de Mangalore, en el sur de la India, TARA DEVI me reveló el mantra

**CHARANAM SHARANAM RAMAMBIKE
CHARANAM SHARANAM TRIYAMBAKE**

cantado cada mañana por hombres y mujeres, por los taxistas en Mangalore, por todos, como en la canción de Willie Colon, con palabras de Chico Buarque:

**Por EL BANDIDO
EL DESVALIDO
LAS MERETRICES
LOS INFELICES
EL REVERENDO
Y EL BOMBERO
EL PRESIDENTE
EL ZAPATERO**

Y LAS MAESTRAS
El carnicero
LA CIUDADANA
EL EXTRANJERO
TAMBIÉN EL JUEZ
y el farandulero
LAS ENFERMERAS
el pregonero
EL SALSERO
y el marxista
EL BODEGUERO
Y el masoquista

¿Oh, qué SERAAAA?

Este mantra me abrió la vía para la búsqueda de los sufíes y el Maestro CHARAN (¡Qué curioso!, la palabra *charan* – en sánscrito *pie*, es la primera palabra del *mantra* **CHARANAM**, donde NAM es el nombre, - nombre secreto, por cierto, - del *enviado místico*) y a la vez era el nombre de mi futuro maestro, futuro en aquellos años, ahora presente, eterno).

CHARAN me entregó, via Papa Luks, en Caracas también, las cinco secretas palabras de la iniciación sufi, sikh. No las voy a escribir aquí, pues *he jurado*, - como los pitagóricos, por su Tetraktys, - que me las guardaré. Pero las saben todos los iniciados de RADHA SWAMI.

PRONUNCIACIÓN

No importa la “pronunciación” como algunos pretenden, pronuncia como quieras. Si haz recibido el *mantra* directamente de alguien, pues el poder se ha transmitido.

El MANTRA debe ser entregado personalmente, de tú a tú, por el Maestro, sea en la iniciación, sea en otra situación, u ocasión. Un *mantra* no tiene poder si no es entregado en viva voz por quien tiene la potestad de entregar *mantras*.

En la India hay **bancos de mantras**, como si fuesen bancos de dinero, y la gente va, luego de repetir en la noche sus *mantras*, y “deposita” el número de recitaciones, informándole al “banquero” cuantas veces lo ha cantado. Luego, al fin de mes, cada quien revisa cuanto ha ahorrado, ¡cuanto “poder” tiene en la cuenta!

Cuanto más repitas un *mantra* , más poder adquiere ese *mantra*.

El mantra

OM
MANI
PADME
HUM

lo recibí del maestro Su Yu Chang.

OM NAMO NARAYANAYA

del Maestro Zen , Nan Huai Chin, en China y el famoso
mantra del pepino

**OM,
TRAYAMBAKE YAMAHAE
SHUGHANDIM PUSHTI VARDANAM
URUVARUK AMIBYA BANDHANAM
MRITIYOR MUKHSIYA MAMRITAM**
me lo enseñó el maestro Blas , el Yogui SHANKARA, en
Caracas.
De el recibí también los *mantras* guerreros

**OM
BAKHRATUM
DAYAHUM**

y

**OM
BALACHANDRAYA
NAMAHA**

JAPA es la repetición del *mantra*. De por si, la repetición es una forma de meditar.

Lo más impresionante que he oído en la India es la repetición de los mil nombres de LALITA, los famosos **LALITA SAHASRANAMA**, cantados por una joven devota en el templo de Rama Devi en Shakti Nagar. A menudo cantaba yo los nombres de Lalita y uno de ellos es mi apelativo del yoga -**BHAKTIMANASAHAMSIKA**

- *El Cisne del Lago de la Mente.*

Esta palabra, HAMSA, es la palabra que repetimos todos los momentos de nuestra vida, pues el sonido de nuestra respiración. Su metátesis SOHAM, el famoso YO SOY de los yoguis, es la inversión de HAMSA.

Pues, cada vez que respiramos, estamos repitiendo el mantra HAMSA SOHAM.

Muchos dicen que hay que practicar y repetir sólo un *mantra*.

Según mi práctica, pienso y se, que hay *mantras* para cada momento, a veces uno, otras veces otro, y así, en la bella sucesión de los días, poco a poco, llegas a ser el *mantra* mismo. Tú eres el *mantra* más importante.

AGAPI MU HRISÍ

”Te amo, mi tesoro”

– así les dicen las madres griegas a sus niños.

YO

El más bello de los *mantras*

- YO

- YA

- ESO

- ASÍ

- AQUÍ

Este es el *mantra* que yo entrego a mis iniciados. Lo puedo escribir aquí, no hay ningún problema. Abre el apetito por el silencio, concentra el intelecto y lleva hacia la realización.



ORGANIZACIÓN
Y O G A
DE VENEZUELA

D I P L O M A

EL ***YOGUI SHANKARA***, DISCÍPULO DEL
SWAMI ***PRANAVANANDA SARASWATI***,
OTORGA EL GRADO DE
INSTRUCTOR INTERNACIONAL DE YOGA

A

DANIEL MEDVEDOV

BhakthaManasaHamsika

Durante veintitrés años (1977-2000),

*Daniel Medvedov ha estudiado la filosofía
y la práctica de las diversas escuelas de yoga
de la India, bajo mi tutoría y supervisión.*

*Por lo cual, le otorgo el permiso internacional de
enseñar, que lo faculta a dar clases, abrir centros de
estudios y otorgar diplomas a su criterio, acorde con la tradición
de los Maestros que nos han enseñado el Yoga de los antiguos.*

En Caracas, Venezuela, el veinticuatro de Junio del año 2000

Yogui Shankara

(Dr. Blas García Nuñez)

Fundador

ORGANIZACIÓN YOGA DE VENEZUELA *Av. Francisco
Solano, Edif. 16, Ofic. 51 Tel. 7617048,*

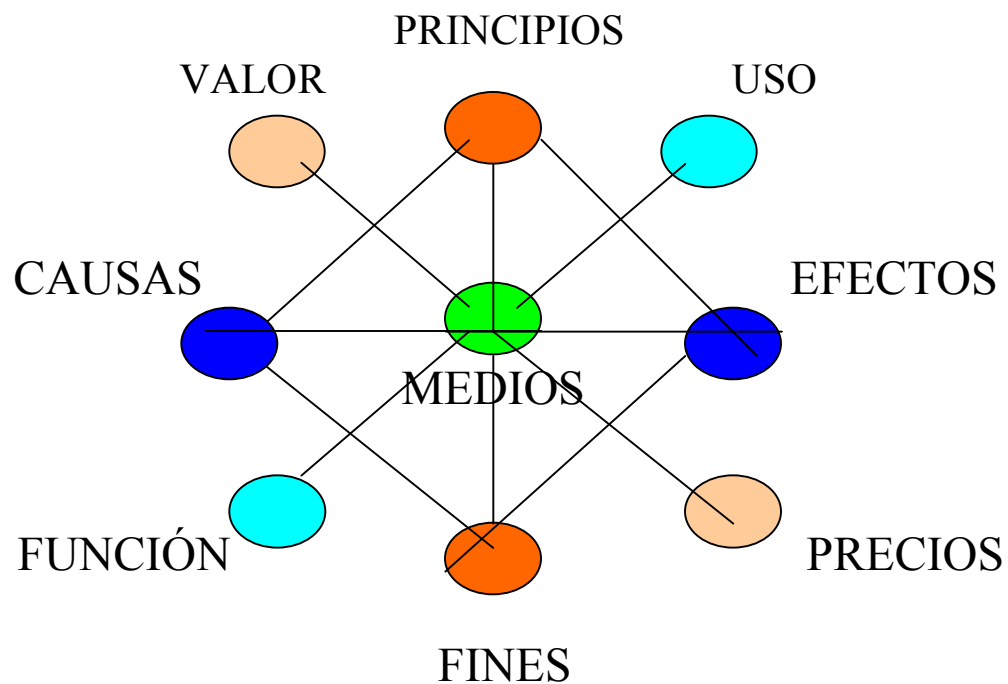


7617457,

Caracas, Venezuela

MUDRAS

Castillos Digitales



El conocimiento de los MUDRAS no se puede transmitir por escrito. No obstante, los grandes rasgos de la teoría que explica sus principios fundamentales, como también la descripción de la técnica empleada para su construcción, puede ser motivo de todo tipo de escritos, desde las tablas figurativas de los mudras, hasta las listas de los nombres empleados para denominar a cada uno de estos venerables gestos y signos transmitidos de generación en generación, desde la antigüedad remota.

He tenido la gracia de aprender los secretos de los mudras, de cuatro maestros, casi al mismo tiempo, durante un período de unos veinte años. Estos maestros, a su vez, han recibido el conocimiento de los mudras a través de la UPADESHA, es decir de modo iniciático. Fueron ellos - el maestro Su, el Yogui Shankara, el maestro Zen Nan Huai Chin y el Gran Maestro Calígrafo y experto en Artes Marciales, Liu Yuen Chiao. Para mí, todo ello es materia de júbilo. La verdad es que pocos en el mundo, muy pocos, saben algo de los mudras. Por lo menos yo, sólo he encontrado a esos cuatro individuos y su conocimiento era completo y lapidario. El Yogui Shankara me mostró y también me abrió las puertas al mundo de los MANTRAS. Mantras y Mudras van mano en mano, pues, no puede haber una de esas técnicas separada de la otra.

Los mudras, además de ser un código secreto para mostrar, pedir y ofrecer cosas al mundo *visinvisible*, son una poderosa herramienta de curación en la AUTOIATRÍA, la Medicina de si mismo.

Cada dedo de la mano es el *Terminal* energético de uno de los cinco órganos internos de la fisiología animal y su metabolismo concurre, con procesos distintos, pero usando la misma energía vital, en el ciclo metabólico general.

Este cambio interno, de hecho, una transformación diaria, incluye los distintos procesos *anabólicos* - o sea todo lo que entra en el cuerpo como alimentación, tanto intelectual y anímica, o material, substancial, física – y los procesos *catabólicos* – es decir aquellas operaciones internas que expulsan y desechan lo que ya no se usa en el organismo.

En el ciclo metabólico general, el cambio diario incluye los siguientes órganos internos, cada uno un sistema fisiológico específico, correspondiente y análogo a uno de los dedos de la mano:

- Pulgar-Bazo
- Índice-Hígado
- Medio-Corazón
- Anular- Pulmón
- Meñique- Riñón

Por tanto, cada vez que tocamos las yemas de los dedos, conectamos órganos y abrimos procesos energéticos internos.

A veces, unimos sin darnos cuenta, la punta de algunos dedos y los niños muy pequeños hacen esto a menudo.

La ciencia de los Mudras es también una técnica de concentración.

Muchos confunden la “concentración” con la “relajación”, dos estados diametralmente opuestos. Aún así, algunos creen que están meditando, si acaso, se relajan. En realidad, lo que hacen, al relajarse, es *soltar las riendas al caballo*, para dejarlo correr desbocado, hacia sus propios rumbos. Ciertamente, nuestro cuerpo físico es un caballo desbocado. Nos lleva dónde quiere y no responde a nuestras peticiones, tal vez porque hemos abusado demasiado de su confianza. Los Mudras congelan los pensamientos y “paran el mundo” y al “caballo”.

Si logras “parar el mundo”, puedes alcanzar el estado de meditación, o sea “estar en medio” de las cosas. Ya sabes, las cosas son seres, criaturas, hechos y objetos, sinnúmero.

No hay, para mí, cosa más bella que la mano humana.

Pareciera que el resto de nuestro cuerpo entero es “parte” de la mano y no la mano “parte” del cuerpo. No es por nada, pero el maestro de Aquiles se llamaba, en griego, KHIRÓN- la Mano.

Si este conocimiento no se puede, ni se debe, comunicar por escrito, ¿porqué tantos libros y disquisiciones sobre los mudras?

Cada quien hace lo que más se le parece, y todos tratamos de agregar nuestro grano de arena al inmenso mar de la sabiduría.

Por tanto, bienvenido sea todo escrito sobre los mudras.

¿Qué es un mudra?

Pregunta crucial, pues implica muchas otras interrogantes como, por ejemplo:

- ¿Por qué existen los mudras?
- ¿Cuándo se hacen, y cuando no deben hacerse los mudras?
- ¿Dónde se pueden hacer los mudras?
- ¿Para qué se hacen los mudras?

y otras más. Intentaré responder a cada una, por separado.

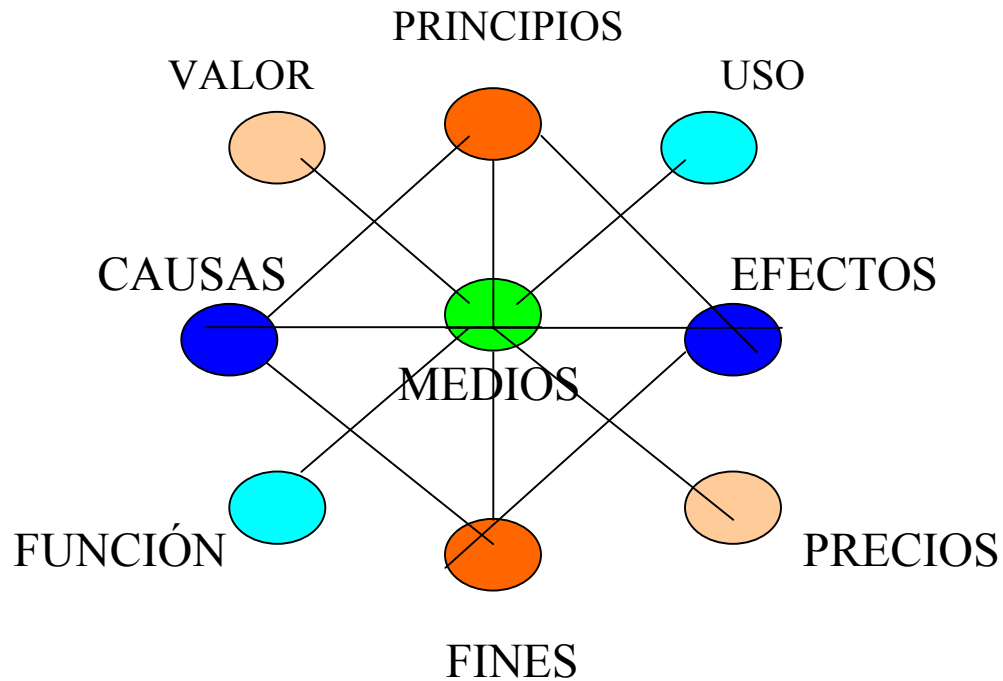
- Los mudras existen para comunicarse con el mundo *visinvisible*. Si aun no sabes cómo es este mundo, tienes que estudiar e investigar. Tal comunicación se basa en una lógica parecida a la lógica de nuestra propia lengua.
- Los mudras se hacen en situaciones de calma, pero también en los momentos apremiantes de nuestras vidas. Cuando un avión despegue en Oriente, veo a todos los budistas haciendo el mudra de la angustia, el temor sin motivo, ni causa. Este mudra es equivalente a nuestro signo de la cruz, cuando nos persignamos. Ya hemos encontrado la palabra conveniente: ellos, los chinos, japoneses, coreanos y demás, también se están “persignando” con su mudra favorito. El único sitio donde los mudras no deben hacerse, es en el retrete.
- En cuanto a la respuesta de esa pregunta, (*¿Dónde se pueden hacer los mudras?*), concibo que ya he respondido con lo anterior.
- Los mudras se hacen para concentrarse y para entrar en comunicación angélica con las potencias *visinvisibles* que nos miran y contemplan en cada segundo de nuestras vidas. Podemos ofrecerles flores, diversos otros objetos, o simplemente estados de ánimo, con lo que estarán más que complacidos.

He aquí un modelo-lógico-teórico de los procesos involucrados en la producción de los mudras. Los mudras son castillos digitales: con sus bóvedas, columnas, cúpulas y ojivas, los mudras parecen catedrales digitales. Cada vez que haces un mudra, debes decir EPHATÁ, palabra aramea que significa “ábrete”. Con ello se abre la energía del gesto que estás proclamando hacia el mundo *visinvisible*. En árabe, EPHATA aparece en la expresión EFTAIEH SAMSA’ - “Ábrete Sésamo”. En la Mecca, la **Ka’aba**, o “Piedra Negra”, es un santuario debajo del cual surge y mana una célebre fuente y manantial, llamado ZEM-ZEM, o SAM-SAM, palabra relacionada con la semilla de Sésamo. La expresión “Ábrete Sésamo” se refiere a la acción de meter el mundo entero en una semilla de ajonjolí, el sésamo. Por otra parte, la cueva de Alí-Babá y sus cuarenta ladrones tiene mucho que ver con los mudras, pues los llamados “ladrones” son los cuarenta dedos del cuerpo humano.

Esa cueva de los tesoros tiene una entrada sin llave, pero cerrada herméticamente, o sea como una HERMA, en griego, la palabra que designa a la piedra “viva”, como decía Covarrubias que eran las peñas. Cada mudra tiene su palabra y su nombre, pero la llave universal es ¡EPHATA! - ¡ÁBRETE!

A continuación, el modelo lógico-teórico que describe múltiples categorías que entran a dinamizar el proceso de formación de un mudras.

Tal grafismo no es un esquema cualquiera, pues los *medios* están en el “medio”, las *causas* y los *efectos* se encuentran en el trayecto horizontal del mundo visible, los *principios* y los *finés* se ubican en el eje vertical del mundo invisible y en los puntos inter-cardinales están el *valor* y el *precio*, más el *uso* y la *función* del proceso analizado.



La lectura del mudra a través de este modelo lógico teórico puede revelar relaciones antes no percibidas entre los conceptos y las categorías que operan en la realización de un *castillo digital*.

¿Cuántos mudras hay?

En principio, su número es infinito, pero al pasar de ocho, empiezan a repetirse, y su redundancia es resultado de un retorno morfológico, pues son combinaciones de los ocho principales. La respuesta a la pregunta *¿Cuántos mudras hay?* - es OCHO, como las ocho cosas auspiciosas-ASHTAMANGALA.

- Mudra de la Tierra-NANDYAVARTA, Laberinto
- Mudra de la Montaña – BHADRASANA, el Trono
- Mudra del Agua – KALASHA, el Vaso lleno de agua
- Mudra del Viento-MATSYAYUGMA, Dos Peces
- Mudra del Rayo- SRIVATSA, el Símbolo Sagrado
- Mudra del Fuego-VARDHAMANAKA, vaso-ceniza
- Mudra del Mar –DARPANA, el Espejo
- Mudra del Cielo- SWASTIKA, la que trae el bien

Luego de estos ocho mudras, repito, las nuevas formas son repeticiones y el fenómeno de la redundancia hace retornar siempre la mirada hacia las ocho formas básicas.

Hay que aprender todos estos mudras de un sujeto ilustrado en el tema, de viva voz y gesto, en persona, no por escrito, para que se establezca una comunicación energética entre el aprendiz y la energía involucrada en el proceso. Este proceso de la memoria cósmica habla de una gestualidad tradicional, valida en el universo entero, ni más que decir sobre la validez que tal lenguaje tenga entre los pueblos terrestres. Si quisiéramos tener un lenguaje universal para entendernos con los posibles extraterrestres que acaso puedan visitarnos algún día, este lenguaje sería el código de los mudras.

No obstante, el número de mudras enseñados en las escuelas esotéricas de oriente y occidente es de 384. Mi maestro Nan Huai Chin me entregó un libro con los 384 mudras, libro que luego lo he pasado a mi otro maestro de mudras, el Yogui Shankara.

La enciclopedia de los mudras, un volumen entero de los 24 volúmenes de Budismo Esotérico Japonés, que compré en Taipei, en el templo de la *East –West Essence Society*, donde estudiaba, (tenía que pagarlo, pues allí los libros no se regalaban, y, por cierto, compré los veinticuatro volúmenes) se los regalé, luego, al Maestro Su Yu Chang, dado que lo merecía: me había enseñado lo más importante – “cómo entrar en” y “cómo salir de”, un mudra.

Los mayas fueron, junto a los pueblos de la India, los más ilustrados individuos en las operaciones digitales de estos sellos extraordinarios.

Hay un famoso libro de Samuel Martí, llamado MANOS SIMBÓLICAS, publicado en Méjico en la década de los setenta y citado en Internet, junto a un trabajo mío sobre los mudras mayas, ANATOMÍA MAYA, a su vez presentado en uno de los Congresos de Americanistas.

Esto me honra y por ello no lo he pasado por alto.

Junto con el más importante texto sobre los mudras, el famoso libro de Sanders, los libros de Gutierre TIBÓN, publicados en Méjico, en el Fondo de Cultura Económica, y el texto de Samuel Martí, forman un triunvirato imprescindible para el investigador y estudioso de los mudras.

El más importante de los mudras es el mudra del Cielo, presente en el saludo NAMASTÉ de la India: las manos juntas. Este saludo tiene sus secretos: delante del corazón representa un saludo a los desconocidos.

Delante de los ojos, es un saludo para quienes amamos y encima de la cabeza es el saludo para con los maestros.

Cuando se pasa a saludar al mundo celeste, las manos se abren en signo de imploración y dulía y se dirigen hacia arriba.

El esquema del número de los mudras es el siguiente:

1. Mudra Universal
2. Mudras Positivo-Activo y Negativo-Pasivo
3. Mudras de los Tres Niveles: Bhur, Bhuvah, Svar
5. Mudras de los Cinco Órganos
8. Mudras de los Ocho Rumbos, mudras principales
10. Mudras de la TETRAKTYS
12. Mudras Zodiacales
16. Mudras Geománticos
24. Mudras de los Veinticuatro Horas
32. Mudras de los Pentagramas
36. Mudras Solares
40. Mudras de la Gestación
52. Mudras de las Semanas del Año
64. Mudras de los Hexagramas
81. Mudras para el Mundo Visinvisible
108. Mudras del Mala- el Rosario
260. Mudras de Venus
384. Mudras Generales de los Grados del Círculo
(360 Visibles plus 24 Invisibles)

Los mudras son categorías binarias. Hay mudras positivos y mudras negativos, activos y pasivos, de apertura y de cierre, de altura y de profundidades, de la derecha y de la izquierda, de fuego y de agua.

Esta lista es una indicación de la complejidad y, a la vez, de la simplicidad del trabajo de los mudras.

Según la ley binaria de las combinaciones, hay **ocho** mudras de tres niveles - los mudras principales, **dieciseis** mudras de cuatro niveles, **treinta y dos** mudras de cinco niveles, **sesenta y cuatro** mudras de seis niveles, **ciento veintiocho** mudras de siete niveles, **doscientos treinta y seis** mudras de ocho niveles y así en adelante.

Los niveles de un mudra se refieren a las capas superpuestas que desdibujan el castillo digital, capas o pisos, zonas o planos horizontales que forman la estructura de esta construcción de los dedos.

El mudra es una palabra que en sánscrito significa *matriz, sello, patrón, molde*. En la India, cualquier *lapsus* de letras, o problema de tipografía, se achaca al RAKSHA MUDRA, el célebre *diablillo de la Imprenta* de nuestras tipografías occidentales, que mueve las letras y las cambia, las quita, las pone no se dónde, para producir *lapsus calami, lapsus litterae* y faltas ortográficas de todo tipo.. El RAKSHA es el demonio o diablillo. Por tanto, el mudra es un molde, una huella digital compuesta por las huellas combinadas de los diez dedos que participan en la construcción del edificio secreto de las manos.

La memoria cambia con la práctica de los mudras: se abren nuevas vías sinápticas, generados por la energía vital y en el mapa de los circuitos cerebrales aparecen nuevos plexos, hay nuevos caminos neuronales y el poder recordatorio aumenta visiblemente, pues el hombre neuronal, famoso *muñeco somatotópico* de la corteza cerebral, tiene unas manos inmensas que parecen pegadas a un cuerpo minúsculo.

Esta figura es el resultado de las operaciones de porcentaje dinámico que ocupan las distintas zonas y diversas partes del cuerpo humano en la zona cerebral.

El que enseña la ciencia de los mudras tiene que ser redondo, es decir, saber todo. Si no sabe todo, no sabe.

Puede saber poco, pues, el poco saber, sigue siendo saber. Un círculo pequeño, comparado con un círculo grande, es igual de redondo.

¡EPHATA!
¡EFTAIYEH SAMSAM!
¡ÁBRETE SÉSAMO!

Así abrimos la rueda para entrar y para salir.

Es el mundo extraordinario de un código tradicional que ha sido transmitido desde la antigüedad hasta nuestros días.

El ARTHA-SHAstra, es en sánscrito, “El Conocimiento de la Ganancia Material”, un escrito del siglo V, d.C., por Kautilya. Vishakhadatta, otro autor de piezas de teatro de la misma época, escribe la MUDRARAKSHASA – “El Ministro Rakshasa y su Anillo Firmado”, como dicen los diccionarios que es la traducción, Pero ya hemos visto que RAKSHA- MUDRA o MUDRA- RAKSHA es el “Diablillo de la Imprenta” y por tanto la traducción sería !“El Diablillo de la Imprenta”!.



De los mudras brota el AMRITA, el Elixir de la Inmortalidad. Beber el Elixir es escuchar el SHABDA.





Daniel Medvedov



MEDAVEDI YOGA



Mi Maestro de SHABDA YOGA, Charan Singh Ji, de Radha Soami Satsang Beas, India







TAICHI 384

ZEN MASTER

DANIEL MEDVEDOV

THE 384 TAI CHI SEQUENCE OF
YAO STYLE OF TRADITIONAL BOOK OF
CHANGES I CHING SYSTEM

ZEN MEDITATION

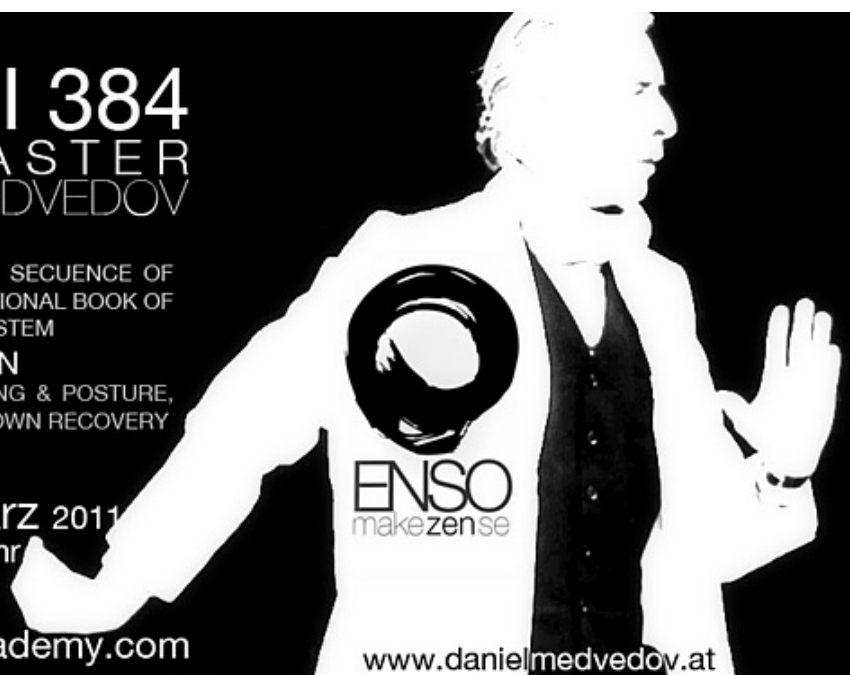
EXERCISES, BREATHING & POSTURE,
WALKING, FALLING DOWN RECOVERY

26&27 März 2011
15Uhr bis 18Uhr

Infos & Anmeldungen:
www.ensoacademy.com

ENSO
makezen se

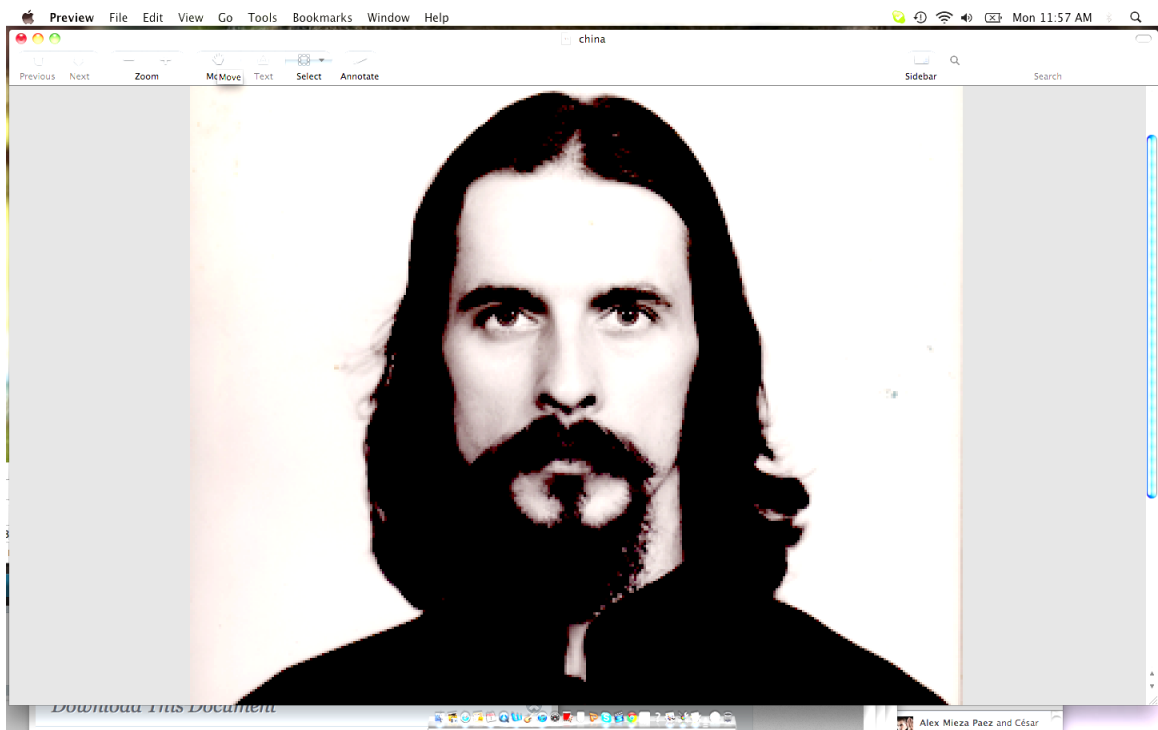
www.danielmedvedov.at





Postura “Tomar la Tierra como testigo”







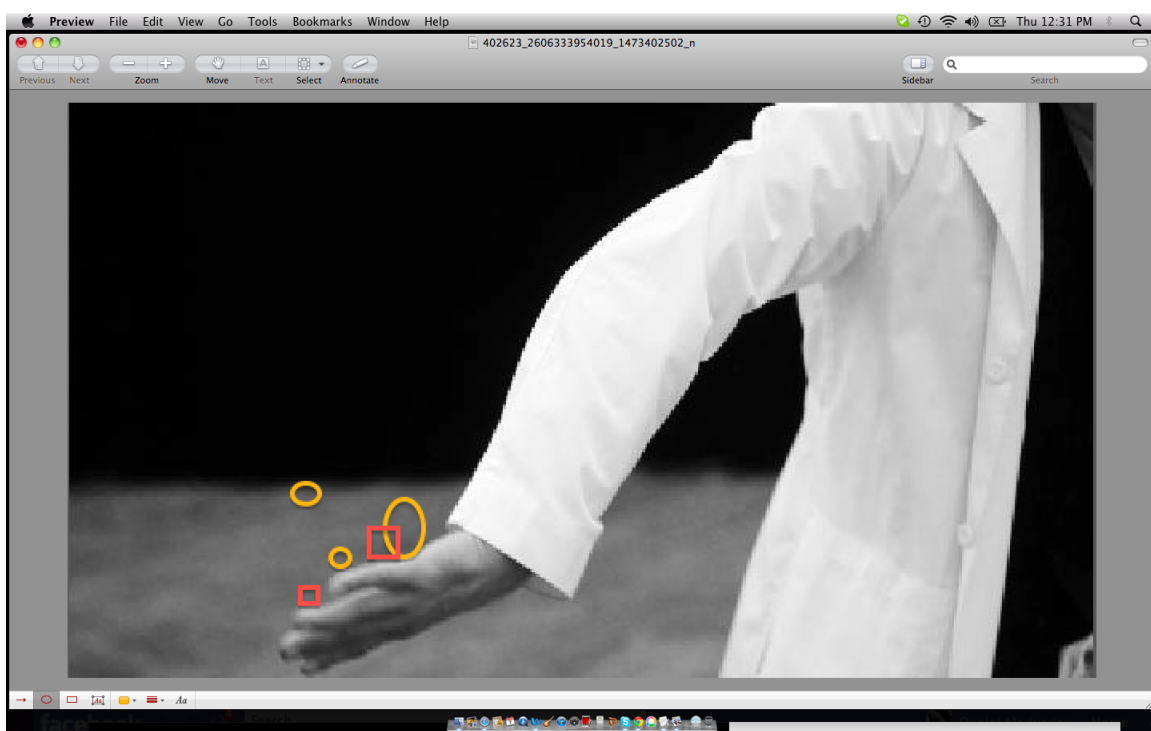
Equilibrio no es lo mismo que balance

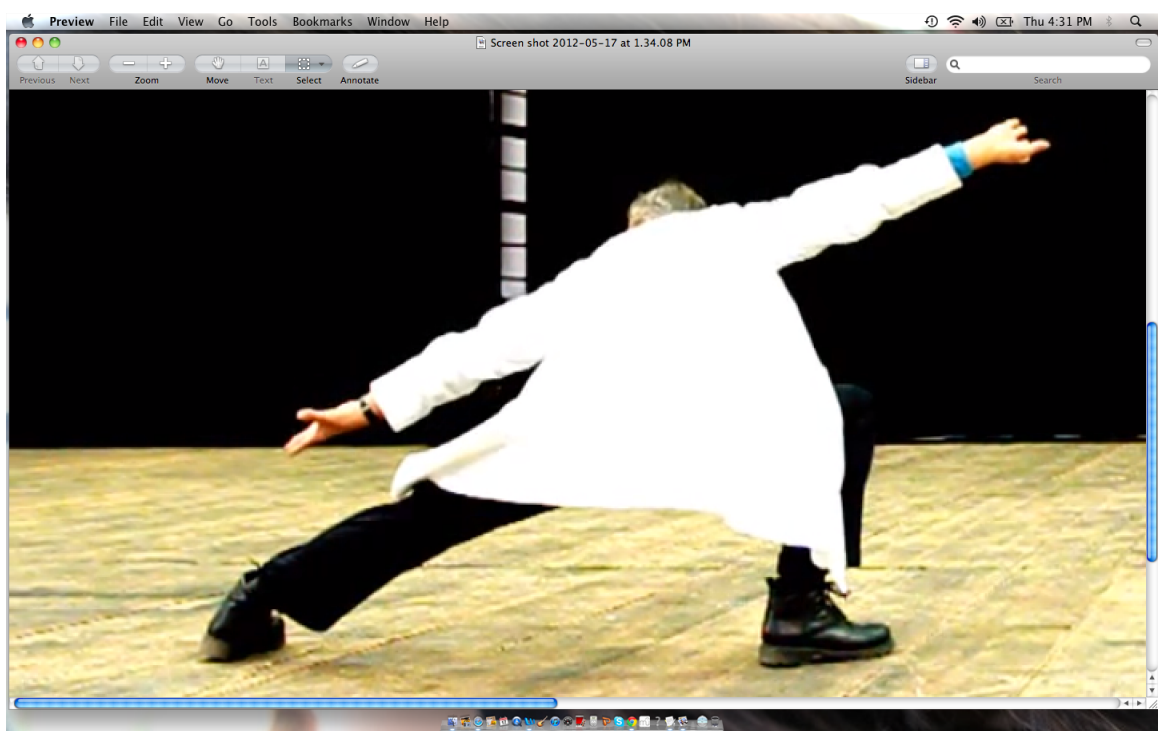
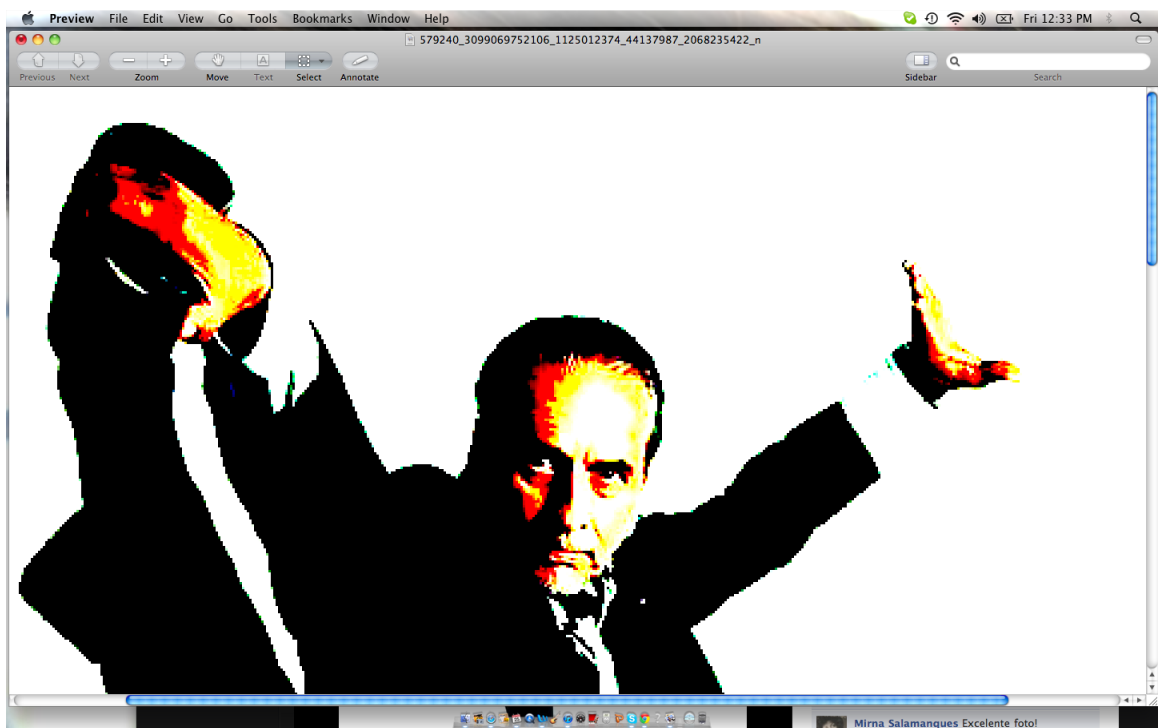


Postura Maytreya “Esplendida dejadez real”



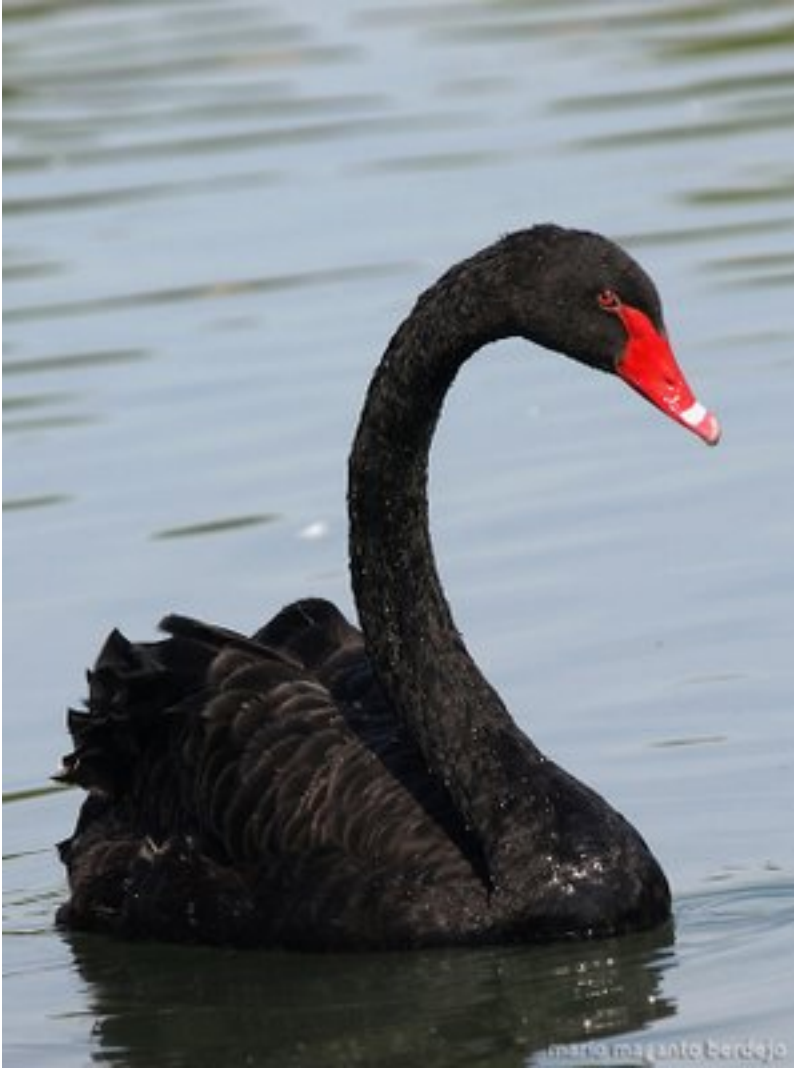
www.CSproductions.at





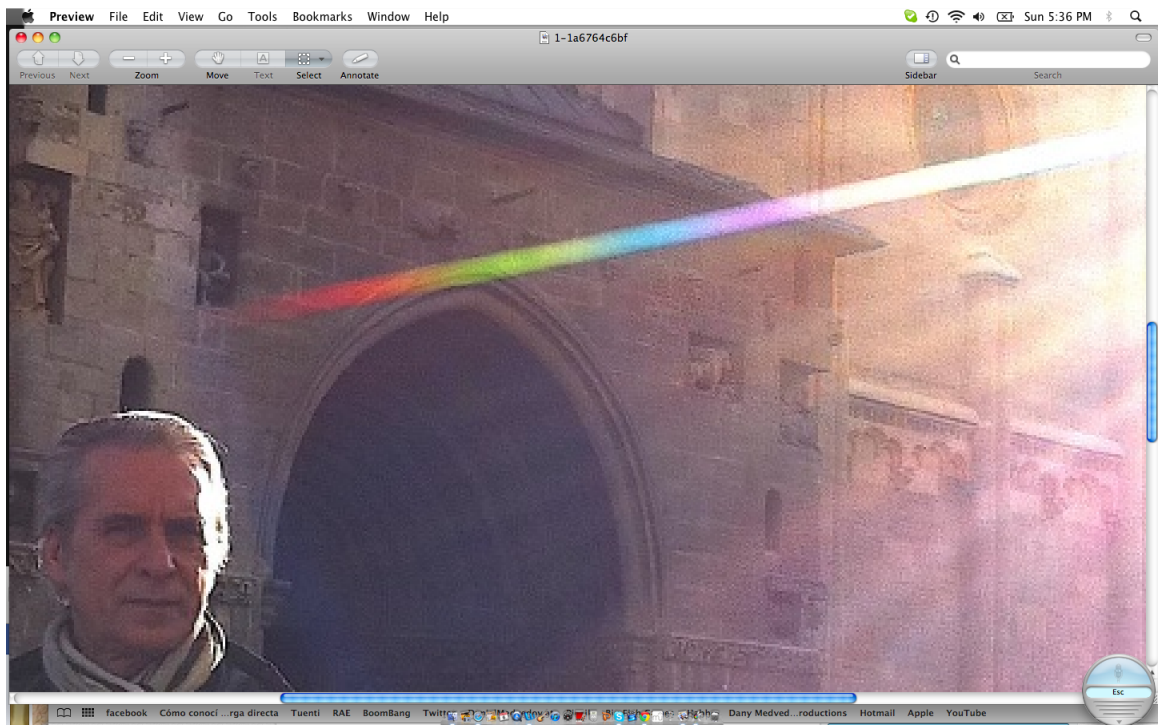


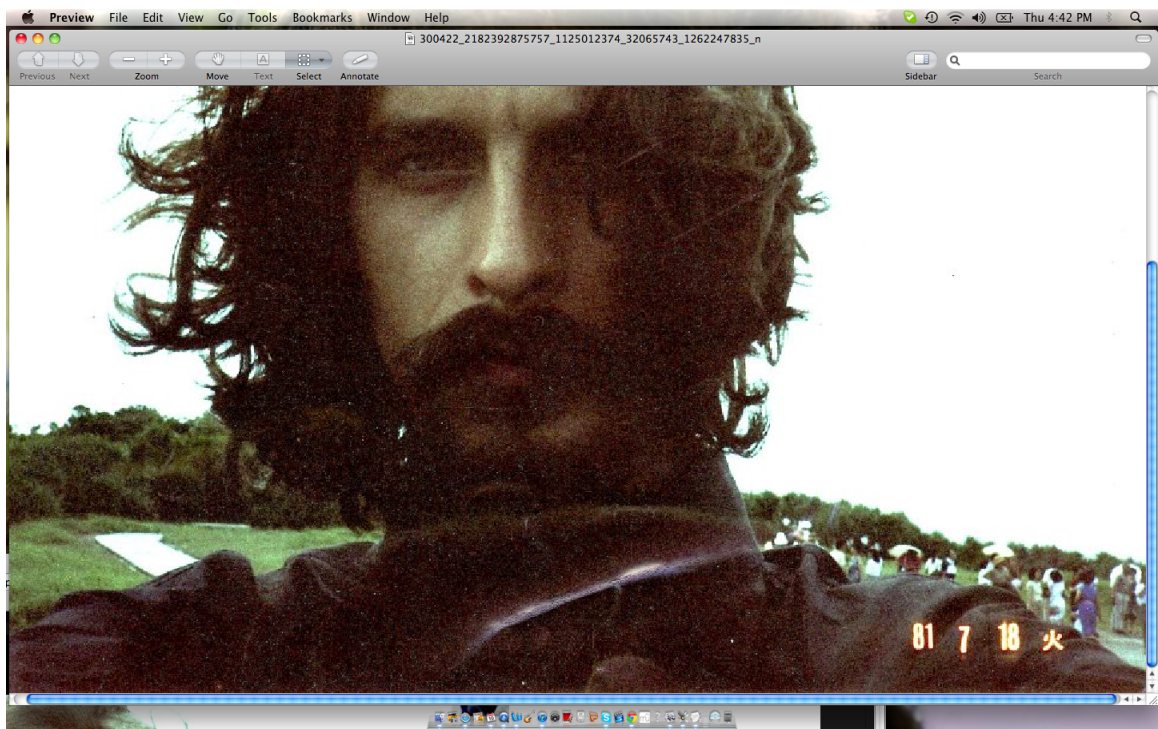
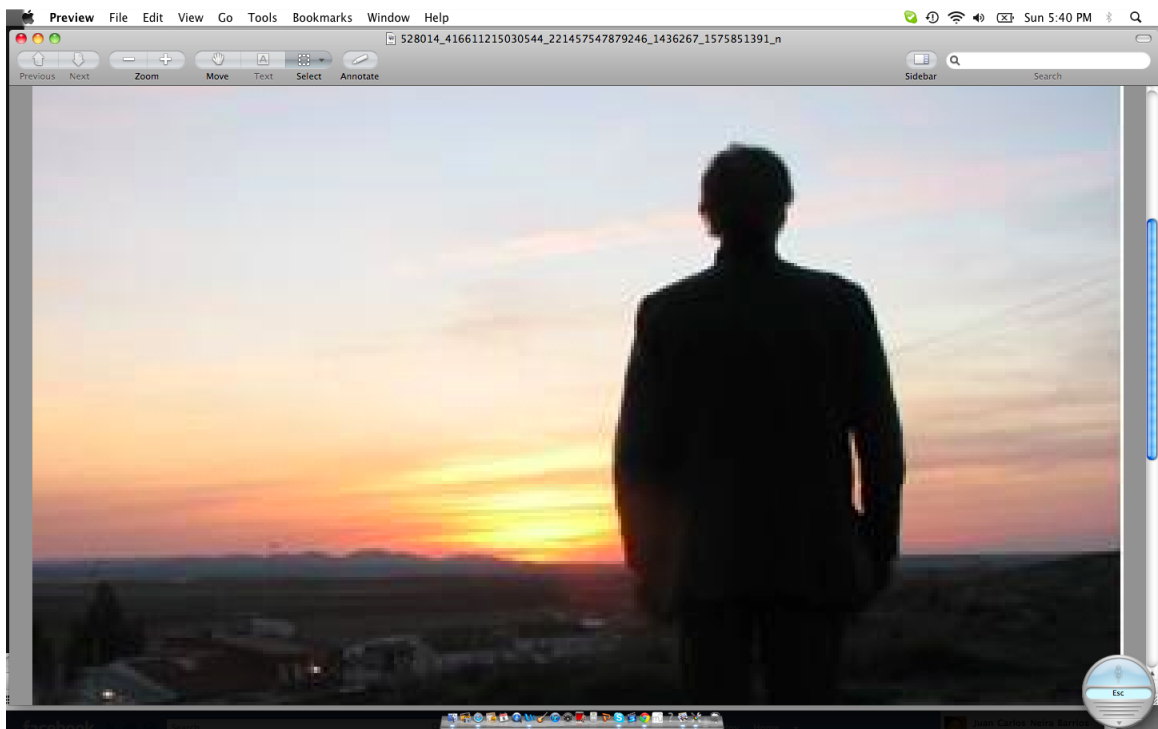




BHAKTAMANASAHAMSIKA – El Cisne Negro







MI MANERA DE MEDITAR

Apuntes sobre la Concentración



Una AREPA de Luz hecha por 1000Arepas

ESTE ESCRITO ESTÁ DEDICADO A TODOS AQUELLOS QUE MEDITAN

Deposito mi cabeza sobre una gran piedra.



Para muchos, la meditación es adoptar una postura seca, recta, precisa, tradicional. Para otros, la meditación es menos que inexistente.

Y los pocos, hacen lo que pueden,
rasguñan unos minutos, mientras huyen,
y se quedan tranquilos, en silencio, unos
breves instantes. Sigue siendo
meditación, no lo duden . . .

Mis piernas están una sobre la otra,
pero no de cualquier modo: el pie
izquierdo sobre el derecho, como Cristo
en la cruz.



Soy un *puro*, un *khátharos* elino, en manos de Zeus, aquél a quien yo llamo TRIÓS . . .

Me fuma TRIÓS, con bocanadas de humo blanco y la ceniza no cae, se queda allí, en la punta del cigarro . . .

Yo soy el fuego de luciérnaga, pero la hoja de tabaco sagrado ha sido recogida en Yucatán y lo ha enrollado el propio *Itzamna*, el dios maya del *rocío*. Hay ceniza y humo . . . Es el alma del puro, como llaman los marineros al interior del cabo. TRIÓS me fuma desde hace tiempo . . .

Al caer la ceniza, la tomo entre los dedos, suavemente, sin destrozar el cilindro cinéreo y me lavo las manos con ese color gris de las ascuas. Soy amigo de la ceniza, de la luz-ceniza de la luna en el primer día . . .

Mi niña me pregunta:

- ¿Por qué estás tan serio?



- Oh, querida – *le respondo* – no es seriedad, es concentración . . .
- Lucho como todos los demás con los pensamientos, que asaltan a cualquiera, como ladrones en el desierto . . .

Pero cabeza es más dura que esa
piedra donde descansa. Me concentro,
deseo ser un círculo, donde todo
comienza y termina en la periferia.

Arriba, el cielo azul tiene sus nubes, a
su vez, pensamientos del cielo. Pero más
arriba, detrás de las nubes, el azur es la
clave, el azur azul . . .

Y todos aquellos que han llegado se
encuentran en el centro. Hasta la hora
está prefigurada: a las *doce* en punto del
mediodía, cuando las manecillas del reloj
se encuentran, también . . .

Le enseño eso a mi hija . . . Calma,
toma un momento de reposo, mientras
huyes . . .



Descansa y dile a ese *instante sin duración* lo que el Doctor Fausto le dijo:

¡Quédate!
¡Eres tan hermoso!



Y el puro, ese trabuco cátarro, humea, emite humo, nubes de humo que se confunden con las nubes.

Debo decir algo sobre la respiración: espira, saca el aire y quédate un poco en este vacío. El cuerpo debe estar configurado para *sacar aire*, no para introducirlo en los pulmones. Es la respiración de los que meditan.

Ese tipo de respiración tiene cinco fases:

1. SACAR AIRE . . .
2. GUARDAR EL VACIO, UN POCO . . .
3. INSPIRAR POR LA NARÍZ . . .
4. GUARDAR UN POCO LA PLENITUD . . .
5. RETORNAR AL MEDIO, AL PUNTO
NEUTRO, ESPIRANDO ALGO, PERO NO
TODO EL AIRE . . .

Resulta que nuestro cuerpo está configurado, desde la infancia, para *inspirar*, pero no expulsa el aire, al menos que uno lo haga . . . Por tanto, hay que configurarlo *al revés*, para *exhalar*, no para inspirar. Este tipo de respiración se llama *respiración placentaria*, o *embrionaria*, o *amniótica* . . . Es el gran secreto de los practicantes de la meditación.

El cielo es mi propiedad privada,
pero no temas, la comparto . . .



Cabemos todos aquí, entre las nubes,
y aun sobra espacio . . .

Esa es mi manera de *estar en el medio*, de meditar, la manera de concentrarme, en el centro de mi mismo.

Mi manera de estar aquí, en la colmena. Es que el mundo es, para mi, una colmena, donde la reina goza con los zánganos, los zánganos gozan con la reina, las abejas guerreras con su guardia, y las obreras con su labor.

Y hay miel, mucha miel . . . Y *propolis*.

El pájaro *Simurgh*, el que dicen que entiende el habla de los humanos, me acompaña como una montura fiel, alada.

Y lejos, en la montaña, encuentro otros veintinueve pájaros que me esperan. Soy el ave número treinta, para cumplir lo que dice el nombre SIMURGH, en persa: 30 Pájaros . . .

Aquí en el risco no hay nadie más,
sólo nosotros, los *treinta*.

Por ello en rumano, el nombre del
caballo alado del Príncipe Azul, *Fat-
Frumos din Lacrima*, es *murgul* . . .

Un MURG,
In AMURG,
SI-MURGH . . .





Sobre la arena
hay un nombre secreto :

SIMURGH



Clean Your Eyes with 1000 Arupa's Method

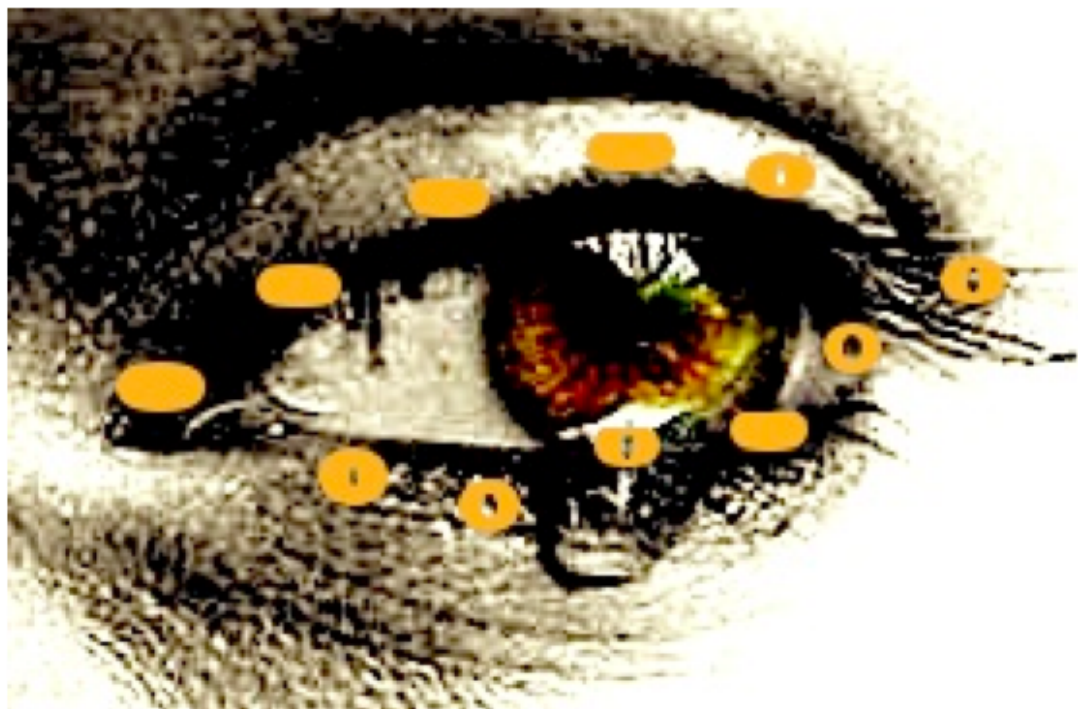
Vienna 2011

There is a method to clean your eyes, coming from ancient times. Look to a small Crystal Sphere, concentrate your glance, and remain frozen until tears are coming, directly from the liver. It is like crying with no sound, only with tears. You need a teacher, an illustrated teacher who knows the subtle details of this kind of *Kryia Yoga*, the *Yoga of Cleaning*.

The Eye has twelve different points from which tears are generated. Every one of this points is a channel from where organs and viscera are liberating toxins with the help of the liver, which is our cleaning internal fabric: Heart, Lungs, Tripitaka (a general triple system of Energy and metabolism, Stomach, Gall Bladder, Pericardium, Large Intestine, Kidney, Spleen- pancreas System, Liver and urinary Bladder. From each one of these points, tears are coming out.

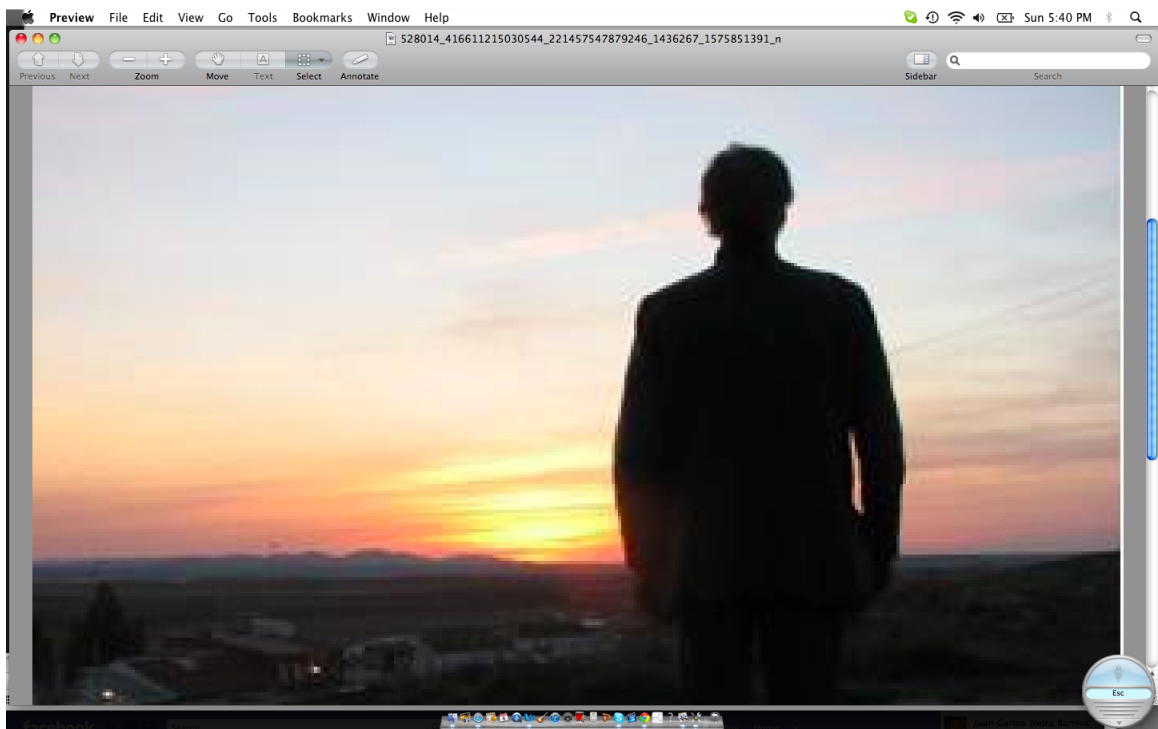
Those tears are toxic, very oily, with different density and heavy. Do not touch your face with hand, you have to wash it afterwards with cold water. In the end, after minutes, close your eyes and remain a bit, in silence. This is all.

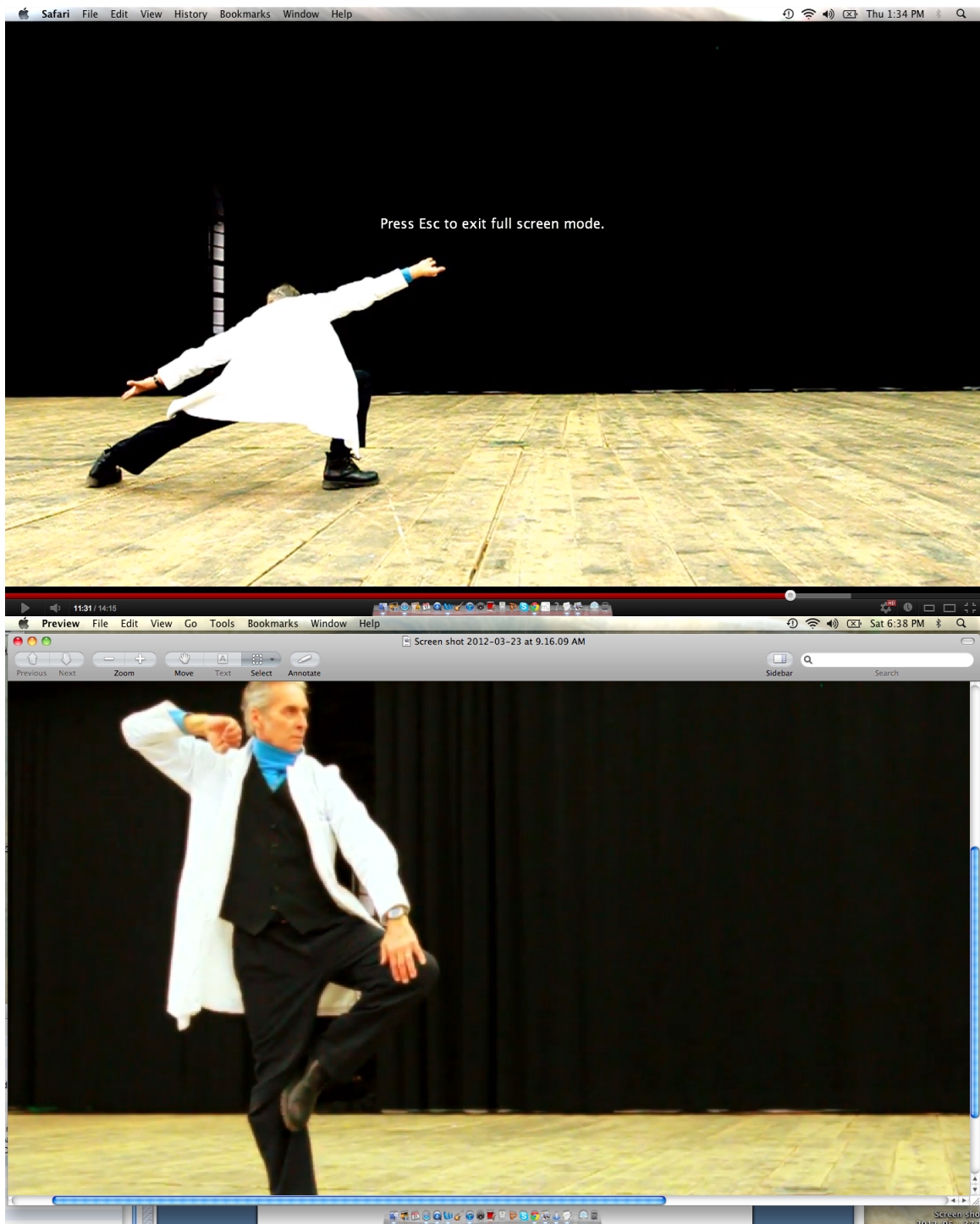
Clean Your Eyes with 1000 Arepa's Method



Vienna
2011







YOGA EN LA CIUDAD



Lema

NO SEAS HUMILDE, NO ERES TAN GRANDE . . .

Golda Meir

Mira los milanos en el cielo azul del atardecer: vuelan como hojas de te verde girando en círculos irregulares en el agua caliente, miradas a través del vidrio transparente del vaso.

Vivo entre edificios y almacenes, una tarea moderna. El peso de la ciudad se percibe en el aire: olores inauditos al pasar al lado de este almendro, las flores de *leandro* sueltan sus fragancias.

El viento casual frecuenta nuestras ventanas para luego penetrar sin ser invitados, en nuestros pulmones, alcanzando la sangre, llegando a la médula, visitando el líquido cefalorraquídeo hasta llegar a las bellas células que sustentan el cuerpo en la lucha diaria.

A pesar de los atascos y de las miasmas de la calle, el buscador de los misterios de la existencia puede alcanzar una sensación de serenidad y alegría existencial moderada, a través de la práctica del Yoga.

El Yoga es un estado del Ser: todo “elemento” – como dicen los policías al referirse a los civiles – todo sujeto que posea siquiera la intención de convivir en armonía con el peso de las obligaciones y compromisos diarios,

puede alcanzar resultados inauditos.

Para llevar a cabo esa tarea, el interesado debe respetar, si puede, los siguientes puntos:

- En la mañana, antes de salir de la cama, guardar por un instante (tan sólo diez segundos) un estado “congelado” de su pensamiento, es decir “firme” sin emitir ninguna aseveración, sin comentarios, en calma. Así empezará el día desde cero, desde ese punto neutro que llamamos “el centro de nosotros mismos”, el YO.
- Durante todo el día, observa tus pensamientos, tu diálogo interno, y realiza que el *pensar* es una actitud inútil, dado que no aporta absolutamente *nada* a las acciones.

- Vuélvete consciente, en todo momento, del roce que produce el aire de la inspiración y de la espiración con las ventanas de la nariz.
- Mantén la lengua en el cielo de tu boca, en el paladar blando, durante el día entero, tocando con su dorso el cielo de la boca. Así hablarás menos . . .
- Para estar concentrado, mira en todo momento tus manos, en las acciones que realizas: así grabarás en tu memoria los gestos y las posturas de tu cuerpo.

El Yoga es una actitud diaria. Su sentido se refiere a la unión íntima que se establece entre tu Ser y la energía de las acciones que realizamos en cada instante.

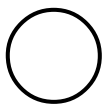
Disfruta de ese instante y dile,
cada vez que puedes: ¡Quédate! ¡Eres
tan hermoso!

En estos términos puede
comprenderse que hay individuos que
poseen el *estado* de Yoga y
literalmente *hacen* Yoga ¡sin saberlo!

El Yoga en la ciudad es una
actividad fascinante: contemplar las
caras de la gente, sus orejas, escuchar
la melodía de sus pasos y percibir sus
luces y sus sombras, oír el sonido
imperceptible de la vida natural,
ahogado por los ruidos artificiales de
las congregaciones humanas,
compartir la trayectoria de nuestras
obligaciones con la alegría del
individuo que lleva a cabo, con
cautela, todas todos sus compromisos
triviales.

Lo importante es saber que el Yoga es un continuo estado de alerta y que el espacio circundante puede ofrecer lecciones existenciales insospechables: aquel que percibe los detalles de las cosas que los demás ni siquiera se dignan de mirar, adquiere a través de la constancia de su actitud, el conocimiento secreto del cambio y percibe la secuencia de los eventos que guían los pasos de la vida citadina.

Las escaleras, aún las mecánicas, los pasillos llenos de gente, los atascos, los insultos, los robos, las esperas, las vejaciones corporales, las mentiras y los engaños menores, y otros tantos elementos catalizadores, son todos motivo de contemplación.



Retorna siempre a ti mismo:
después de cada acción, por más
trivial y mínima que sea, retorna,
regresa, devuélvete al punto neutro.

Desde ese centro existencial te
puedes dirigir al siguiente evento . . .

Es posible, inténtalo . . .

*



DANIEL MEDVEDOV Tel. 695779405

www.scribd.com/1000Arepas

dantecarbonela@yahoo.es

www.facebook.com/taichi384

group taichi 394

TAI CHI / YOGA

ENSEÑANZAS ANTIGUAS DE
LOS MAESTROS TRADICIONALES
DE LA INDIA, CHINA Y JAPÓN



!Como un círculo, serás redondo!

- **Holmes Place Health Club**, La Moraleja
- **Gimnasio Shuriken**, Arturo Soria
- **Estudio Danza Carmen Senra**, Apolonio Morales
- **Gimnasio GO-FIT**, MiraSierra

Menu de especialidades tradicionales

- 1- Siddhasana (postura del adepto o perfecta)
- 2- Padmasana (del loto)
- 3- Bhadrasana (de gracia)
- 4- Muktasana (de liberación)
- 5- Vajrasana (del rayo)
- 6- Swastikasana (auspiciosa)
- 7- Simhasana (del león)
- 8- Gomukhasana (de la cara de vaca)
- 9- Virasana (del héroe)
- 10- Dhanurasana (del arco)
- 11- Mritasana (del cadáver)
- 12- Guptasana (escondida)
- 13- Matsyasana (del pez)
- 14- Matseyendrasana (de matseyendra o de la torsión espinal)
- 15- Paschimottanasana (de estiramiento de la espalda, o postura de la pinza)
- 16- Goraksha-asana (de goraksha)
- 17- Ukkatasana (arriesgada)
- 18- Sankatasana (peligrosa)
- 19- Mayurasana (del pavo real)
- 20- Kukkutasana (del gallo)
- 21- Kurmasana (de la tortuga)
- 22- Uttana kurmasana (de la tortuga extendida)
- 23- Mandukasana (de la rana)
- 24- Uttana madukasana (de la rana extendida)
- 25- Vrikshasana (del árbol)
- 26- Garudasana (del águila)
- 27- Vrihasana (del toro)
- 28- Shalabhasana (del saltamonte)
- 29- Makarasana (del cocodrilo)
- 30- Ushtrasana (del camello)
- 31- Bujangasana (de la cobra)
- 32- Yogasana (del yoga)
- 33- Postura Visinvisible



1- Siddhasana (postura del adepto, o postura perfecta)

Calma, no hay necesidad de adoptar curiosas posturas:

!El contenido importa!

Las apariencias pueden engañar a los no-avisados . . .

YOGA / TAI CHI
TAI CHI / YOGA

Daniel Medvedov

1000Arepas Sayings

NEW GENERATION DESIDERATA

A message

We do not need many words to communicate something that we understand.

If we understand all and everything it is even easiest. To understand a little or as much as we can it is practically the same.

The next step after understanding is to know. So, what you already know is by no means what you understood.

Intelligence is this capacity of every individual with which he can understand everything. We only need to want, to have the deep desire to understand all what is happening in front of our eyes.

Please, strive to understand. That one who has a smile on his lips is one who wanted to understand and, as a natural consequence, understood all and everything.

- Look placidly unto the City noise & haste and whenever you may, go to the Mountain and to the Sea to become one with their wonderful greatness.
- Be of that world but do not install yourself in *It* because you belong to one parallel to it.
- You cannot be in good terms with all persons but you may accept everyone with all their sham and broken dreams.

- You do not need to speak your truth to everybody. Just calm down and keep it for those dear ones who want to listen you.
- You do not need to listen to everyone speaking. Words spoken by deceptive people are deceptive too. Just looking to them as a mirror you would be able to know instantly what they think, what they say and what they pretend to do.
- You do not need to avoid aggressive people but to affront them with your bright sincerity and shiny power.
- Become a martial spiritual artist with such a kind of a glance . . .
- Compare yourself with others: you shall understand sharply that we all are one . . .

- Just do nothing or whatever you can and avoid plans and projects, which only are slavery chains for future.
- Enjoy everyday bliss
- Be what you are. Do not look for a career. The real possession in our hands is our life and joy.
- If somebody deceives you, still have faith in him or in her because confidence and splendid generosity might change others character and deeds.
- And be not blind in front of those ones who are heralds of high ideals. Life needs heroes and martyrs.

- Armor yourself with ashes light shield:
be like the moon in that first gray
day of her secret brilliance
- Be like an abyss with no bottom
where everybody may throw his or
her problems and sorrow.
- Be cynical to those who change their
principles on the way towards ends
and plainly sell themselves for
money and gold
- Love is always present even if we do
not feel it.
- If you are old you still have the right
to dance but your mood has to be
other than youngsters'.
- Nurture Energy by thinking not.

- Do not explain yourself nor complain.
Nobody needs to carry your load.
- Kill Phantasy and nurture Imagination
with Intelligence and Creativity.
- Forget Discipline: It is just a stupid
frame. Be natural and spontaneous.
- Be gentle with others but not with
yourself: You need to be alert,
bright and clear.
- Everything is, as it has to be: behind
all fact, being or object there is a
secret.
- God is here, with every step with
every breath.

- You don't need to be happy. Just be content with that one who you are, with that nothing what you have and with what nothing you might do.
- Strive to become silent, strive to become calm, and strive to be yourself in order to shine.
- If you feel fear for future, keep calm: everything is written down but the sequence of change remains in your hands.
- Do not manipulate others. Be splendid and generous with your time, with your money and with your wisdom, if it happened you to enjoy the last two.

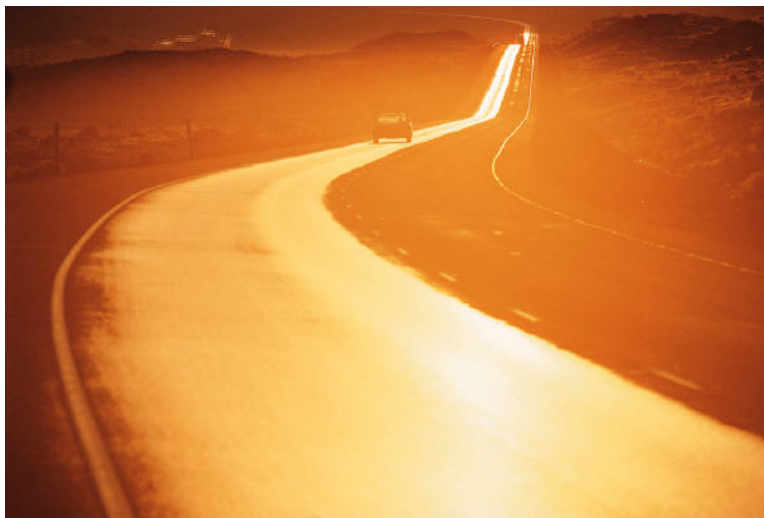
•
•
•



CÓMO NO PENSAR

NO PENSAR ES EL RETO

NO ES EL PENSAR

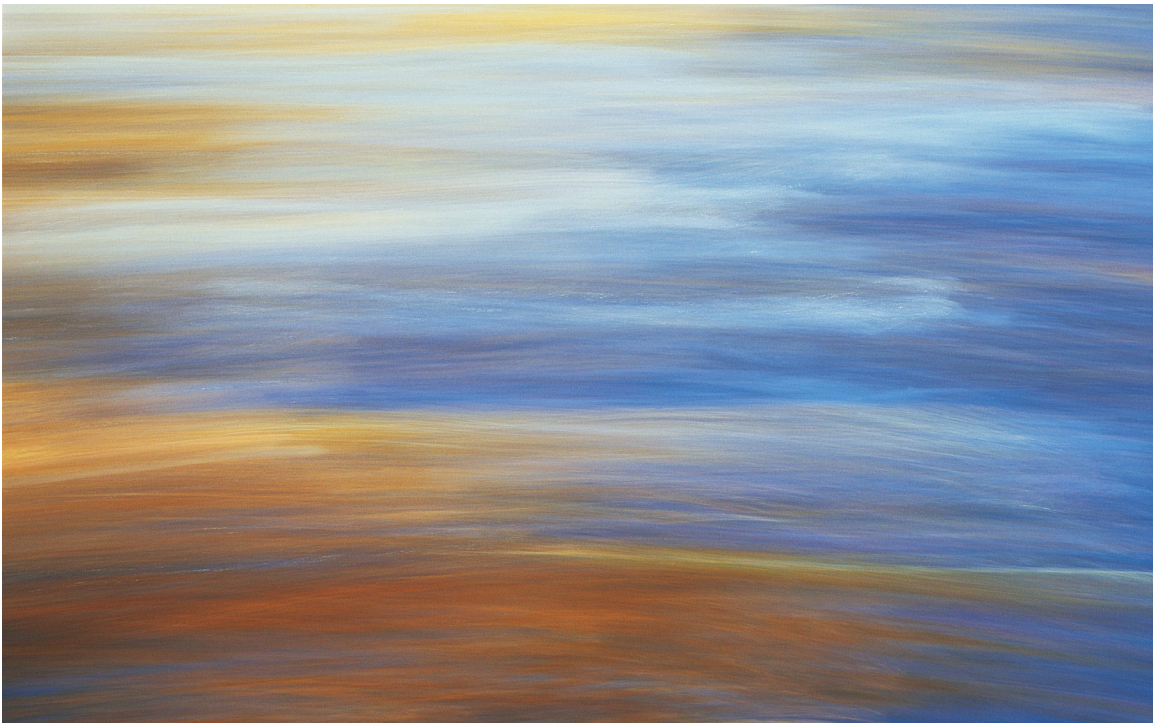


LOS PENSAMIENTOS VAN Y VIENEN. ALGUNOS SON TUYOS,
OTROS NO. SON PENSAMIENTOS QUE HAN PENSADO OTROS
SERES HUMANOS.

Déjalos pasar.

Déjalos ir.

No te entretengas con ellos.



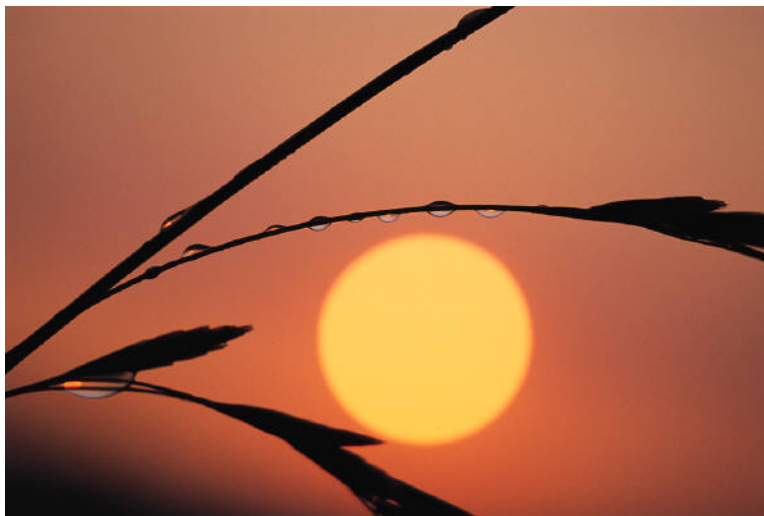
cuando no piensas
es así



Deja de pensar



EL SAPO NO PIENSA
Busca CRISOLEDAD



TU ERES LA MISMA LUZ DEL SOL



LOS PENSAMIENTOS QUEDAN COMO ONDAS QUE LUEGO SON
CAPTADAS POR CUALQUIER SER



EL PENSAR ES COMO UNA OLA
SURFÉALA, DESLÍZATE CON ELLA



LA RANA VIVE EN EL O PENSAR



ENTRA EN EL MAR DEL SILENCIO



EL DINERO SÓLO TE HACE LLENAR DE MIL PENSAMIENTOS



¿CÓMO NO PENSAR?



ESCUCHA LA MELODIA DE TUS PASOS



EN LA NOCHE
BUSCA
EL
SILENCIO
PUES
TODOS
LOS DEMÁS
ESTÁN
DURMIENDO



EL ENTRECEJO
ES UNA
PUERTA
MISTERIOSA
DICE
EL
TAO TE CHING



CAE SOBRE TI UNA LLUVIA DE
PENSAMIENTOS

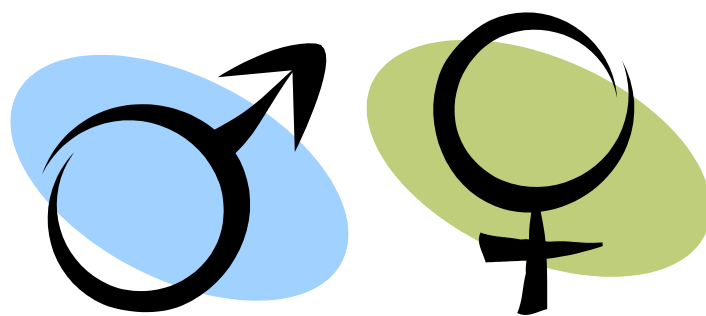




HAY UN JUEGO DE FUTBOL EN TU CABEZA



LOS BUSCADORES DE ORO REMUEVEN
MUCHA TIERRA Y ENCUENTRAN POCO



ERES HOMBRE, ERES MUJER
PERO TU SER ES COMPLETO
HOMBRE-MUJER
MUJER-HOMBRE



DEJA EN CASA TUS MALETAS
VIAJA SIN NADA EN LAS MANOS
LA MEDITACIÓN
ES UN
VIAJE
SOLITARIO
EN CRISOLEDAD



AUNQUE TENGAS FRÍO
HOMBRE DE NIEVE
NO TE ACERQUES AL FUEGO



ERES
ASÍ



IMAGÍNA TE QUE ERES UN GRANO DE ARENA
QUE ESTÁ CAYENDO POR EL ISTMO, POR LA
RESTRICCIÓN, POR EL EMBUDO, EN LA
SEGUNDA SALA DEL RELOJ DE ARENA
TE DESLIZARÁS SUAVEMENTE Y CAERÁS EN
EL CENTRO MISMO DEL ARENILLO



¡PENSAR!
¡PENSAR!
¡PENSAR!
ES PARA VOLVERSE LOCO
PUES SÓLO SE TRATA
DE UN DIÁLOGO INTERIOR



NI DOBLÁNDOTE LA CABEZA TE AYUDARÁ



¡NO PENSAR!
¡NO DIALOGAR CON UNO MISMO!



NO ERES DOS
ERES UNO
¡UNO SIN DOS MISMO!



NO TE DUERMAS CUANDO ESTÁS
MEDITANDO



OBSERVA EL MUNDO DE PERFIL
ES EL PLANO SAGITAL
COMO UNA HOJA VISTA DE LADO
NADA MÁS QUE UNA LÍNEA
UN BORDE INVISIBLE



ERES GIGANTE
COMO EL UNIVERSO
COMO EL ESPAVERSO
COMO EL COSMOS
COMO LA GALÁXIA DE ANDROMEDA



ESTÁS VOLANDO
MEDITAR ES COMO VOLAR



CON LOS OJOS CERRADOS,
DE PRONTO,
VAS A VER UNA LUZ,
COMO LA LUZ DEL SOL
ESA LUZ ERES TÚ
Luz azul yo soy
Yo soy luz azul



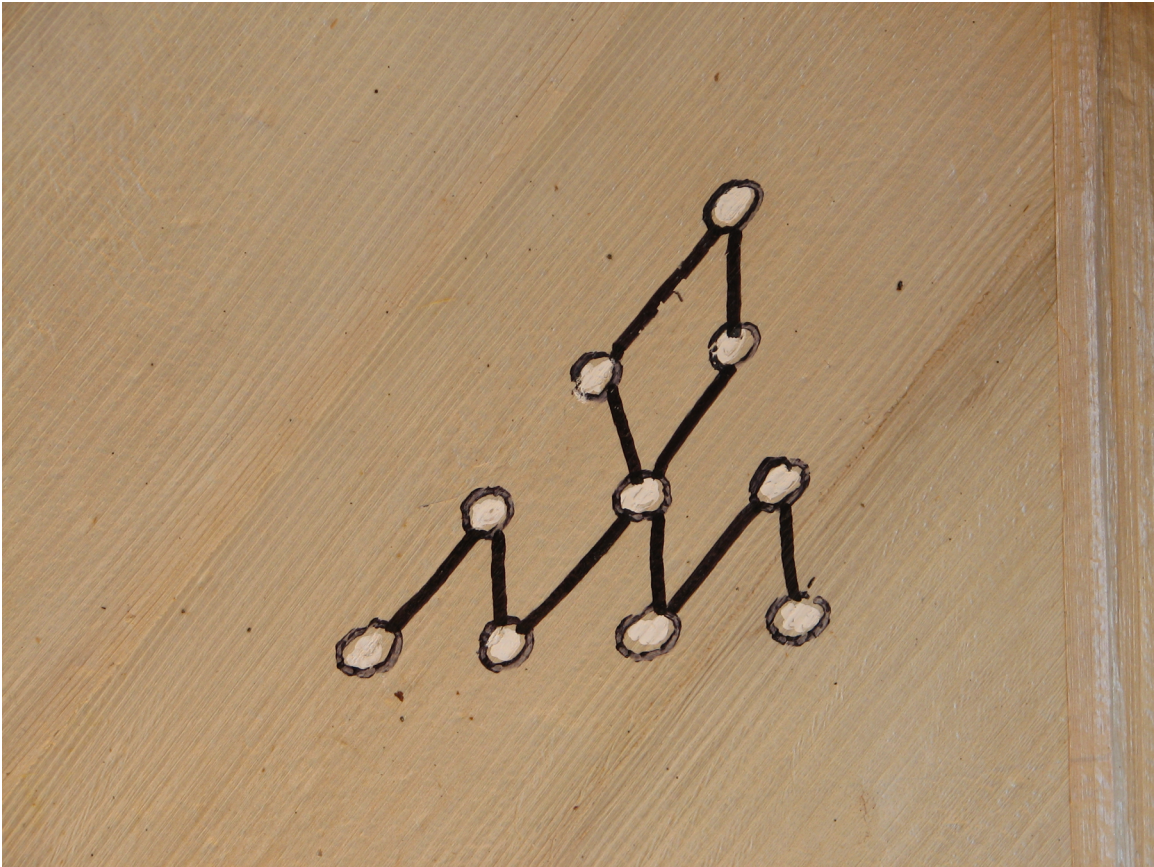
NO TE ASUSTES, PUEDE QUE TE VISITEN
FANTASMAS
SÓLO PREGUNTA:
¿QUIÉN ERES?



LOS GRIEGOS SE MIRABAN EL OMBLIGO SI
QUIERÍAN MEDITAR Y SU CONCENTRACIÓN
EN EL OMPHALOS SE LLAMABA HESIJÁ



ERES COMO UN CÍRCULO
REDONDA
COMPLETA
UNIVERSAL
CÓSMICA



ERES TETRAKTYS, DECÍA PITÁGORAS



CONTEMPLA EL MUNDO DE LAS COSAS

```

      \.
      .001.^
      u$ON=1
      z00BAI
      |..=^
      ;s<' ' '
      NRX^=-\
      z0c^<X^
      ~B0s^^
      @0$H^
      n$0=XN;.\
      iBBB0vU1=^'\
      '$000cRr\yul
      FAHZugr-'
      ZZUFA@FI.\
      ;BRHv n$U^
      \ARN1 ^0si
      'Onv^ 01.'
      c0qr rs.\
      aUU\ ul\
      \RO- :.\
      nn^ \=.^|-\'
      =1^! .. \..

```

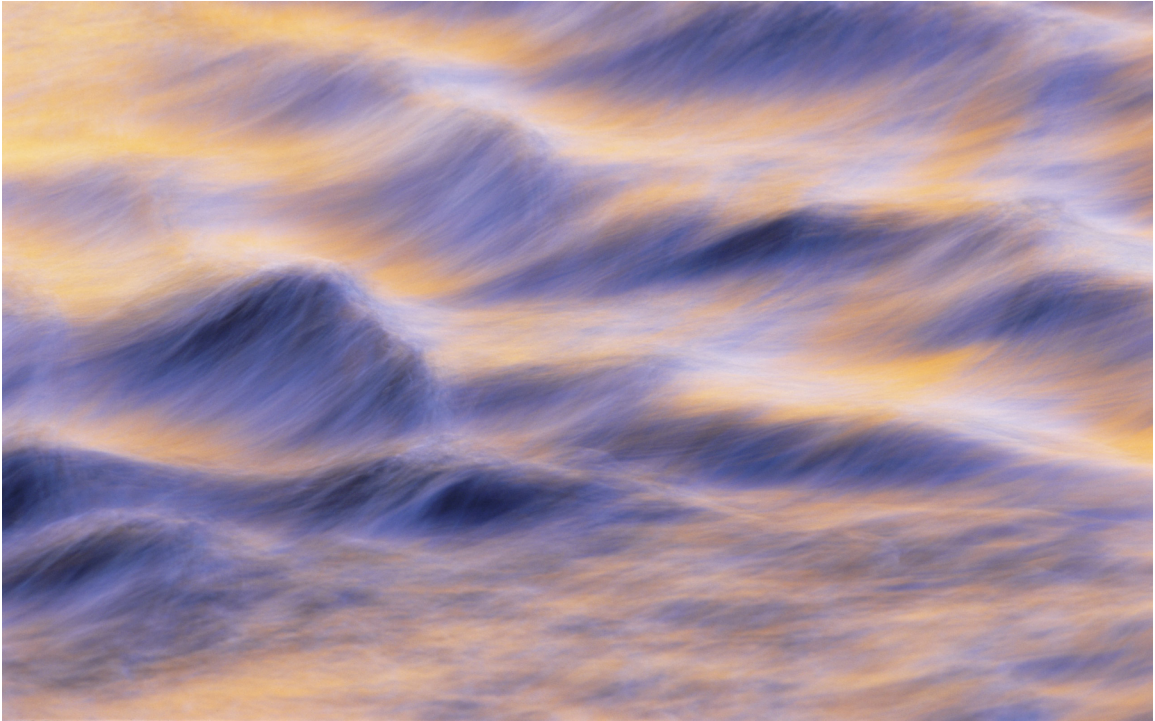
CAMINA . . .
SIN PENSAR . . .

Dot de lumina si veseli da mineri.
Catre foo. MAIER LIVIU - PETRE.



Aceste ste copaci care se numesc OTETAR.
MAREȘTEA.

SOMOS HOJAS, SOMOS PLANTAS QUE
CAMINAN, SOMOS FLORES



EL FLUJO DE LOS PENSAMIENTOS ES
INTERMINABLE



CUANDO EL LAGO DE TU INTELECTO ESTÁ
TRANQUILO APARECE ASÍ



*

calma

calma

CALMA

CALMA

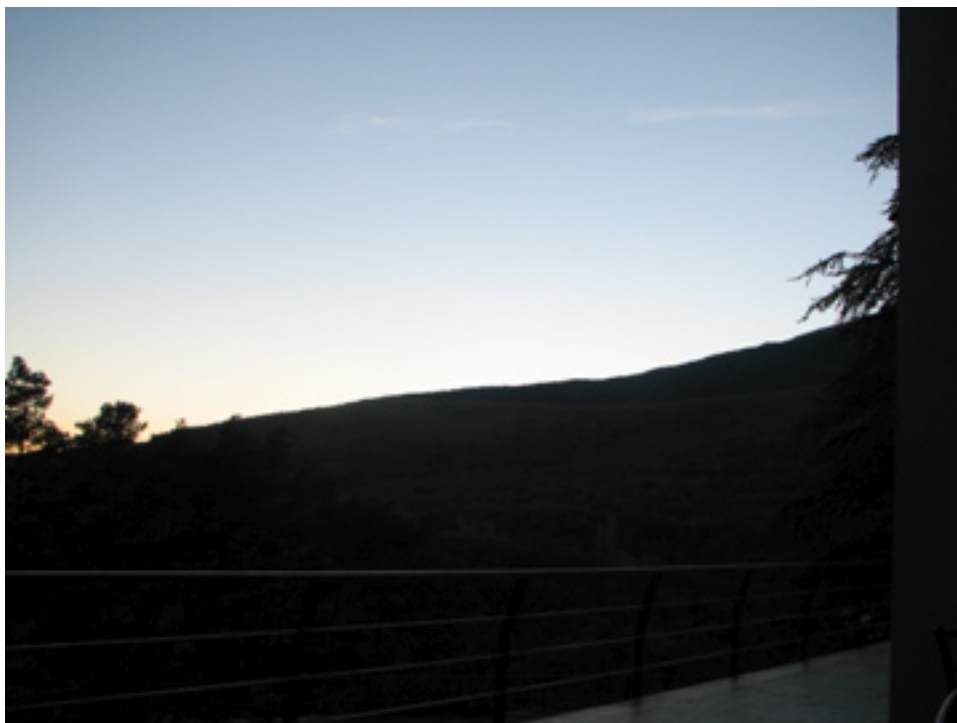
CALMA



IMAGINATE SENTADO A UNA LARGA MESA
EN MEDIO DEL BOSQUE



ALREDEDOR TUYO HAY PURO SILENCIO



SOMBRA Y LUZ AMANECER



NO ERES EL PENSADOR
ERES EL NO PENSADOR

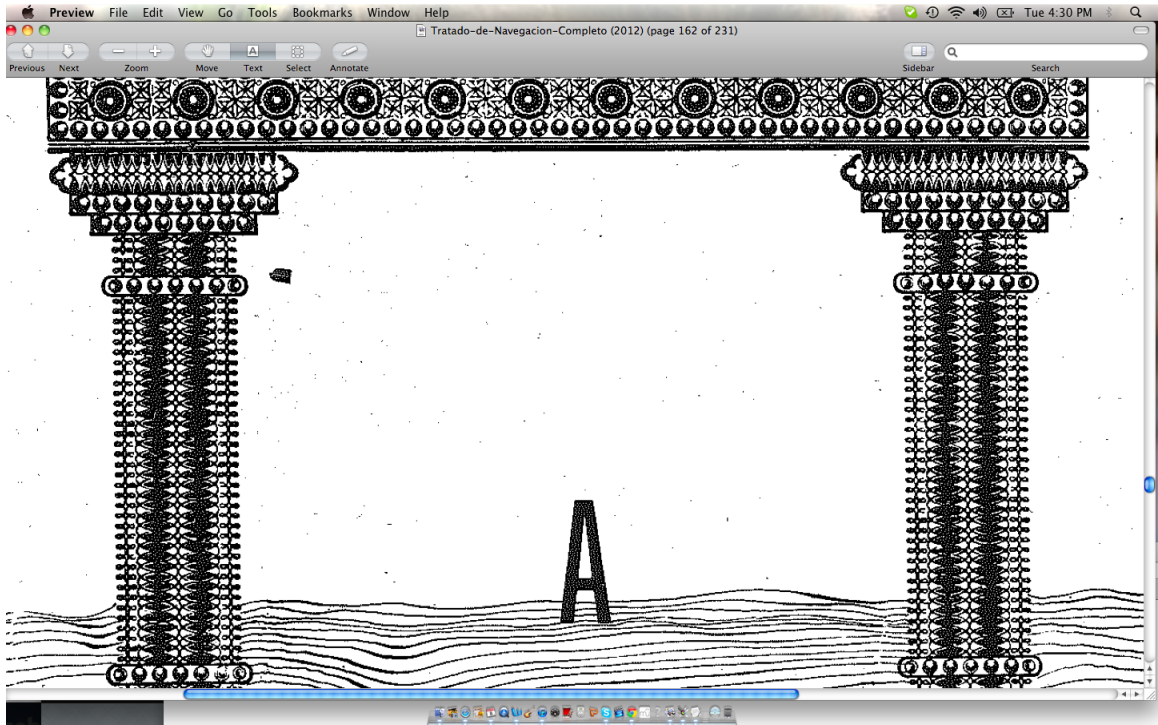


ERES COMO ESE PÁJARO
VOLANDO
DESLIZÁNDOTE EN EL AIRE







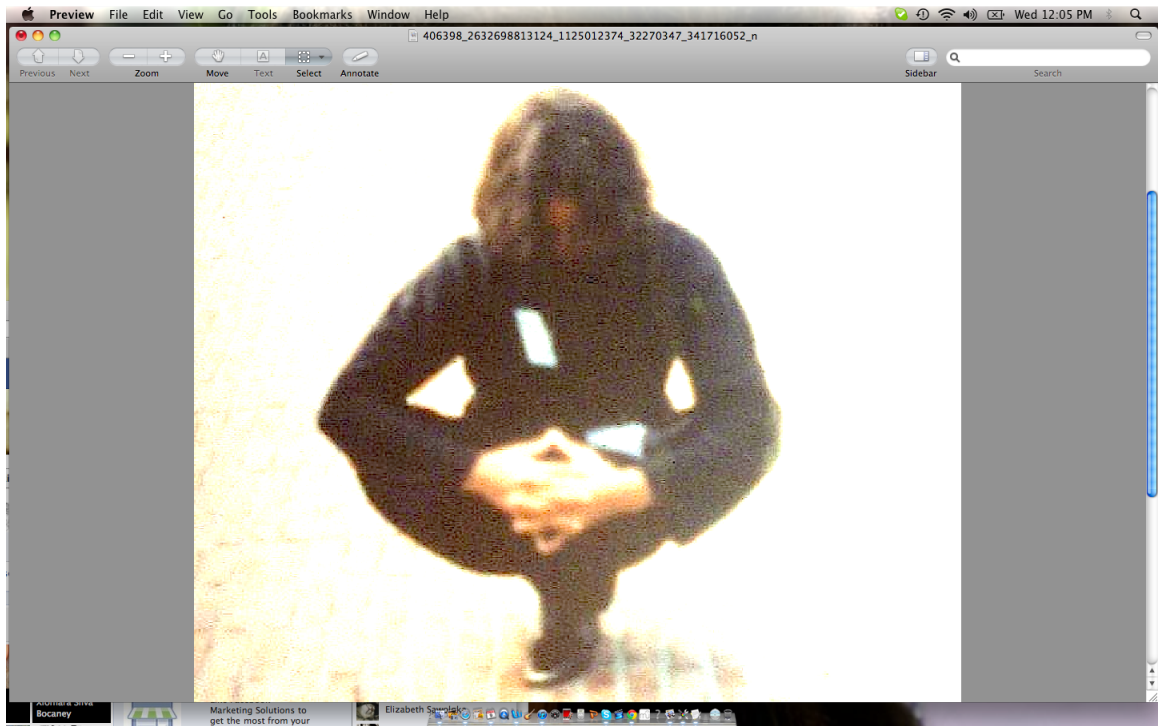


U

M







DESCANSA EN LA HUIDA

Descansa, amigo y amiga, descansa en la huida . . .
Toma tu tiempo. Espira hondo, saca todo el aire que
tengas, para así respirar bien . . .

Yo, mientras huyo, descanso. La fuga es
perpetua, continua, infinita. Una huida sin par, hacia
Ithaca, y cuando llego, no voy a salir más . . .

Dicen del huraño que es esquivo, que se recata
de todos, y que huye de la gente, extrañándose y
recelándose de ella.

En la huida, juego ajedrez. Muevo las piezas,
cabalgo los caballos, salgo de la torre, voy con la
reina, soy el rey. . .

En la huida, tomo el té verde, el mate amargo, el
agua hirviendo . . .

No tengo tiempo de saludar a nadie . . .
No me queda otra que adelantarme, como el guía que
desaparece de la vista de aquellos a quienes les
muestra el camino. Y, si acaso se pierden, aparece
otra vez. Su sola presencia es indicio de la dirección,
ni siquiera le es necesario gritar: ¡Por allí!

Mi amigo Covarrubias dice que huir es *fuir*,
fugir. Parece traer origen griego, de *pheugo*, huir.
Comúnmente denota cobardía, dice el sabio,

Cobardía en la milicia, salvo cuando se hace con maña para traer al enemigo en la emboscada, o cuando no pueden contrastarle, por ser grande su poder.

El huir de los vicios es mucha valentía. Pero hay ciertas cosas de las cuales no hay que huir:

- de las responsabilidades, no huir
- de ti mismo, no huir
- de tu destino, no huir
- de tus obligaciones, no huir
- de los compromisos, si puedes, huye, huye sin mirar para atrás
- de los castigos, no puedes huir
- de los premios, mejor ignorarlos, no se debe huir en pos de ellos

Un zorro huía despavorido y en la huida, unos lagartos le preguntaron:

-“¿Por qué huyes?”

-“He oído que están encarcelando a los dromedarios, para obligarlos a trabajos forzados.”

-“Tú ni de lejos te pareces a un dromedario, ¿estás loco?”

- “Es cierto.” – dijo el zorro –“ Pero si se le ocurre a alguien decir que soy un dromedario pequeño no tendría escapatoria.” – y siguió huyendo.

Yo me parezco a ese zorro de la historia de Saadi.

Con esto me despido en la huida, pues voy a descansar. . .

He compuesto un poema con ocasión de este escrito:

HABÍA UN VIEJO QUE HUÍA
SOBRE CABALLOS DE ANDALUCÍA
SUBIENDO POR EL PUENTE ARCO-IRIS
LAS ESCALERAS HACIA ISIS Y OSIRIS

DETRÁS DEJABA HUELLAS INVERTIDAS
PARÍS, LUCIÉRNAGAS, ESTELAS, ARDENTÍA
LA NAVE DE URGANDA Y SUS ARMADORES
LA SOMBRA DE BRASIL Y LA BAHÍA
EL ARCO DE TODOS LOS FIELES AMADORES



