SOPHIA

Nº 308 SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2015

CONTENIDO

DL B - 14022 - 1998

EDITORIAL, Àngels Torra
Transformación Interna y Plenitud 147

DESDE LA ATALAYA, Tim Boyd
La Naturaleza y Nuestro Papel 149

DESDE LA ATALAYA, Tim Boyd
La Etica Vegetariana: Su Efecto En La Salud Interna 154

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO
Silvia Tarragó 159

LA URGENCIA DE UNA NUEVA CULTURA - DIGITAL & ANALÓGICA
José Foglia 165

¡EMPEZAD AHORA! 174

ACTIVIDADES 177

NOTICIARIO 179

Cubierta: Juan Carlos García. Impresión: Romanyà/Valls, S.A.
Edita: Editorial Teosófica S.L. para la Sociedad Teosófica Española.
Presidente de la Sección: Àngels Torra
La Sociedad Teosófica Española sólo es responsable de las comunicaciones oficiales que aparecen en esta revista.
Las opiniones de los autores son de su propia responsabilidad.

RAMAS DE LA SOCIEDAD TEOSÓFICA ESPAÑOLA

ALICANTE alicante@sociedadteosofica.es
c. Marqués de Molins, 25 bajo, 03004 Alicante
ANANDA, teosoficazaragoza@yahoo.es
Avda. Goya, 85 - 1º, 50005 - Zaragoza 678935533
ARJUNA stebcnarjuna@yahoo.es
www.arjunabarcelona.com
c. Torrent de l'Olla, 218-220, 2º,3ª, 08012 Barcelona
BHAKTI teosofiaterrassa@gmail.com / bhakti@sociedadteosofica.es c. Joaquim Costa, 46 - 08222 Terrassa. Barcelona. Tf.935379658 - 937881349 clarisaelo@gmail.com
BILBAO teosofiabilbao@gmail.com
c. Hurtado de Amézaga, 27, 3º, Dpto 3, Edificio Sanreza 48008 Bilbao.
CERES teosofiaceres@yahoo.es
Avd. Hernán Cortes, nº 32 bajo, 10004 Cáceres. Apartado de Correos, 808 - 10080 Cáceres 660551229
EL LOTO BLANCO kailasangel@yahoo.es
Centro de yoga Kailas. Avda. de Florida 53. of. 10 Vigo 36210 (Pontevedra). 670 51 44 53
HESPERIA teosofiahesperia@gmail.com
c. Mayor, l, 2º, 20ª-28013 Madrid Tf. 912938466
JINARAJADASA jinarajadasa@hotmail.com
C/Cádiz nº20, bajo (pasaje). Tfs: 722 33 97 14 - 96 328 32 51 Valencia
MOLLERUSSA teosofialleida@yahoo.es
http://www.lleidaparticipa.cat/teosofialleida
c. Saturno,15, 2º 3ª-25003-Lleida Tf. 973273149
NARAYANA mtugarteburu@irakasle.net
c. Entaran Kalea, 10, 3º dcha.
20730-Azpeitia. Guipuzkoa. Tf. 669095648
RAKOCZY ste_rakoczy@Yahoo.es
www.rama-rakoczy.org
ORDEN TEOSOFICA DE SERVICIO:
www.ots-hispania.org
Rios Rosas, 25, 1º D - 28003 Madrid
SHAKTI-PAT bhlupion2003@yahoo.es
c. Marina Baixa, 4 - Entlo 1ª B, Edificio Coblanca, 31-La Cala 03502-Benidorm, Alicante.
Tf. 965857661 - 608358353
VIVEKA margayurvedica@gmail.com
c. Narcís Monturiol 20-22 Entlo 1ª
08191 Rubí. Barcelona. Tf. 936993543-696120283
GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS "DHARMA" C/Carcagente, 32 Bajo . 46007 VALENCIA
Tf: 96 369 5455 629 627 355 / pilar-nut44@hotmail.com
GRUPO DE ESTUDIOS TEOSOFICOS KÂLAHAMSA
Tel: 688 443 424, getkalahamsa@gmail.com
GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS "LA RIOJA"
hernaezjuliohernaez@yahoo.es
Avda. de Colón, 57 - 26003 Logroño
GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS "MALGRAT DE MAR", jespcasa@gmail.com C/ Sant Pere, 36. Tel: 93 761 32 83
GRUPO DE ESTUDIOS "MARIO ROSO DE LUNA"
murtalzira@hotmail.com c. Tetuan, 6, 2º 3ª 46600 Alzira, Valencia. Tf. 667637064.
GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS "ZANONI"
angelinesbi@yahoo.es C/ Jesús Delgado Valhondo 7 10005 Cáceres.

SECRETARIA GENERAL

Av. Vall d'Or 85-87, 08197 Valldoreix (Sant Cugat)
Tel. 936748572 presidencia@sociedadteosofica.es / secretaria@sociedadteosofica.es
website: http://sociedadteosofica.es

SEDE INTERNACIONAL

The Theosophical Society Adyar,
Chennai 600.020, India.
website: http://www.ts-adyar.org
TPHAdyar: http://www.adyarbooks.com
http://www.ts-adyar.org/catalogue.html.
tphindia@gmail.com

HOJA DE SUSCRIPCION A SOPHIA PARA 2015

Enviar a: Editorial Teosofica, Apartado de correos 105 - 08197 - Valldoreix. Tf. 93-6746697
e-mail: **amtorra@gmail.com**

Nombre y apellidos: .....
Dirección: .....
Localidad: ..... Código postal .....
Provincia. .....e-mail.....Tf .....
Modalidades de pago (por seis revistas al año, que se publicaran bimensualmente)

❒ Transferencia a c/c. Editorial Teosófica S.L. en:
LA CAIXA nº: 2100 0220 86 0200526473; ESPECIFICAR NOMBRE Y APELLIDOS

❒ Contra reembolso (sólo para España) incrementar 6 € al coste de la suscripción, que cobra la oficina de correos.

Precio de la suscripción: España: 18 Euros. Europa: 24 Euros.

TRANSFORMACIÓN INTERNA Y PLENITUD

Nos habla Lama Anagarika Govinda de la sílaba sagrada OM y la experiencia de infinitud que se experimenta al pronunciarla. Dice que se puede experimentar la unidad interior y la solidaridad con toda vida y conciencia. Esa unidad no es una identificación arbitraria de la propia conciencia con la de otros seres vivos (no desde el exterior), sino que es el resultado del conocimiento profundo de que el concepto del "yo" y el "no-yo", lo "mío" y lo "ajeno" se basa en la ilusión de nuestra conciencia superficial. El conocimiento y la experiencia de la igualdad de todos los seres consiste en la realización de esa plenitud última latente en cada ser.

Por otro lado, los budistas no tratan de 'disolver su ser en lo infinito', fusionar su conciencia finita con la conciencia de todos, o unir su alma con al alma de todo. Su objetivo es llegar a ser consciente de su plenitud eterna, indivisible e indivisa. No se puede añadir nada a esa plenitud, y nada se le puede quitar. Sólo se puede experimentar o reconocer de manera más o menos perfecta. Dice Govinda que las diferencias en el desarrollo de los seres se deben al grado mayor o menor de dicho conocimiento o experiencia en cada uno. Los Seres Perfectamente Iluminados son aquellos que han despertado a la perfecta conciencia de la plenitud.

Sin embargo, aunque podamos pensar que la gota se reintegra en el océano, según el concepto budista de la realización última, se trata exactamente de lo opuesto: no es la gota la que cae en el océano, sino que es el océano el que se integra en la gota. El universo se hace consciente en el individuo (y no al revés) y es en ese proceso cuando se alcanza la plenitud en la que no se puede hablar ni de 'individuo' ni de 'universo'.

La 'personalidad' y el 'universo' son sólo las dos caras de la misma ilusión. Por otro lado, la realización de la plenitud tiene todas las características de la universalidad, sin dar por hecho un cosmos externo y, del mismo modo, tiene todas las características de la experiencia individual sin la presunción de una entidad egoica. La idea de la realización de la plenitud escapa a los conceptos dualísticos de unidad y pluralidad, del 'yo' y 'no-yo', se llame como se llame al par de opuestos, mientras estemos en el plano de la conciencia empírica. Es una idea que se puede aplicar a cualquier plano de experiencia y

existencia, desde el material hasta el más elevado espiritual, desde lo empírico hasta lo metafísico. El camino hacia la plenitud no es de supresión o de aniquilación; es el camino del desarrollo y de la sublimación de todas las facultades; es un camino que evita el juicio prematuro y que examina los *resultados*.

La plenitud sólo puede establecerse en el interior de uno mismo por medio de una concienzuda transformación de nuestra personalidad o, tal como lo expresa la terminología budista, por medio de una transformación de los skandhas, es decir, por medio de un cambio radical de los mismos fundamentos de nuestra existencia en un estado de universalidad al desmaterializar la dura corteza de nuestra personalidad individual. Ello se consigue con el despertar de nuestras facultades para la iluminación, la urgencia interior que tenemos hacia la luz y la libertad, latente en cada ser vivo. Del mismo modo que en una planta la urgencia de ir hacia el sol y el aire fuerza a la semilla a romperse y pasar a través de la oscuridad de la tierra, también la semilla de la Iluminación rompe el doble velo: el de la oscuridad causada por la pasión y por la ilusión de un mundo objetivo.

El sendero de la Iluminación es el camino hacia la plenitud, i el hecho de que todos podamos hollar ese sendero, tal como Buddha y muchos de sus seguidores mostraron con su ejemplo, demuestra que potencialmente cada ser tiene la facultad de convertir los elementos transitorios de su personalidad empírica en órganos de una realidad superior en la que 'ni la tierra ni el agua, ni el fuego ni el aire pueden establecerse'. Es el sendero de la gran transformación, descrita en la alquímia mística como la transmutación de los metales –esas substancias expuestas a la disolución-- en el oro incorruptible de la materia prima, la joya imperecedera de la mente adamantina.

Dicha transformación se produce gracias a Manas, la mente, equilibradota entre lo finito y lo infinito. La personalidad humana procede de ese modo a transformar la auto-conciencia, principio de la individualización y causa de todas las diferencias, en el principio de la unidad esencial de la vida, la causa de la experiencia de la igualdad interna de todos los seres vivientes.

De ese modo, en el momento de la 'conversión' interna, manas se convierte en la joya suprema, en la conciencia de la Iluminación, en la Piedra Filosofal, cuyo contacto hace que todos los elementos de la conciencia se conviertan en herramientas para la Iluminación. Entonces, la voluntad egoísta y el deseo de los sentidos se convierten en voluntad de liberación, en empeño hacia la realización.

Del mismo modo, la conciencia individual se convierte en conocimiento de la ley universal y de la realidad última, representadas por el Buddha 'Radiante' (Vairocana), simbolizado por su emblema, la Rueda de la Ley.

LA NATURALEZA Y NUESTRO PAPEL

Todo el mundo, desde el niño hasta la persona más anciana, tiene un claro sentido del significado y valor de la Naturaleza. Por supuesto, no hace falta estudiar ningún libro para eso. Si consultáis el diccionario, la definición que encontráis sería una variante de: "La Naturaleza son los fenómenos del mundo físico tomados de forma colectiva; lo es todo excepto los seres humanos y sus creaciones". Es un problema porque es una frase muy precisa que refleja el estado actual de la conciencia humana: estamos *nosotros,* y después está *todo lo que es*, con sus procesos y ciclos.

Muchas de las religiones del mundo, especialmente del mundo occidental, promueven la idea de que el papel de la humanidad consiste en tener el dominio de la Naturaleza. En manos de una humanidad "desarrollada" esto no sería nada malo. Ejercer el control es una situación ideal cuando se hace desde la perspectiva de una conciencia superior. Un concepto corolario religioso es el de que, como seres humanos, nuestro papel respecto a la Naturaleza es el de ser "sirvientes" de la Naturaleza.

Dada la etapa relativamente subdesarrollada de nuestra humanidad actual, estas ideas se interpretan de forma muy extraña. El dominio se convierte en dominación; el servicio se convierte en propiedad. Un sirviente es aquel a quien se le asigna la responsabilidad de cuidar y atender, ya sea en la casa, a los pasajeros del tren, etc. Nuestra relación con el mundo natural se ha hecho cada vez más extraño. Como propietarios imaginarios de todo cuanto existe, nos encontramos en una relación de maltrato con aquello que sostiene nuestra vida y con lo cual estamos ligados inextricablemente.

Aunque no sea un pensamiento consciente, todo el mundo reconoce el valor del mundo natural. Es un valor Universal. Así como

todos necesitamos la amabilidad, la honradez, etc., también todos necesitamos y valoramos a la Naturaleza. Incluso aquél que se gana la vida contaminando el medio ambiente deseará comprarse una casa cerca del mar transparente o en la cima de una montaña. La razón es que, aún a nivel superficial, reconocemos que cuando estamos en presencia del mundo natural en nuestro interior ocurren algunas cosas. Tenemos una sensación de paz y una respuesta relajada que todos podemos sentir en general. También es posible sentir ese tipo de inspiración del que hablan quienes han tenido experiencias místicas a lo largo de la historia. En general, esas experiencias han estado conectadas con épocas en las que estaban en contacto con el mundo natural. Todos lo sabemos.

Como los esquemas de la Naturaleza son muy distintos a los esquemas humanos, surten un profundo efecto en nuestras emociones y pensamientos. La gran diferencia que hay entre la energía de la Naturaleza y las creaciones humanas es que el mundo natural es estable y no fluctúa según el humor, los caprichos o los eventos impredecibles. Sabemos hoy que mañana saldrá el sol. Una persona de Chicago me acaba de mandar fotos de un árbol que hay en mi patio; ahora mismo el árbol está floreciendo porque, una vez más, estamos en Abril. Y este mes de abril, como el mes de abril pasado, igual que todos los meses de abril de la memoria humana, ese ha sido el esquema, un esquema regular, constante y armonioso.

Incluso en aquellas ocasiones en las que experimentamos lo que nos parecen aberraciones del esquema natural, también acaban por equilibrarse. Hace casi treinta y cinco años tuvo lugar en los Estados Unidos un enorme cataclismo, un fenómeno natural. En Washington State, el Mount St. Helens, que había sido un volcán inactivo durante toda nuestra vida, se puso repentinamente en erupción. Se le estaba observando desde hacía bastante tiempo porque sabían que algo estaba a punto de pasar. Cuando erupcionó, los medios de comunicación de todo el mundo estaban allí y pudieron grabarlo. Cuando acabó explotando, estalló toda la cara norte de la montaña. Hicieron una secuencia fotográfica de una montaña normal y corriente, de la que salía después una protuberancia pequeña, luego una más grande y después la explosión que alcanzó una extensión de kilómetros y kilómetros. Todo el entorno quedó cubierto de hollín. Todo ser vivo en kilómetros murió inmediatamente. Todas las construcciones humanas que parecían confirmar nuestro poder y permanencia fueron destruidas inmediatamente: puentes, líneas férreas, carreteras, casas, todo desapareció en cuestión de momentos.

Yo sobrevolé aquella zona dos o tres años después de la erupción y nunca había visto nada parecido. A lo largo de varios kilómetros alrededor del epicentro de la explosión parecía como si estuviera viendo la superficie de la luna. Todo era gris, no había nada vivo ni que se moviera en ese espacio. Lo más extraordinario era que, antes de la erupción, la montaña estaba rodeada por unos bosques densamente poblados pero ahora todos los árboles estaban caídos. Visto desde las alturas, cada árbol, independientemente del lugar en el que estaba respecto a la explosión, había caído con su base dirigida al punto de explosión de aquella fuerza natural. Había árboles de veinticinco metros caídos en el suelo como si fueran palillos de los dientes para jugar. El nivel de destrucción era inimaginable.

Diez años después volví a sobrevolar la zona. Estaba irreconocible. Había crecido nueva vida verde, los animales habían vuelto a repoblar el lugar en mayor número que antes, las plantas crecían de forma mucho más densa porque la ceniza volcánica añadida al terreno lo había enriquecido mucho más que antes. El proceso que había interrumpido todas las cosas vivas ahora las retornaba con creces. Este es el mundo natural.

La naturaleza está presente prominentemente en las enseñanzas teosóficas. En el Proemio de *La Doctrina Secreta* de H.P. Blavatsky, tenemos las tres Proposiciones Fundamentales. HPB animaba mucho a los estudiantes a comprender estas Proposiciones antes de intentar estudiar de forma más profunda las enseñanzas. La primera Proposición se refiere a lo Absoluto, la segunda a los Ciclos y la tercera habla de la Unidad fundamental de todas las almas con la Super-Alma y de la peregrinación obligatoria del alma. Esta tercera Proposición habla de la Naturaleza.

Para todo aquello que adquiere una individualidad, es decir, para cada uno de nosotros, hay un proceso que, en la lengua de la tercera Proposición Fundamental, empieza por “impulso natural”, seguido después por unos esfuerzos “auto inducidos y auto definidos” . El impulso natural es lo que nos conduce primero hasta la capacidad de la individualización. Hemos leído sobre él y hemos oído hablar de él, pero ¿qué significa realmente “impulso natural”? Lo que dice esta Proposición es que, en las primeras etapas de nuestro desarrollo, la principal influencia que crea nuestro desarrollo está siendo empujada o conducida por el mundo natural. No es todavía la etapa en la que estamos haciendo las opciones que nos alinean con esos procesos. En las primeras etapas del desarrollo de nuestra conciencia, nos sentimos como bajo el ataque del mundo natural y hemos de defendernos. Por eso

reaccionamos. Es esa etapa reactiva la que inicia el desarrollo de la conciencia.

Tenemos un buen ejemplo con la vida del Buddha. La leyenda nos dice cómo el proceso que llevó a Siddharta a convertirse en el Buddha culminó cuando éste era todavía un príncipe que vivía en la lujosa casa del rey, su padre. La historia nos cuenta que el príncipe hizo tres viajes más allá de los muros del reino porque quería ver el mundo exterior. Su padre, que le había protegido de la experiencia de todo cuanto no fuera juvenil, vibrante y vivo, se aseguró de que las calles estuvieran limpias de gente pobre, de que en el camino no hubiera signo alguno de nada sucio, viejo o enfermizo para que su hijo pudiera salir sin tener ninguna tentación de apartar los ojos de la vida principesca.

El primer día salió en su carro y vio a una persona enferma, débil y con llagas en el cuerpo. Nunca había visto nada igual y le preguntó al auriga qué era "aquello" y la respuesta fue que se trataba de un enfermo. Su siguiente pregunta fue: "Si eso es una persona y yo soy una persona, ¿me ocurrirá a mí también?" Y la respuesta fue: "Sí, les ocurre a todos los seres vivos". "Llévame otra vez al castillo", dijo el príncipe. Los trayectos se repitieron dos días más. El segundo día salió y vio a un anciano inclinado sobre su un bastón, que avanzaba muy despacio, con el pelo blanco y el rostro lleno de arrugas. Nunca había visto nada parecido y volvió a preguntar, obteniendo una respuesta similar: "Tú también vas a experimentar esto si tienes la suerte de vivir tanto tiempo". La tercera vez que salió vio un cadáver y era la primera vez que veía uno. Misma respuesta: "Tú también morirás".

Y cuentan que estos son los hechos que impulsaron a Siddhartha, el príncipe, a seguir el camino que le convertiría en Buddha. Sentía que estos ciclos naturales de la enfermedad, la vejez y la muerte eran el origen de los temores de toda la humanidad y constituían la base de una mentalidad defensiva que no permitía una experiencia más profunda de lo que la Naturaleza podía revelar. *La Voz del Silencio* enfoca la etapa en la que hemos decidido que nuestros esfuerzos serán auto-inducidos, que vamos a diseñar los medios con los que vamos a enfrentarnos con este mundo y desarrollar nuestra conciencia. En este pequeño libro, dice "No irritéis ni al Karma ni a las leyes inmutables de la Naturaleza". El principio de la apertura a una comprensión más profunda del mundo natural se encuentra en el punto en el que dejamos de resistir y de defendernos; allí donde dejamos de reaccionar a los ciclos invariables de la Naturaleza.

Necesariamente formamos parte de la naturaleza, no estamos separados de ella. Todos sus pro-

cesos están actuando en nosotros a cada momento. No es algo que afecte a nuestra resistencia. Lo único a lo que afecta es a la etapa de nuestra propia conciencia y al hecho de sentirnos insatisfechos y enfermos. La enfermedad proviene de nuestra resistencia a lo que es inherente. Por eso, "No irritéis ni al Karma ni a las leyes inmutables de la Naturaleza" es nuestro punto de partida.

Formamos parte de la naturaleza, pero al mismo tiempo somos algo *más* que la Naturaleza. Aquí es donde todo esto resulta algo complejo.

En una de las Cartas de los Maestros, dicen lo siguiente "Creemos en la MATERIA solamente, en la materia como Naturaleza visible y en la materia en su invisibilidad". Esta Carta sigue diciendo que "la materia *es* la Naturaleza". Prakriti *es* la Naturaleza. El ser humano es la combinación de espíritu o Purusha, y materia, o Prakriti; el espíritu y la Naturaleza están enlazados por una mente con la capacidad de abrazar el universo. Aunque formemos parte de la Naturaleza nuestro papel es fundamentalmente distinto a cualquier otra creación del mundo natural. Cuando lo comprendemos y lo abrazamos, es *entonces* cuando realmente nos desarrollamos. Este es el sendero que *La Voz del Silencio* y las enseñanzas de los Maestros intentan ilustrar e inspirarnos a realizar.

La Naturaleza siempre se halla en una etapa de desenvolvimiento. En cada momento está creando nuevas formas que responden mejor a la conciencia que se está desarrollando y desenvolviendo. Crea unas formas, las destruye y las vuelve a crear. La Naturaleza tiene una sola dirección; no va hacia atrás. Está continuamente haciendo evolucionar formas que sean adecuadas para la nueva etapa de crecimiento. Este tipo de comprensión abre un cierto camino para nosotros como seres humanos que vemos el valor de una expresión espiritualizada. El sendero está descrito en *La Voz del Silencio*: "Ayuda a la Naturaleza y trabaja con ella, y la Naturaleza te considerará uno de sus co-creadores y te obedecerá". Claro que obedecerá. Está muy claro, lo cual no quiere decir que sea fácil. El sendero para nosotros es el de entender primero a la Naturaleza, reconocer el papel inseparable que tenemos dentro de ella y después contribuir en su desenvolvimiento.

El sendero teosófico es distinto a otros planteamientos de la vida espiritual de una manera muy importante. En muchos planteamientos la característica importante se define indistintamente como iluminación, liberación, o salvación. Pero la salvación es un objetivo personal. Evidentemente produce beneficios para todos los seres, pero el objetivo está motivado por un logro personal. No es nada

ajeno al planteamiento teosófico tampoco; forma parte de él. Pero el planteamiento de la persona que ha adoptado el sistema teosófico es el del discipulado cuyo fin consiste en aligerar un poco el pesado karma que experimenta el resto de la humanidad, intentando ayudar a la apertura y desarrollo del resto del mundo natural. Es un sendero muy distinto del que simplemente aspira a bajarse de la "rueda" del samsara.

No hace falta decir que comprender el carácter de la Naturaleza es una tarea interminable. A escala humana, el sentido de lo que es la naturaleza y lo que necesita ser nuestra interacción con ella tiene que ir más allá de los límites del pensamiento actual. Cuando conseguimos experimentar cierta realización del carácter de la Naturaleza y nuestro propio papel, necesariamente eso se extiende a los demás. Forma parte de nuestra función dentro de la economía de la Naturaleza.

(The theosophist, junio 2015)

DESDE LA ATALAYA — Tim Boyd

LA ETICA VEGETARIANA: SU EFECTO EN LA SALUD INTERNA

No soy un experto en el tema de la dieta vegetariana. Como la mayoría de personas razonablemente cultas, tengo bastante información, pero no es mi campo.

Otras personas pueden informar más sobre los estudios científicos y médicos que demuestran los beneficios que tiene para la salud una dieta vegetariana, como, por ejemplo, que reduce la hipertensión, las tasas de cáncer, las enfermedades cardiovasculares, etc. Hay quienes pueden hablar del considerable impacto ambiental que representa cambiar a una dieta vegetariana (residuos de carbono sustancialmente disminuidos y una menor contaminación del aire, del agua y de la tierra). Son ideas importantes que nos afectan a nosotros como individuos y al mundo en el que habitamos.

Mi contribución será la de considerar brevemente el tema desde el punto de vista de los efectos que tiene la dieta vegetariana en nuestra salud *interna*, en la condición de nuestra conciencia.

¿Mis credenciales? Soy vegetariano y soy consciente. Me hice

vegetariano hace muchos años. Cuando era adolescente, el vegetarianismo en los Estados Unidos no era nada comparado con el movimiento en que se ha convertido ahora. Se habían hecho pocos estudios. Personalmente yo no conocía a ningún vegetariano. Simplemente tenía una gran sensación de que era lo adecuado para mí. En mi caso no fue hasta después de haber adoptado totalmente una dieta vegetariana que empecé a investigar las razones para hacerlo. Esencialmente, empecé como un vegetariano ignorante.

El ejemplo de mi hija es distinto. Como mi mujer no estaba totalmente convencida de que un niño pudiera alimentarse bien con una dieta sin carne, nuestra hija creció con una dieta carnívora. Un día, cuando tenía doce años, volvíamos a casa en coche por la autopista. En los Estados Unidos, transportan en camiones semi abiertos a los animales que van a sacrificar. Si pasas por su lado, puedes ver a los animales que llevan. Pasamos en aquel momento al lado de uno de esos camiones que transportaba cerdos. Nos paramos cerca de él y nuestra hija dijo emocionada "¡Mirad qué cerdos más monos!". Fue un momento de apreciación inocente de aquellos animales que veía tan pocas veces porque vivía en la ciudad. Yo le hice una pregunta "¿Adónde crees que van estos animales?" No le hice ningún discurso ni dije nada más. Ella permaneció en silencio en el asiento trasero del coche mientras yo conducía. Ya en el restaurante, y para variar, pidió una comida sin carne. A la mañana siguiente declaró que a partir de ese día sería vegetariana. Y ya han pasado diez años de eso.

En Estados Unidos tenemos el siguiente dicho: "Eres lo que comes". Es una frase sencilla de sentido común que reconoce que la materia que utilizamos para construir el cuerpo determinará sus debilidades y fuerzas. La misma idea se aplica en la construcción de un edificio o en la programación de un ordenador. Los materiales inferiores producen estructuras débiles. En el caso del cuerpo conducen a la enfermedad.

Como estudiante de la Sabiduría Perenne esa expresión tan simple me parece muy profunda por una serie de razones. Por más que insistamos en la importancia del cuerpo físico y de su salud, todos somos conscientes de que nuestro ser físico y la salud del cuerpo son únicamente una dimensión de nuestro ser total. No hace falta tener una comprensión profunda de la idea de los campos o de los niveles de conexión, para reconocer que, como seres humanos, vivimos y funcionamos a muchos niveles. El físico es el más obvio, pero todos somos conscientes del flujo de sensaciones, sentimientos, pensamientos e incluso de la repentina e inexplicable sensación

ocasional de gozo y expansión que puede inundarnos inesperadamente como una ola. Somos seres multidimensionales en un universo multidimensional. Nos alimentamos o morimos de hambre a muchos niveles, y el físico es solamente uno de ellos. Alimentamos las emociones con música, las relaciones con películas. Alimentamos la mente con ideas, conversaciones, libros, e incluso navegando por la red. Alimentamos el espíritu pasando tiempo en la Naturaleza, con libros sagrados, con plegarias, y con el silencio de la soledad.

En todo esto la cualidad de los "cuerpos" (emocional, mental, espiritual) que construimos será determinada por los "alimentos" que comemos. Alimentad las emociones con una música que sólo excite las pasiones, con relaciones de baja calidad, adictivas o de maltrato y nuestra naturaleza emocional quedará atrofiada. Llenad la mente de imágenes e ideas pornográficas, con esa distracción continua que nos proporciona la navegación por la red y con charlas inútiles, y el alcance y la flexibilidad de la mente disminuirán. Naturalmente, lo contrario también es cierto. Alimentad las emociones y la mente con nutrientes inspiradores y purificantes y adquirirán expansión y armonía.

Cuando pensamos en el efecto que puede tener una dieta consistente en alimentos cárnicos hay un par de preguntas que necesitamos hacernos. ¿Qué estamos comiendo cuando comemos carne? La pregunta puede responderse de distintas maneras. Es una fuente de proteínas. Satisface ciertas necesidades que tiene el cuerpo de vitaminas y minerales. Pero es mucho más que eso. Es un alimento que tiene ricas tradiciones de preparación, cultivo y costumbre. Está asociado con la familia, con los recuerdos, las fiestas religiosas y las celebraciones nacionales. Todo esto es verdad, pero necesitamos cuestionarlo con un poco más de profundidad.

¿Cuál es el origen de los alimentos cárnicos? "Los animales" es la respuesta fácil, y si no queremos violentarnos, nuestra investigación podría detenerse ahí. Pero ¿qué es un animal? ¿Tiene conciencia? ¿Tiene sentimientos? ¿Experimenta dolor? ¿Desea la seguridad, la compañía de sus semejantes, la felicidad y el bienestar? La respuesta a todas esas preguntas es "sí".

Hay una frase profunda y categórica que es esencial para la práctica y comprensión del budismo, y que dice "todos los seres desean la felicidad". En el budismo, la simple definición del amor es el deseo de que todos los seres experimenten la felicidad. No necesitamos conocer al detalle toda la brutalidad que implica la cría y matanza de esos seres vivos, reducidos a "unidades de producción" cuando hablamos de la industria de la carne,

para saber que al comer alimentos cárnicos estamos participando en un proceso que ocasiona un intenso sufrimiento a millones de vidas en cada momento de cada día. Es una concienciación básica que surge en el momento en que nos permitimos hacer estas preguntas y considerarlas abiertamente.

El verdadero problema con el que nos enfrentamos es que cuando nos permitimos considerar el tema, eso nos exige hacer una opción consciente, y tanto si optamos por detener nuestra participación como si continuamos contribuyendo a la desgracia de otros seres, hay unas consecuencias.

Tengo varios amigos que han crecido en una granja. Todos ellos cuentan la historia de haberse encariñado con algún animal de la granja y tenerlo de animal doméstico cuando eran niños, ya fuera un pollo, una cabra o un cerdo. Me dicen qué nombre le habían puesto, cómo jugaban con él y cómo le querían. Después, en todas esas historias, llegaba el momento, un brutal momento en el que se daban cuenta de que sus amigos animales eran criados para matarlos. Muchas veces las historias hablan del "Pollito" o de "Freddie" o de "Sally", servidos en un plato a la hora de la cena. Son historias comunes y aunque con el tiempo se va desvaneciendo ese recuerdo, a medida que emerge la aceptación de que "esto es lo que pasa en el mundo", el horror infantil de aquel momento de realización permanece. Porque esas preguntas sobre la naturaleza y el origen de la comida carnívora son obvias, son del tipo de preguntas totalmente aparentes a la inocencia de un niño, y son preguntas que cuesta mucho suprimir.

La elección que nos vemos forzados a hacer no tiene que ver simplemente con un tema físico. Se hace a nivel de sentimientos, pensamientos e incluso de espíritu. Seguir adelante, aunque sea con nuestra pequeña participación, en este proceso generador de sufrimiento requiere una profunda negación de la realidad. Nos vemos obligados a rechazar toda consideración, a rechazar todas las preguntas, a negarnos a ver lo que tenemos delante mismo.

Es esta negación lo que tiene el mayor efecto en nuestra salud interna.

Algunas personas dirían que la grandeza del ser humano consiste en nuestra capacidad de pensar. Es lo que nos diferencia de todos los demás reinos de la Naturaleza. Pero cuando recordamos a las personas que consideramos más grandes, gente como Jesús, el Buda, la Madre Teresa, Gandhi, San Francisco, es verdad que todos fueron grandes pensadores, pero su mayor grandeza consistía en su capacidad de amar sin límites.

Nuestra negación limita nuestra capacidad de amar. No puede

desarrollarse en su total potencialidad. Es imposible amar y simultáneamente infligir un sufrimiento innecesario sobre aquellos a los que amamos. La mayoría de nosotros nos esforzamos por aprender a amar del todo a nuestro pequeño círculo de familia y amigos. Un poco de amor, un amor limitado, a la mayoría ya nos hace sentir bien. Al mismo tiempo, en algún punto de nuestro interior, tenemos la sensación de que nuestra capacidad de amar es mucho más grande de lo que estamos revelando ahora. Esa es la vida que, según nos dicen los grandes seres, se halla delante de nosotros, si optamos por ella. "Las cosas que yo hago vosotros las haréis más grandes"; "La naturaleza búdica de todos los seres"; "La identidad fundamental de todas las almas con la Super-Alma Universal"; todas estas expresiones no son más que algunas de las formas en que se han manifestado nuestros potenciales ocultos en cada sabiduría tradición del mundo.

La dieta global cambiará a favor de un planteamiento más vegetariano. Es algo inevitable por dos razones: (1) porque la demanda de una población creciente, que ya suma más de siete billones, resulta excesiva para los recursos animales del mundo; y (2) porque en todo el mundo existen innumerables personas que se están haciendo las mismas preguntas y que llegan a conclusiones que exigen una opción responsable. Los océanos ya son incapaces de volverse a llenar de tantos peces que se han cogido para comer y para fertilizantes. El impacto degradante ambiental que representan las granjas de vacas, pollos y cerdos, se está convirtiendo en algo insostenible.

La dieta global cambiará porque tiene que hacerlo. La pregunta más importante es "¿Cambiaremos nosotros?" o ¿continuaremos siguiendo ciegamente los esquemas impuestos por las circunstancias?

Sócrates decía "Una vida sin examinarse no es digna de vivir". Independientemente de la comida que elijamos comer, permitámonos hacer el esfuerzo necesario para preguntarnos y respondernos a las profundas preguntas sobre nuestra manera de vivir de forma consciente en el mundo. Sólo de esta forma podemos crear una condición de salud interna capaz de cambiar las condiciones externas de nuestra época.

¡Oh, Vida Oculta! que vibras en cada átomo
¡Oh, Luz Oculta! que brillas en cada ser
¡Oh, Amor Oculto! que todo lo abrazas en tu Unidad,
Que todo aquel que se sienta uno contigo,
Sepa que es también uno con todos los demás.

Annie Besant,
"Plegaria Universal".

(The Theosophist, julio 2015.)

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

Silvia Tarragó

Este artículo tiene como objetivo analizar, concretar y exponer según la doctrina teosófica, las enseñanzas budistas y la erudición sánscrita, el concepto y los diferentes aspectos que conciernen al "Noble Óctuple Sendero"; teniendo en cuenta la interrelación de los tres ámbitos de estudio.
Ante todo, es necesario iniciar la exploración del concepto global adentrándose en la definición literal inicial de cada palabra y constatar cuales son los significados específicos y genéricos que han permitido definir el significado espiritual del "Noble Óctuple Sendero".

El título del libro de Sri Ram "Ser una lámpara de sí mismo" expone una hermosa metáfora que indica cómo se tiene que adentrar una persona en el "Noble Óctuple Sendero". En efecto, la "luz interna" del propio "Ser" es la que alumbra y orienta en el "Sendero del progreso espiritual y profundo de su evolución como ser humano". La proyección de su iluminación es mayor cuanto más se avanza y se adentra en el "Sendero". El recorrido hacia el "Progreso Interno" se realiza a través de la senda de las disciplinas del "**Noble Óctuple Sendero".**

Pero, ¿de dónde proviene este concepto de "Noble Óctuple Sendero"? La respuesta está en la esencia de las enseñanzas originarias de la "lengua perfecta" conocida como "el sánscrito"; pues lo determina, especifica y explica todo de forma literal, sin omitir connotaciones esenciales, espirituales ni simbólicas. En sánscrito el "Noble camino óctuple" se define literalmente con las tres palabras originarias "***ārya aṣṭāṅga mārga***" donde *ārya* significa "venerable, noble o digno", *aṣṭāṅga* se traduce como "óctuple", *y, mārga* se concreta como "camino, senda o vía".

Según el budismo, el "Óctuple Sendero" es considerado como la vía que lleva al cese del **"sufrimiento"** y esta cesantía del sufrimiento se conoce como ***nirvāṇa*** que es "el estado de liberación tanto del sufrimiento (en sánscrito Dukkha) como del "ciclo de renacimientos" (en sánscrito "Mokṣa")" dándose la liberación y emancipación espiritual de las "ataduras" del mundo gracias al "conocimiento real". Y, dicho "sendero" comprende la práctica de la sabiduría, de la conducta ética y del entrenamiento mediante la meditación, la atención y la plena consciencia del presente de manera continua.

Así mismo, hay que considerar que el "**Noble Óctuple Sendero"** es a su vez la cuarta de las **Cuatro Nobles Verdades** del budismo que mencionan que:

1. La vida incluye **duḥkha** **(sufrimiento, insatisfacción o descontento)**: Toda existencia es sufrimiento. El nacer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la pena es sufrimiento, así como, la lamentación, el dolor y la desesperación. El contacto con lo desagradable es sufrimiento, la separación de lo que es placentero es sufrimiento, el deseo insatisfecho es sufrimiento. Los cinco agregados de la mente y del cuerpo que producen los deseos; es decir, la corporeidad, el sentimiento, la percep-

ción, las formaciones mentales predispuestas y la consciencia discriminativa; son sufrimiento en lo venidero.

Concretamente del **"sufrimiento" o duḥkha** se divide en cuatro etapas:

1. El sufrimiento del nacimiento

2. El sufrimiento por la enfermedad

3. El sufrimiento durante la vejez

4. El sufrimiento en la muerte.

2. El origen del sufrimiento es el **"tṛṣ"** que es una palabra del sánscrito que significa tener sed, anhelo o deseo. Y se considera que el sufrimiento se origina en el ansia que causan los deseos, los sentidos y el placer sensual, buscando la satisfacción ahora aquí y después allí, el ansia de llegar a ser, el ansia de nacer de nuevo y el ansia de ser aniquilado.

3. El sufrimiento puede extinguirse cuando se extingue su causa porque el sufrimiento se extingue con el abandono del ansia de placeres sensuales, de llegar a ser y de aniquilación, y con la ausencia de pasión, y, el no albergarlas ya más.

4. El noble óctuple sendero es el método para extinguir la causa del sufrimiento puesto que el budismo prescribe éste método, o camino, con el que se intenta evitar los extremos de una búsqueda excesiva de satisfacción por un lado, y de una mortificación innecesaria por el otro.

Es curioso constatar que el "**Noble Óctuple Sendero"** se simboliza con la rueda del dharma o ***dharmachakra***; también denominada "rueda de doctrina" o "rueda de ley"; donde cada rayo representa cada uno de los ocho elementos o aspectos en el "Noble Óctuple Sendero" que a su vez, se dividen en tres categorías. Tenemos, por lo tanto, que:

A. A. Los ocho elementos del "Óctuple Sendero" son:

1) Recta Creencia respecto a la Ley de la Causa y Efecto, o, Karma

2) Recto Pensar

3) Recta Palabra

4) Recta Acción

5) Rectos Medios de vida

6) Recto Esfuerzo

7) Recta Memoria y Auto Disciplina

8) Recta Concentración de Pensamiento

B. Las tres categorías básicas son:

I. **Sabiduría**: que incluye la Recta Creencia y el Recto Pensar

II. **Conducta ética**: que contiene Recta Palabra, la Recta Acción y los Rectos medios de Vida.

III. **Entrenamiento de la mente o Meditación**: que comprende el Recto Esfuerzo, la Recta Memoria y Auto Disciplina, y, la Recta Concentración de Pensamiento (Todo ello para rehabilitar y desacondicionar la mente).

Se constata que todos los elementos del

"*noble camino*" vienen precedidos por la palabra "recto(a)" que en sánscrito se define como "ucita" o "saṃyak. En esa línea, todo pensamiento o conducta debe realizar en el sentido de correcto, de recto, de apropiado y de adecuado; pues, el objetivo es poder orientarse y proyectarse hacia "la plenitud, la coherencia, la perfección y/o lo ideal" en el "camino hacia la espiritualidad".

Seguidamente, se procede a profundizar en el aspecto conceptual de cada uno de los ocho elementos distribuidos por categorías. A saber:

I. La Sabiduría o "Prajñā" (que en sánscrito literal es sabiduría, conocimiento, inteligencia facultad intelectiva, entendimiento, juicio) **o "Viveka"** (que en sánscrito literal es discernimiento, criterio, investigación, reflexión y/o conocimiento verdadero) son aplicados en el contexto de la búsqueda de la verdad a través del camino espiritual, teniendo en cuenta los aspectos mentales, cognitivos, perceptivos e intuitivos. En ésta categoría se contemplan los dos primeros elementos del "Sendero":

1. **Recta Creencia, Recta visión o Recta Percepción** para poder acceder al "Sendero".

En sánscrito es "**saṃyak dṛṣṭi**", es decir, recto(a) visión, comprensión, penetración, conocimiento e inteligencia. La visión correcta se refiere al entendimiento y comprensión de las Cuatro Nobles Verdades.

- Entender el sufrimiento (El sufrimiento existe)
- Entender su origen (El deseo es el origen del sufrimiento)
- Entender su extinción (El cese del deseo erradica el sufrimiento)

2. **Recto Pensar, Recta Resolución o Determinación** en base a una voluntad que impulsa la acción en una justa dirección.

En sánscrito "**saṃyak saṃkalpa**" significa recto(a) propósito, determinación, resolución, intención o convicción; es decir, la "voluntad personificada". El pensamiento correcto se refiere a las emociones, y consiste en canalizarlo correctamente para conseguir una serena libertad respecto de la sensualidad, que se aparte de la mala voluntad y de la crueldad, y que se dirija hacia la bondad y la compasión. El Recto Pensar permite reconducir adecuadamente nuestra conducta y solventar las acciones inadecuadas.

La Conducta ética o "śīla" (que en sánscrito literal es buena conducta, virtud, moral, integridad o norma). Cada vez que se habla o actúa como consecuencia se produce y/o agrega una carga kármica. La ética es considerada la base o fundación sobre la que los pensamientos y prácticas insanas terminan y los estados meditativos superiores empiezan. Esta segunda categoría constituye los Cinco Preceptos o "*pañcha śīla*" la base de la ética budista:

- Abstenerse de no decir lo que es propio.
- Abstenerse de destruir la vida.
- Abstenerse de tomar lo que no nos es dado.
- Abstenerse de conductas sexuales inapropiadas o dañinas.

- Abstenerse de mantener visiones equivocadas de la realidad.

En esta categoría se recogen los tres siguientes aspectos del "Óctuple Sendero":

Recta Palabra. En sánscrito se conoce como "**saṃyak vāc**". Se trata de hacer el mejor uso del hablar o lenguaje absteniéndose de mentir, de calumniar, de difamar, de ser irrespetuoso o frívolo; diciendo la verdad sobre el conocimiento mundano y sobre el espiritual. De forma natural se tiene que decir la verdad, usar palabras amigables y benevolentes, placenteras y amables, significativas y útiles.

Recta Acción. En sánscrito interpreta como "**saṃyak karmānta".** Se entiende en el sentido de "Actuar correcto" de tener una "conducta correcta"; como por ejemplo, abstenerse de tomar la vida, de robar y de tener conductas sensuales inapropiadas o dañinas.

Recto Medio de vida. En sánscrito se considera como "**saṃyak ājīva**". Hace referencia al "sustento" o "modo de subsistencia correcto" que está basado en el concepto de **ahiṁsā** o "no violencia" (sin agresividad) hacia cualquier ser vivo en cualquier circunstancia; no optando por oficios o profesiones en los que, de forma directa o indirecta, se dañe otros seres vivos o sistemas; así como, otras formas deshonestas de enriquecerse mediante la corrupción, la estafa, el engaño, el robo, la intriga, la persuasión o la especulación. Se trata, por lo tanto, de "renunciar a un vivir inadecuado" y de "ganarse la vida correctamente".

II. Entrenamiento de la mente o "samādhi" (que en sánscrito literal es absorción, contemplación, meditación profunda e interiorizada) que en este caso hace referencia a una "Disciplina Mental o Cultivo Meditativo y Emocional" intentando reconducir correctamente la actividad mental, las emociones y la forma de ver la realidad. Esta tercera categoría expone los tres últimos aspectos del "Óctuple Sendero":

Recto Esfuerzo o "saṃyak vyāyāma". Este aspecto hace referencia al continuo esfuerzo mental y la práctica consciente para mantener la mente libre de pensamientos que puedan obstaculizar la consecución de los demás elementos del "Óctuple Sendero" proyectando unos que sean sanos y positivos para el karma. Para lograr un correcto esfuerzo es necesario "**vīrya**" o energía espiritual. Las etapas de esta faceta son una guía para "esforzarse en prevenir lo insano que aún no ha surgido, en destruir lo insano que ha venido, en producir lo sano que no ha surgido todavía y en cultivar lo sano que ya ha surgido".

3. **Recta Memoria, Recto Recuerdo y Autodisciplina o "saṃyak smṛti"**. Se trata de "Estar-Presente o con Consciencia correcta del momento, o, consciencia del presente o atención correcta en el ahora". Este elemento trata en detalle sobre la contemplación atenta y consciente, y, se refiere a la práctica de mantener la mente en el instante presente; el estar consciente en dicho ahora y en el presente. Hay que recordar lo que es necesario e importante para evitar, paliar y/o reconducir las equivocaciones y errores cometidos.

   Este aspecto de "tres rectitudes" se practica en cuatro ámbitos:

   - con atenta y consciente contemplación del cuerpo.
   - con atenta y consciente contem-

plación de la percepción de su entorno.

- con atenta y consciente contemplación de la mente.
- con atenta y consciente contemplación de sus pensamientos.

4. **Recta Concentración de Pensamiento o Meditación correcta o "saṃyak samādhi"**. La diferencia entre la meditación y la absorción o samādhi reside precisamente en el hecho de que en samādhi (absorción) el flujo mental es sin interrupción y no intermitente.

   Hay que mantener una atención constante de mayor o menor intensidad según las circunstancias y las situaciones según el "buen hacer" y el "buen pensar" en tiempo real y en el momento adecuado pero manteniendo la proporción de "dedicación y perfección"; lo que faculta el desarrollo de la madurez tanto en la conducta y como en el pensamiento. La Recta Atención permite acceder al conocimiento, al Despertar y a la Verdad. Se tiene que observar y analizar con criterio desde la objetividad y la realidad sin interpretaciones ni interferencias mentales subjetivas y/o emocionales; aplicando la "mera atención" a todo lo que somos, compete y todo lo que nos envuelve. De esta forma la mente evoluciona, se adapta y amplía el abanico de su comprensión. Es decir, la mente debe observar y analizar la esencia real de lo que ve; sin condicionantes ni voluntad expresa; sino con interés y curiosidad innata y vivaz para poder conectar directamente con "la naturaleza y la esencia de todo". Se debe aprender a apreciar y valorar la "genuina y pura belleza de la naturaleza" para llegar a comprender la "Belleza de la Verdad" adentrándose en el "Camino Interno". El "estado de conciencia" innato y permanente orienta hacia una autodisciplina de plasticidad mental y adaptabilidad al entorno que permite centrarse en el conocimiento y asimilación de la "Visión Interna" discerniendo entre lo real y lo irreal, y, lo inmutable de lo variable; descubriendo la prístina y original condición de la Bondad, de la Belleza y de la Verdad todo ello con criterio y acción intuitivos.

El libro "Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali", transmite el mismo tipo de enseñanzas desde el punto de vista de la profunda práctica y estricta disciplina del yoga. Tenemos:

- El verso 1.14 que expone "**sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dṛḍhabhūmiḥ**", es decir: "Una práctica prolongada, ininterrumpida y atenta, es la sólida base para restringir las fluctuaciones".
- Verso 1.17 que expresa "**vitarka vicāra ānanda asmitārupa anugamāt saṁprajñātaḥ"**, traduciendo: "Práctica y desapego desarrollan cuatro tipos de samādhi: autoanálisis, síntesis, beatitud y la experiencia de puro ser".
- Verso 1.50 que dice "**tajjaḥ saṁskāraḥ anyasaṁskāra pratibandhī**", que significa que: "Una nueva Vida comienza con esa luz portadora de verdad. Las impresiones previas son dejadas atrás, y las nuevas son evitadas".
- Verso 1.51 que enuncia "**tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ**", manifestando que: "Cuando también se renuncia a esa nueva luz de sabiduría, surge el samādhi sin semilla".

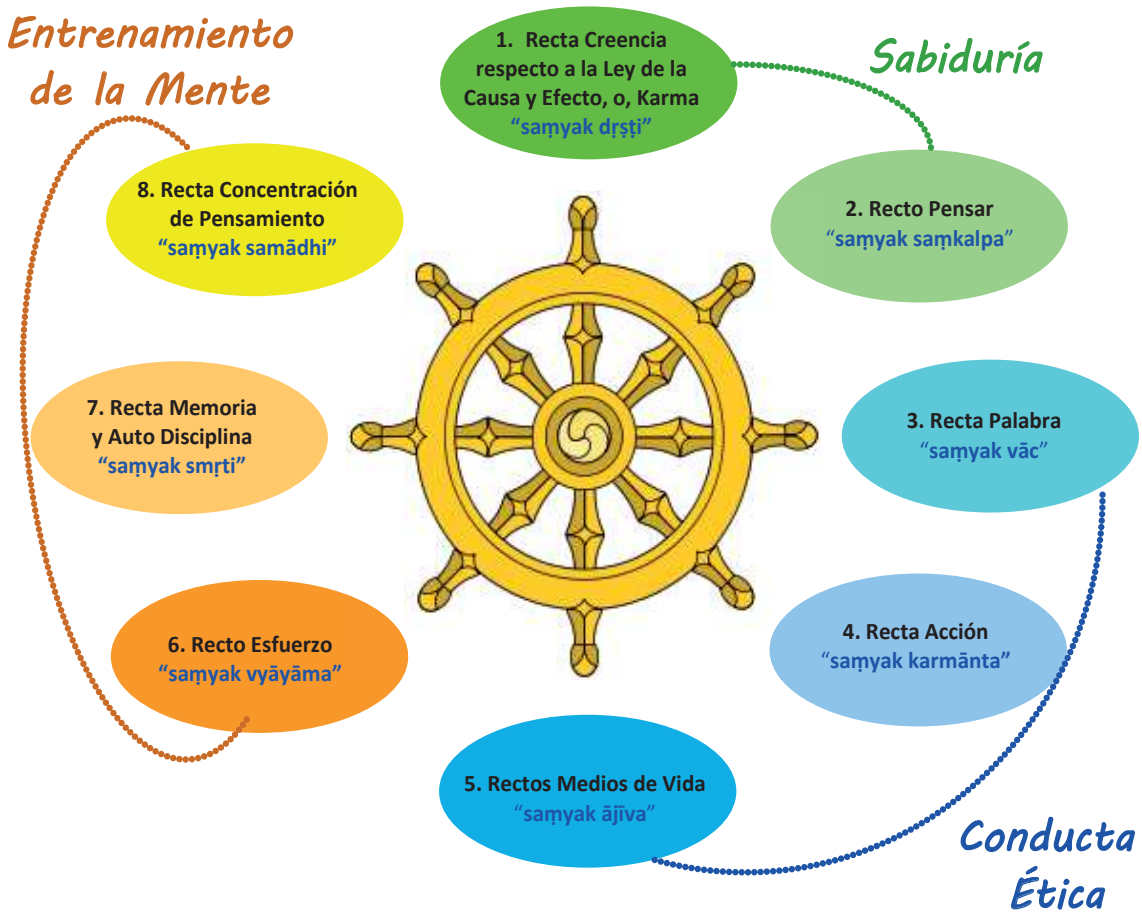
Hay que especificar que aunque el "Óctuple Sendero" está enumerado del uno al ocho, normalmente no es considerado como una serie de pasos lineales sucesivos por los cuales uno debe progresar; sino que estos ocho elementos del "**Noble Óctuple Sendero"** deben ser desarrollados de manera más o menos simultánea, dentro de lo que sea posible, de acuerdo a la capacidad de cada individuo. Todos los componentes están unidos y cada uno ayuda a la cultivación de los otros; siendo una guía práctica que se hace y aplica en paralelo porque están interrelacionados.

Para finalizar, mencionar que Jinarajadasa manifiesta que "para acceder al "**Noble Óctuple Sendero"** el primer paso es **La Recta visión**" (en sánscrito "**saṃyak dṛṣṭi**"); y es cierto, puesto que para adaptarse y evolucionar hay que observar, constatar y comprender correctamente

Diagrama de La Rueda del Dharma del

"Noble Óctuple Sendero"

(cada Rayo representa cada uno de sus ocho elementos)



cuales son las realidades de la vida y "ver con claridad donde se encuentra la meta de la Liberación".

Bibliografía

"Glosario teosófico de **Helena Petrovna Blavatsky**"

"Diccionari Sànscrit-Català" de Oscar Pujol Riembau

"Ser una lámpara de sí mismo" de Sri Ram.

"La luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali" de B.K.S. Iyengar.

LA URGENCIA DE UNA NUEVA CULTURA - DIGITAL & ANALÓGICA

José Foglia

El Homo Sapiens es la última especie del género Homo que apareció en el planeta. Y desde hace unos 35.000 años, los seres humanos estamos dejando, en todo el globo, testimonios culturales que ilustran nuestra creatividad, nuestros recursos y determinación. Las pinturas rupestres, las cuevas decoradas con animales y símbolos, variedad de utensilios domésticos, armas y muchos otros objetos de arte demuestran la sensibilidad artística, la capacidad de abstracción y el ingenio que ya habíamos desarrollado evidentemente en esa época. En aquellos días, gracias a nuestro talento musical, también construimos el primer instrumento de viento: la flauta. Sin embargo, de todas nuestras creaciones, la más significativa fue indudablemente el desarrollo del lenguaje verbal. Somos hoy en día la única especie de la Tierra que puede comunicarse a través de sonidos y palabras estructuradas en frases.

Durante varios milenios ha ido creciendo el tamaño de nuestro hemisferio izquierdo. Tal vez el repetido uso del Circuito Fonológico haya estimulado el aumento de memoria, muy necesaria, para procesar adecuadamente toda la información que requiere esta compleja función. Por consiguiente, las áreas de Broca y de Wernicke se desarrollaron considerablemente para poder contener un extenso vocabulario, que hoy en día nos permite dominar varias lenguas. Si hacemos un corte horizontal a través del cerebro humano por donde están localizadas estas áreas, veremos que son más grandes que sus homólogas contra-laterales ubicadas en el hemisferio derecho.

Sin embargo, filogenéticamente, en un momento determinado de nuestra historia, el hemisferio derecho estuvo más desarrollado que el izquierdo. De hecho, desde que apareció el Homo Sapiens en este planeta hace unos 160.000 años, vemos ejemplos de una tremenda creatividad. Ya fuera para enfrentarnos a los desafíos de la vida y responder de forma inteligente o estudiar cada circunstancia para avanzar y conquistar nuestros objetivos, aprendimos para ello a planificar estrategias que nos llevaran al éxito. Sobrevivir a las inclemencias

del tiempo, al acecho de los depredadores, y más adelante dominar el entorno, requirió mucha inteligencia durante nuestras diásporas. Ya sea que el Homo Sapiens tuviera un único origen en África o que haya aparecido en distintas partes del mundo, el hecho es que pobló la Tierra en poco tiempo. ¿Acaso ello no demuestra una capacidad creativa enorme?

Nuestro impulso para conocer y conquistar nunca tuvo límites y ello un día nos llevará seguramente a atravesar los confines del universo, para explorar la posible existencia de otros. Aparentemente no hay nada que detenga al Homo Sapiens. También es un hecho que el día en el que decidamos destruir una parte de la humanidad, lo consigamos con todo éxito. El arsenal de armas de destrucción masiva, químicas, bacteriológicas y de otros tipos de destrucción, los cientos de miles de megatones de cabezas nucleares y la tecnología que tenemos en el siglo veintiuno son mucho más efectivas y más rápidas para matar a multitudes que las hachas de piedra talladas durante la Era Neolítica. Hoy en día es evidente que nos preocupa muy poco la destrucción de la Tierra y de hecho la estamos contaminando diariamente. No hay duda de que para cometer tantas atrocidades hay algo que está gravemente enfermo: la psique del Homo Sapiens.

¿Cuándo y cómo ocurrió este grave deterioro psicológico? ¿Cuál es la causa de la tremenda crisis que hoy en día vive la humanidad? ¿Qué ha deshumanizado al Homo Sapiens?

Desde el inicio, nuestra historia consistió en aprender a sobrevivir ante diferentes circunstancias. Sin embargo, desde que nuestro cerebro desarrolló demasiado la autoconciencia, se logró cambiar, en pocos milenios, nuestro aspecto físico, el hábitat que nos cobija, la fauna, la flora, la atmósfera, los bosques, los desiertos, las bacterias, y muy pronto, la Luna y el planeta Marte. El universo lleno de profundos significados, en el que vivíamos durante nuestra estancia en las cavernas**,** hace tan solo unos milenios, lo hemos sustituido en pocos años por la seguridad que nos ofrecen las ganancias económicas en especulaciones en la Bolsa, y a las cotizaciones que seguimos día a día gracias a las comunicaciones cibernéticas por Internet. ¿No es acaso normal y lógico que reine gran confusión en la humanidad?

En 'horas' hemos pasado de vivir los significados que nos ofrecía la totalidad de la vida, al acelerado mundo virtual de los valores del intelecto. La hipertrofia de las áreas del lenguaje, ubicadas en el hemisferio izquierdo, permitió que la palabra se adjudicara la supremacía de nuestra realidad consciente y el control sobre su hermano casi mudo ubicado en el hemisferio derecho. Nos vanagloriamos de ser en este planeta los únicos merecedores de tener libre albedrío. Y hemos aceptado esta falacia con placer y orgullo. Sin embargo, ¿tenemos razón al proclamar que somos libres cuando nuestro comportamiento está cada vez más condicionado por la propaganda y las ideologías?

Resulta innegable que nos hallamos frente a una crisis sin precedentes en la historia de la humanidad. Varios hechos demuestran que en el pasado supimos ser mucho más humanos y sensibles. Nuestras armas servían para cazar animales y así alimentar a nuestra familia. La vida tenía un significado más profundo y nuestra creatividad estaba dedicada

a construir y a trabajar para sobrevivir y protegernos unos a otros. Fue así cómo modelamos la primera vasija de cerámica que nos permitió llevar el agua durante las travesías por los desiertos, o el primer abrigo que confeccionamos para proteger a nuestros hijos del frío durante las glaciaciones. Nos cuidábamos unos a otros con afecto ya que la pérdida de un miembro de nuestro grupo significaba continuar nuestro intrépido viaje con un flanco vulnerable. Nos queríamos y nos necesitábamos, unos a otros, y por ello dejamos para la posteridad, testimonios de ritos funerarios, y de tumbas que construimos con afecto para enterrar a nuestros seres queridos.

¿Qué ocurrió con el paso del tiempo? ¿Qué contaminó nuestro corazón? ¿Cuándo y cómo fuimos perdiendo la capacidad de amar?

En poco tiempo, desde que creamos el lenguaje verbal, estamos sustituyendo los profundos significados que nos ofrece la vida por inútiles chats virtuales que mantenemos gracias a la tecnología moderna. Y así, poco a poco, nuestra cultura se fue degradando hasta convertir nuestras relaciones en una abstracción vulgar y mediocre.

De forma insidiosa, el pensamiento neurótico procesado en el Circuito Fonológico fue contaminando el cerebro humano con arrogantes ideologías y fundamentalismos que provocan comportamientos perturbados, psicóticos e histéricos. En consecuencia nuestro foco de atención, debilitado y distraído, apenas puede seguir el ritmo de esta desenfrenada moda por la cibernética que hoy en día tiende a globalizar la cultura del intelecto y con gran indiferencia hemos alterado los ritmos de la madre naturaleza. Por consiguiente, a los supervivientes de esta crisis no les sorprenderá que la Historia nos señale como los únicos responsables de una tremenda extinción.

Después de los primeros asentamientos del Neolítico, cuando empezamos a residir en ciudades, creamos normas de comportamiento que pudieran asegurar el equilibrio y la armonía entre los ciudadanos. Y así fue que durante toda la Historia fuimos creando paradigmas que después, según las circunstancias, sustituimos por otros más convenientes. Y ello no hizo más que impulsar el incremento de nuestras capacidades intelectuales, pero no nuestra capacidad de amar. Nuestros pensamientos fueron desoyendo los sentimientos del corazón. El Circuito Fonológico incrementó su actividad hasta que se creó la dependencia psicológica al intelecto. El daño que está ocasionando nuestra adicción al pensamiento es una amenaza vital para el Homo Sapiens. Por ello, no es ahora el caso de proponer un nuevo paradigma, sino el de crear una cultura totalmente nueva y sin precedentes.

¿Es correcto justificar las masacres cometidas por los comunistas para lograr así el ideal de igualdad social? ¿Y las matanzas que cometen los grupos religiosos en nombre de Dios? ¿Y la explotación del hombre por el hombre incentivada por la ambición de dinero y de poder?

Durante toda la historia hemos justificado nuestro comportamiento para conseguir lo que consideramos más conveniente. Y hasta el día de hoy, seguimos haciendo lo mismo. Consentimos tácitamente la fabricación de armamento bélico, las atrocidades de los gobiernos populistas, la corrupción de los políticos de turno y,

peor aún, consentimos con total pasividad la pérdida de las libertades individuales, la contaminación ambiental, la propagación del absolutismo marxista, la angustia de cómo pagar a fin de mes las facturas a los Bancos y a las corporaciones mafiosas que dominan el mundo.

¿Qué le ocurrió a nuestro cerebro para que pasara todo esto? ¿Qué nos ha separado del significado de la vida? ¿Cuándo aceptamos no ser libres?

Enfocaremos estas cuestiones desde la neurociencia, intentando dar una lectura científica a la crisis actual de la humanidad. Es cierto que un planteamiento reduccionista podría parecer demasiado rígido cuando se trata de explicar los conflictos humanos, ya que estos implican emociones y sentimientos. Sin embargo, ya es hora de que el Homo sapiens enfoque su vida bajo la luz del conocimiento científico y a través de este lenguaje crear una nueva cultura.

El cerebro humano consta de dos hemisferios que intercambian su información a través de un puente: el cuerpo calloso. Ambos hemisferios procesan la información de forma muy distinta, tienen distintas capacidades y hasta se podría decir que cada uno tiene su propia personalidad.

El hemisferio izquierdo del cerebro es el "Logistikon", de Platón, sede del pensamiento convergente, abstracto, analítico, racional y lógico. Es la sede del Circuito Fonológico del cual emergen pensamientos directos, verticales, realistas, poderosos y dominantes. El área Broca es para la articulación de la palabra, el área de Wernickle para la comprensión del lenguaje, y las áreas 39 y 40 de Brodmann, que integran todas las percepciones de un mismo objeto, constituyen el Circuito Fonológico donde se procesan constantemente pensamientos. Algunos de ellos se hacen conscientes, y los observamos para evaluarlos en distintas áreas de los lóbulos prefrontales. Sin embargo, la mayoría quedan inconscientes, sumergidos en la profundidad del cerebro como lo está la casi totalidad de un iceberg. Este hemisferio funciona como si tuviese procesadores colocados en serie. Tiene la capacidad de clasificar, organizar, y de analizar cada detalle de la información que se está procesando. Asociando esto con nuestra experiencia pasada, acumulada en la memoria, ello nos permite planificar una acción en el futuro. Este hemisferio 'piensa' en función del lenguaje, de manera lineal y metodológica. Es la sede de nuestro intelecto que ordena la información de forma lógica y racional, y se expresa a través del lenguaje verbal, hablado o escrito. Es el cerebro que puede hablar, medir, comparar, hacer cálculos aritméticos, pensar en circunstancias pasadas, analizar el presente, o planificar una estrategia para una acción diferida en el tiempo llamada 'futuro'.

El hemisferio derecho, sede del "Nous", de Platón, es nuestro cerebro intuitivo e imaginativo, con pensamientos divergentes, flexibles, complejos, divertidos, sumisos y sensibles, que proyecta visualizaciones humorísticas, o que pasa por experiencias místicas. Es el lugar donde emergen ideas nuevas y creativas. Este cerebro creativo se desarrolló filogenéticamente en nuestra especie mucho antes que el izquierdo. Es el cerebro inteligente que crea soluciones nuevas para circunstancias nuevas. Siendo casi mudo, se conecta directamente con nuestro 'corazón' para así transmitir la información que está procesando en cada instante. Es

también la sede de los sentimientos y emociones profundos que nos avisan lo que está ocurriendo en nuestro entorno, en nuestro cuerpo, nuestro estado actual y en el estado en el que se encuentran los demás seres. Es nuestro cerebro empático. Este hemisferio funciona como si tuviese procesadores colocados en paralelo. Es nuestro cerebro analógico. Su visión es global. Piensa en función de imágenes y no con palabras. Aprende a través del movimiento del cuerpo. Es la sede del Álbum de Bocetos visuo-espaciales, donde se almacenan muchas imágenes. Este hemisferio solamente vive en el presente, por ello su percepción es el aquí y ahora. Todo ello nos permite tener una percepción completa y total del universo que nos rodea y el de nuestro cuerpo. Así, gracias al esquema corporal que realiza es cómo logramos ser conscientes de nuestra localización espacial y nos posibilita relacionarnos con el espacio en el cual nos estamos moviendo. Es la sede de los talentos creativos, de las emociones, de la poesía, de las metáforas, de los símbolos, la música y otras expresiones artísticas. Es nuestro cerebro artista.

¿Cuándo, cómo y por qué la supremacía del hemisferio izquierdo logró dominar nuestra realidad consciente?

Responder a esta pregunta implica especificar el contenido que le daremos a las palabras conciencia, atención y mente durante este desarrollo. Nuestro enfoque es exclusivamente reduccionista y no incurre en disquisiciones filosóficas, creencias, supersticiones o religiones. La premisa de este enfoque es que la conciencia y la atención son el resultado de procesos neuronales y no 'cosas'. No pensamos que la 'conciencia' es la que se da cuenta cuando ella presta atención a algo. Esta frase, repetida frecuentemente en la vida diaria, fue adquiriendo durante milenios una inmerecida veracidad. Lo que ocurre es que ante una sucesiva aparición de estímulos, se produce una progresiva activación del córtex cerebral. El proceso de activación está condicionado por el significado de la información que está llegando en ese momento al cerebro. Al mismo tiempo, por el interés y por la motivación, lo que inducen a un feedback positivo en la activación del córtex. Por consiguiente, cuando el foco de atención se dirige con intensidad hacia los estímulos, estos estímulos se hacen cada vez más conscientes.

En el reptil, por ejemplo, la atención se debe a la estimulación del sistema de activación reticular que activan las estructuras que contienen los programas de supervivencia. Así el cerebro reptiliano se pone en alerta para condicionar los movimientos del cuerpo según las circunstancias.

La atención en el mamífero es, además de la activación del cerebro primitivo, la activación de todos los módulos relacionados con la motivación. Como resultado, los movimientos están también condicionados por una reacción de mecanismos neuroendocrinos. El estado de alerta entonces crea una sensación de placer o de displacer según el estímulo que lo causó.

La atención en el cerebro humano, además de estos mecanismos previos, es un proceso que activa los sofisticados y complejos módulos de los lóbulos prefrontales, que permiten realizar la abstracción de la información procesando palabras, cánones de pensamientos, memorias, y sentimientos.

Se desarrollaron varios programas en los lóbulos prefrontales del Homo Sapiens. Señalaremos solamente algunos de ellos para dar una visión de su complejidad:

La Central Ejecutiva, que es donde operamos y determinamos nuestras acciones, es muy compleja. Es la sede de la voluntad consciente. Es donde estamos activos cuando decimos: 'yo quiero'. También está compuesto de todos los programas que nos permiten ser conscientes de tener una experiencia en el presente y de tener una existencia en el pasado, y decir: 'soy'. El córtex cingular anterior está localizado en el lado interno del lóbulo frontal. Cuando está activo hacemos conscientes las sensaciones internas. Es el área que nos informa cómo nos sentimos y la que nos permite decir: 'siento'. Para conseguir el propósito que se propuso la voluntad consciente de la Central Ejecutiva es esencial la integridad anatómica y funcional del córtex prefrontal, superior y dorsolateral, áreas del cerebro que guían y mantienen el foco de la atención en los pensamientos y en las ideas. Asimismo, estas estructuras nos permiten hacer conscientes la información almacenada en la memoria de trabajo. Así es posible usar la información acumulada durante toda nuestra vida y decir: 'sé'. La integridad del córtex orbito-frontal es fundamental para la acción en el presente inmediato porque activa los mecanismos del auto control ante los varios impulsos que se generan profundamente en el cerebro, inhibiendo aquellos que no correspondan con el aquí y ahora, o que sean incorrectos.

Para que la acción sea completa y consecuente con la intención, es también necesario que en el córtex ventromedial y subgenual de los lóbulos prefrontales se hagan conscientes las emociones que procesa el sistema límbico. Comprender los significados que comunican los sentimientos es esencial para la adaptación social y permite una respuesta adecuada a las circunstancias. Esta zona controla el comportamiento compulsivo antisocial. Es el área que nos coloca conscientemente en el aquí y el ahora. Nuestras acciones tienen un significado en la realidad si comprendemos el significado, redundante, del sentimiento durante la acción en cada momento. Esto nos permite situarnos en el tiempo y el espacio y tener un comportamiento acorde al momento presente.

Y paradójicamente para poder usar de forma adecuada el razonamiento es esencial ser conscientes de toda la serie de emociones que liberan los programas que tiene, en lo profundo del cerebro, el sistema límbico. El córtex ventro-medial se hace consciente de las emociones y después procesa intelectualmente su significado en un contexto más elaborado. Esto da un sentido de coherencia a nuestra vida cotidiana.

Hemos identificado algunas zonas del lóbulo frontal que son esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestras capacidades intelectuales, nuestra integridad fisiológica y la racionalidad de nuestro comportamiento. La Central Ejecutiva está controlando el foco de atención, procesando la información junto con el Circuito Fonológico y el Álbum de los Bocetos Visuo-espaciales. La capacidad limitada y transitoria de la memoria a corto plazo permite el almacenamiento y el procesamiento de la información de manera simultánea. Este tipo de memoria es necesaria para las habilidades cognitivas

multimodales, como el aprendizaje, la comprensión del lenguaje, jugar a las cartas o razonar. Es la capacidad de recordar inmediatamente y específicamente lo que se necesita en cualquier momento determinado. La memoria de trabajo opera con un coordinador ejecutivo central: la Central Ejecutiva y dos subsistemas subordinados: El Circuito Fonológico y el Álbum de los Bocetos Visuo-espaciales. Es un sistema de cuidado y control para almacenar e intensificar el lenguaje basado en la información que procesa la memoria de trabajo verbal y la información basada en imágenes para de la memoria de trabajo no verbal. También se integran con un cuarto componente, el 'buffer episódico' que permite un lazo funcional entre los dos circuitos con el sistema de la memoria episódica a largo plazo y la memoria semántica. La memoria de trabajo es a su vez la integración funcional de la memoria a corto plazo del Circuito Fonológico y el Álbum de los Bocetos Visuo-espaciales con los circuitos de la memoria a largo plazo. La Central Ejecutiva está también implicada activamente con los circuitos de la memoria episódica del hipocampo y las conexiones del hipocampo con extensas zonas corticales.

El proceso entonces requiere la atención de un flujo constante de neurotransmisores que activan las neuronas en todos estos módulos. Y cuando estos módulos se activan, desarrollan conscientemente la información que están procesando. Durante milenios el Circuito Fonológico se utilizó cada vez con más frecuencia y a medida que crecía la información que está constantemente entrando en el cerebro, fue aumentando su capacidad. Parece que la información que un ser humano recibía en el siglo diecisiete puede encontrarse hoy en día en una sola página del periódico. Actualmente, la información que entra constantemente en el cerebro es demasiada, y por ello resulta muy difícil permanecer en silencio durante mucho rato. Nombrar se ha convertido en un hábito para el Homo sapiens. La adicción al pensamiento acapara nuestra atención y nos sumerge en un universo de informaciones, de publicaciones impresas, las de Internet, o las que entran en nuestras casas a través de la televisión, la radio, o los celulares. Por ello el cerebro humano hoy en día no puede seguir considerando una misma información o trabajando sobre un mismo tema durante mucho tiempo sin aburrirse o cansarse en seguida. El interés decrece rápidamente y el cerebro necesita un nuevo estímulo que nos vuelva a motivar. La dependencia de encontrar nuevos estímulos ha creado seres con valores limitados y sentimientos superficiales. La dificultad que tiene el cerebro del siglo XXI en mantener el foco de atención ha creado la necesidad de escapar de la realidad a través de las distracciones. En las psiques más vulnerables se manifiesta una clara tendencia a la adicción a las drogas psicotrópicas, al alcohol, al comportamiento antisocial, etc. El interés incrementado por todo lo que nos ofrece el mundo digital está haciendo que ignoremos cada vez más el universo analógico del hemisferio derecho. Y por consiguiente actualmente se observa en la sociedad una falta de empatía y de compasión.

¿Qué podría revertir esta dramática situación? ¿Qué ocurre en el cerebro durante el estado de la meditación? ¿Cuáles son sus efectos sobre el sistema nervioso y el cuerpo?

La tecnología nos permite actual-

mente estudiar el cerebro en distintos estados según cada circunstancia. Las imágenes tridimensionales que nos da la resonancia magnética, la tomografía computerizada (TAC), nos permiten estudiar el cerebro por secciones. Los escaneos funcionales, que muestran, hasta con cuatro imágenes por segundo, las actividades de varios lóbulos cerebrales cuando estos se activan y empiezan a consumir más oxígeno, son también posibles. Al mismo tiempo, la Tomografía de Emisión de Positrones (PET) permite la observación del aumento del flujo sanguíneo en el momento en que se activan distintas zonas del cerebro. Es también posible, usando la Espectrografía con Rayos Infrarrojos, obtener imágenes que ilustren los distintos módulos del cerebro cuando empiezan a funcionar. La evolución y desarrollo del electroencefalograma (EEG), que registra las distintas ondas de la actividad cerebral, nos permite ahora distinguir los cambios en las cargas eléctricas de las neuronas a ciertos estímulos. Se pueden explorar ahora los distintos individuos vivos en zonas del cerebro con acciones no invasivas.

Es posible así identificar el perfil de la activación neuronal durante distintas circunstancias: en el estado de vigilia, en períodos de calma y relajación, en una situación estresante, en un estado de alerta, de peligro de vida inminente, durante cada una de las etapas del sueño, en distintos grados del coma, durante una sesión de hipnosis, durante el trance hipnótico, en la auto hipnosis, en la relajación y durante meditación en todos sus niveles. Cada uno de estos estados tiene un esquema de actividad neuronal total y perfectamente identificable.

La meditación, por ejemplo, tiene un perfil en el EEG, imágenes con el TAC, el PET, que es único y exclusivo. Es fácil entonces identificar un cerebro que está meditando por sus características muy bien definidas y típicas. Hay un grupo de zonas del cerebro que se activan solamente durante la meditación. Lo mismo se aplica a la actividad eléctrica, las características de las ondas EEG, el tipo, la amplitud y la frecuencia. Es decir, es posible ver un esquema de comportamiento biológico fácilmente identificable con el estado de la meditación.

El seguimiento del EEG muestra un cambio en la actividad eléctrica del cerebro que está en meditación, a medida que esta se va haciendo más profunda. Empieza con un cambio en la actividad eléctrica desde el hemisferio izquierdo que se traslada al derecho, un aumento progresivo de las ondas Alfa y la coherencia en el trazado EEG entre los dos hemisferios. También presenta la aparición de las ondas Theta y Delta en ciertas zonas del cerebro cuando el estado de la meditación progresa. El eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal presenta un predominio del sistema parasimpático y también se observa cierto comportamiento neuroendocrino característico. Hay un aumento de las funciones del hemisferio derecho, incluyendo la presencia activa de un Observador Interior (Sensed Presense). Es la intrusión transitoria del **Observador Interior** en el hemisferio derecho durante la práctica de la meditación que es el equivalente al Yo del hemisferio izquierdo.

De acuerdo con esto, se pierde la sensación de separación que produce la activación del hemisferio izquierdo y empieza un estado de completa integración con el todo. Los pensamientos se apaciguan y el cerebro permanece en silencio. La atención se enfoca total-

mente en el presente. Sin embargo es posible que, una vez que el cerebro ha alcanzado la profundidad predeterminada, puede lograr una ideación abstracta de alto contenido metafísico. La activación del hemisferio derecho no impide las funciones del lenguaje del izquierdo. Sin embargo, la activación del Circuito Fonológico condiciona la activación del hemisferio derecho. La voluntad consciente no puede crear el estado de la meditación. Este estado debe activarse pasivamente. El estado de la meditación surge espontáneamente cuando la voluntad consciente se calma.

¿Qué tiene que ver todo esto con la creación de una cultura completamente nueva?

Durante milenios hemos reforzado la actividad del hemisferio izquierdo, especialmente las zonas del Circuito Fonológico. Esto significa que el proceso de la información en nuestro estado consciente sea el de una realidad fragmentada. El hemisferio izquierdo es la sede de la crítica, de la emisión de juicios, de la discriminación, de la identificación y de la auto conciencia. Está separado del resto de sus cogniciones y crea una realidad virtual. Cada vez que se nombra algo, hay una separación entre el 'yo' que nombra y el objeto nombrado. Se crea la dualidad entre lo que es y lo que debería ser. Es la causa del aislamiento interno que produce el sentimiento de frustración y la correspondiente búsqueda de placer. Esto a su vez nos lleva a una dependencia al placer y a una intolerancia al dolor. Es la creación del tiempo psicológico y de los consecuentes ataques de pánico. También, durante milenios, se ha incentivado la dependencia al conocimiento y a la experiencia. Ello nos da la sensación de seguridad y continuidad para trabajar con energía en la vida cotidiana. Sin embargo, esta dependencia a la continuidad y a la seguridad es la responsable de la aparición del miedo psicológico. El hábito a la continuidad no permite que el pensamiento se calme porque ello significa para el 'Yo' morir psicológicamente. El pensamiento se niega a morir y se aferra a la realidad fragmentada que el mismo crea. El miedo a dejar de pensar perpetúa el mecanismo que conduce a un círculo vicioso caracterizado por la dependencia. La vida se separa del todo y desarrolla su existencia en un fragmento de la vida. Por consiguiente, no podemos liberarnos del miedo de perder lo conocido que es lo que nos da seguridad. Durante milenios, como resultado de todos estos mecanismos neuróticos, han aparecido en la familia humana varios cultos que promueven el sentimiento de nacionalismo, el pensamiento mágico de innumerables religiones y creencias, que fomentan innumerables ideologías y fundamentalismos, que conducen a la violencia y a interminables guerras. La creación del tiempo psicológico permite al cerebro humano satisfacerse con vivir en su propia abstracción. Por consiguiente, el miedo de perder lo conocido es la raíz de todas las tragedias que acosan a la humanidad hoy en día.

En contraste, en el hemisferio derecho, la sede del Observador Interior, sólo existe el eterno presente. Incapaz de nombrar es incapaz de separarse en un fragmento. La visión de la realidad y el Observador Interno son uno. No puede medir ni comparar sino que, por el contrario, desarrolla el pensamiento analógico que encuentra similitudes en las diversidades. La inteligencia consiste en establecer analogías en sus cogniciones. El hemisferio derecho procesa toda la in-

formación que entra de manera muy distinta a su hermano contra-lateral. Es el cerebro empático que establece sus relaciones basándose en las emociones y los sentimientos. Es el cerebro que fue silenciado por la arrogancia del conocimiento. Es vivir en el presente, prestando atención al presente. Y por consiguiente, es también amor en el presente. La paradoja es que tiene la habilidad de estar activo mientras tiene acceso a las capacidades del hemisferio izquierdo. No pasa lo mismo en el hemisferio izquierdo, porque mientras está activo no consigue acceder a la paz del hemisferio derecho.

La nueva cultura que hemos de crear debería considerar este hecho. Ahora, pues, no se trata de crear un nuevo paradigma o una nueva ideología. El cerebro humano tiene que trascender la motivación. La motivación fue muy importante para el cerebro mamífero. Los lóbulos prefrontales del Homo sapiens tienen también que operar a partir del discernimiento, evitando las conductas y actitudes incorrectas, y poner el foco de la atención en lo correcto y en el respeto por la vida. Debemos propagar una educación para incrementar el auto conocimiento y ser empáticos. Empatía es Ética. Educar al Homo sapiens para actuar desde el amor y el afecto. El amor no tiene un motivo. La nueva cultura es la compasión hacia toda la creación.

Aprender que somos uno con el universo. Así como lo indican aquellos que durante el estado de la meditación vivencian una inmensa paz y gozo. Nuestra responsabilidad hoy es crear una nueva cultura que revindique nuestra humanidad. Hemos dado numerosas pruebas durante nuestra historia de una creatividad tremenda. ¿Qué nos impide enfrentar esta crisis sin precedentes que hoy nos desafía?

¡EMPEZAD AHORA!

En el mundo actual todos nos preocupamos porque hay muchas cosas que hacer, muy pocos para hacerlas y muy poco tiempo para quienes desean hacer algo. Quien sabe, percibe y siente el sufrimiento de su entorno siente una gran urgencia de hacer algo. Y sin embargo, en medio de ese gran naufragio de valores morales y espirituales perdidos, al verdadero servidor de la humanidad y de todos los seres sensibles se les presentan muchas oportunidades. No sólo hay gran cantidad de oportunidades sino también realmente numerosos recursos para realizar la tarea que tengamos entre manos. Es importante investigar esas oportunidades y considerar algunos de los recursos de los que disponemos en nuestro sendero para mejorar la condición de los seres sensibles en esta tierra de sufrimiento.

Oportunidades: Mirad a vuestro alrededor y veréis muchas oportunidades abiertas a vuestra mente. En nuestro mundo vemos el sufrimiento físico, material y

emocional, pero sobre todo el sufrimiento moral y espiritual. Entrar corriendo en el mundo con la intención de ayudar tal vez no sea siempre lo mejor; de hecho es un poco imprudente hacerlo. ¿Cómo empezamos, pues?

Mirad en vuestro interior: en sánscrito hay una palabra importante que define a los que se hallan en el sendero espiritual; la palabra es "*svadhyaya*". Significa, en simples términos, "auto examen". Antes de poder ayudar a ningún otro ser, primero tenéis que conoceros y ayudaros a vosotros mismos. Esto no significa que hayáis de ser egoístas y pensar solamente en vuestro bienestar, porque no es así. Pero una persona con un mayor conocimiento de sí mismo puede influir mucho en el mundo. Esta persona debería ser consciente de sus puntos fuertes, sus puntos débiles, sus aspiraciones, deseos y motivaciones. Y todo esto se conoce solamente cuando enfocamos la mirada hacia adentro, cuando estamos atentos a todo lo que hacemos y cuando vigilamos constantemente nuestros pensamientos, palabras y actos. Con esta práctica no sólo conseguiremos comprendernos mejor, sino que también nos perfeccionaremos y estaremos más preparados para emprender la causa de elevar a todos los seres sensibles, especialmente a nuestros semejantes los seres humanos, de todas las maneras posibles y permisibles. "*Viveka*" es otra palabra sánscrita, y significa "discriminación" o "discernimiento". El proceso del auto examen nos presenta varias opciones. Algunas de esas opciones no son fáciles y muchas veces representan un desafío. Un conflicto que se nos presenta a menudo es la opción entre lo que está bien y lo que es benévolo. Cuando nos relacionamos con los demás, necesitamos comprender esta opción y actuar de forma inteligente, teniendo presente lo que se podría llamar la "mejor opción situacional" (La opción cambiará con el contexto). De igual manera, hay muchas opciones que elegimos, a la vez simples y complejas, en nuestro viaje de madurez interna. En cada paso de nuestra vida *viveka* sigue a *svadhyaya* y así gradualmente aprendemos a optar por la elección correcta. A veces, incluso después de optar por la opción correcta, tendemos a hacernos dueños de esa opción y decimos con orgullo "Es *mi* elección". La palabra "mi" parece impedir que la opción sea altruista. Cuando no lo es, está tiznada por el pensamiento de nuestro propio yo mezquino. Hay otra palabra sánscrita, "*vairagya*", que se puede entender como la "carencia de deseos" en el sentido de estar desapegado. Si dejamos de decir "*mi* elección" y nos limitamos a comprenderla como "una elección", el sentido de propiedad parece desaparecer. Estaréis, entonces, más preparados para ser-

vir a la humanidad que sufre; no sólo entenderéis cómo optar por la elección correcta, sino que seréis lo suficientemente sabios como para no contaminarla con la motivación del yo.

Recursos para el servicio: Empezando con nuestro propio carácter, aptitud, capacidades y conocimiento, tenemos muchos recursos a nuestro alcance para ayudarnos a cumplir nuestro objetivo de ayudar a todos los seres que sufren. Es importante dominar esos recursos selectivamente y utilizarlos adecuadamente. Por ejemplo, Internet es una buena herramienta de la que disponemos. Puede usarse tanto como una herramienta constructiva como destructiva. Si aprendemos a aplicar el conocimiento en Internet de forma constructiva y después a diseminar el conocimiento que pueda beneficiar a la humanidad, deberíamos dedicarnos a hacerlo. Internet, con sus numerosas posibilidades, que incluyen toda una serie de buscadores, combinado con nuestras propias habilidades informáticas y los numerosos medios de comunicación que tenemos disponibles, constituye una combinación ideal para extender el mensaje doble de *la Verdad y la Compasión*. No sólo está muy avanzada la comunicación hoy en día sino que también se transmite de distintas maneras. Nada nos impide comunicarnos con cualquier parte del mundo o viajar hasta allí. Por esto, necesitamos utilizar las distintas herramientas que la ciencia post moderna y la tecnología han puesto a nuestro alcance para impulsar nuestros objetivos filantrópicos.

Teosofía: Teosofía es una palabra que combina dos palabras "*Theo*" y "*Sophia*". Al combinarse significan "Sabiduría Divina". Es el planteamiento más holístico de la vida espiritual. El cuerpo de verdades que engloba no tiene límites porque cubre el universo a lo largo y a lo ancho. La *Cosmogénesis* y la *Antropogénesis* son los dos pilares sobre los que se sostiene *La Doctrina Secreta.*

¿Acaso no tenemos el deber de "popularizar un conocimiento de la teosofía?" ¿No es nuestro deber llevarla a todos los rincones del mundo? ¿No es nuestro deber mostrar a otros seres humanos que todos los seres sensibles pueden dejar de sufrir solamente mediante una comprensión verdadera y práctica del mensaje inmortal de la verdad y la compasión? Todos los reinos de la naturaleza tienen algo que reclamarnos. Somos nosotros los que hemos de entendernos; somos nosotros los que tenemos que tomar la opción correcta; somos nosotros quienes hemos de sumergirnos en el trabajo altruista por la Causa. Solamente entonces el medio ambiente quedará protegido; solamente entonces el terrorismo desaparecerá de nuestro planeta; sólo entonces las enfer-

medades serán sustituidas por la buena salud; solamente entonces tendremos un mundo libre de corrupciones en el que no habrá ni diferencias ni pobreza. Sobre todo, tendremos un mundo que habrá aprendido a comprender el origen del sufrimiento (y ello consiste en el altruismo) y por eso su posible solución.

El mensaje de la Teosofía sólo lo podemos extender nosotros. La luz puede iluminar la oscuridad que prevalece a nuestro alrededor sólo a través de un servicio altruista practicado por quienes desean dejar de lado sus impulsos materialistas y aprender a dedicar su tiempo, energía y recursos a esta noble causa, la causa de todos los seres sensibles y la causa de la Teosofía.

Chaganti V.K. Maithreya M.S.T.

ACTIVIDADES

RAMA ANANDA

teosofiazaragoza@yahoo.es

Todos los segundos viernes (20-22h). Reuniones de estudio. "La constitución septenaria en el hombre". "Las leyes de la naturaleza". Estudio reflexión de "Luz en el Sendero", de Mabel Collins.

Cuenta de facebook: https://www.facebook.com/TeosofiaZaragoza?ref=hl

RAMA ARJUNA

Septiembre

Lunes 28 (20,30h) Luna Llena de libra: Comentarios sobre el signo y Meditación Guiada. M.C. Jiménez y M. Cartañà.

Miércoles 16 (19,30h) Concierto de vina (instrumento indio de cuerda). Divyanand Caird. Miércoles 30 (17h) Grupo de estudio sobre EL CUERPO CAUSAL Y EL EGO. (Powell). J. Tarragó y J. García. (18,45h) Reunión de Rama. Estudio sobre "LA DOCTRINA SECRETA". Tomo V. (sólo para miembros)

Sábado 26 (11h) Taller de Mandala. Los 3 cuerpos de un Buddha. J. Almirall. (17h) Conferencia: "Relatos teosóficos iniciáticos-I" Pere Bel.

Domingo 27 (de 10h a 12h) Curso de introducción al Katsugen Undo, desde una visión teosófica. (de 12h a 14h) Curso de meditación integral y consciente y Raja Yoga. E. Sanmartín. (17h) Conferencia: "La ley espiritual en el hombre y la naturaleza". J. Tarragó.

web: arjunabarcelona.com/actividades

RAMA BHAKTI, DE TERRASSA

Martes (18 a 19,30h) Curso: "Los doce trabajos de Hércules". M. Alier y S. Jurado**. (19,30-20,30h)** Coloquio teosófico. "La Alegría del Vivir, compartiendo la Teosofía" S. Jurado. **(20,30-21h)** Ritual de Sanación (sólo miembros)

2º y 4º Miércoles de mes: (17-19h) Grupo de estudio en Sant Cugat. Manel Moreno: 935891640. C. Elósegui. Estudio del "Conocimiento de Sí Mismo", de I.K. Taimni

Jueves: (18-20,30). Estudio de "Conocimiento de Sí Mismo", de I.K. Taimni. C. Elósegui. (**21-22,15h**) "Estudio de La Doctrina Secreta". Tomo II: Simbolismo Arcaico Universal. C. Elósegui.

Viernes: (19-21h). "Curso de Oratoria Teosófica de Roy Mitxell.
Sábado (18-20.30h) Coloquios abiertos "Los Retos de la Vida Diaria a la Luz de la Teosofía". C. Elósegui.
2º sábado de mes: (18-21h) Coloquio Teosófico a cargo de miembros de la Rama. S. Jurado, J. Molí, M. Pascual y M.R. Puig.
Sábado anterior al tercer domingo de cada mes: Conferencia a cargo de miembros de la Rama, seguida de coloquio abierto. R. Navarro.
2º Domingo de mes: (10,30-12h) Meditación ZEN. P. Vergés
3º Domingo de mes (20h) "YO SOY ESO". J. Casas y L. Claramunt.
Mesa Redonda-Terrassa. Actividad dirigida a familias con niños que estén interesados en el ceremonial, sean o no miembros de la Rama. Contacto: L. Claramunt (685 363 250) lclaram@gmail.com.

RAMA HESPERIA

Conferencia pública los lunes a las 19,30h.

RAMA JINARAJADASA

Jueves (18-20h). Tertulias teosóficas: Estudio de textos teosóficos. Meditación, talleres, conferencias. c/Cadiz, 20. Valencia.

RAMA RAKOCZY

Septiembre
Lunes 7 y 24 – Grupo de Meditación Activa y Ritual Dévico. **– 14** - O.T.S. Ritual de sanación. **28-** Ritual Ola de Paz.
Miércoles 2. Meditación a cargo de F. Pérez. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **- 9** – Meditación a cargo de J. Rodríguez. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **16.-** Meditación a cargo de J.L. Fernández. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan**". 23.-** Meditación a cargo de F. Béjar. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **30**.- Meditación a cargo de F. Béjar. Estudio grupal sobre las Stanzas de Dzyan.
Octubre
Lunes 5 y 19. Grupo de Meditación Activa y Ritual Dévico**. Lunes 12** O.T.S. Ritual de Sanación. **Lunes 26** Ritual Ola de Paz.
Miércoles 7. Meditación a cargo de F. Pérez. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **Miércoles 14**. Meditación a cargo de J. Rodríguez. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **Miércoles 21**. Meditación a cargo de J.L. Fernández. Estudio grupal sobre "Las Stanzas de Dzyan". **Miércoles 28**- Asamblea de Rama.

RAMA VIVEKA

Septiembre
Lunes 28. **(17,30h)** Meditaciones Luna Llena. Libra. J. Jurado**.**
Jueves 17 (18,30h) Curso de Teosofía
Viernes 18 (19h) Conferencia pública: El Dharma. P. Clua
Sábado 19 (18,30h) Reunión para miembros**.**
Domingo 6 (12h) Ceremonia de curación (OTS). (sólo vegetarianos). 93 699 35 43
Octubre
Lunes 26 (17,30h) Meditaciones de Luna Llena. Escorpio. J. Jurado**.**
Jueves 15 (18,30h) Curso de Teosofía**.**
Viernes 2 (19h) Significado verdadero y profundo de las palabras comunes. M**.** López**. Viernes 23:** Claves para vivir un tiempo nuevo. M. Alegría.
Sábado 17 (18,30h) Reunión para miembros.
Domingo 4 (12h) Ceremonia de curación (OTS). (sólo vegetarianos). 93 699 35 43

Domingo 24 (9,45) Visita a la Sagrada Familia. P. Bel. 626 892 613
Días 9-10-11 y 12, SEMINARIO DE POBLET.
Tema: "Sobre la Muerte".
Tlf: 93 699 35 43 y 696 120 283.

GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS MALGRAT DE MAR

Los jueves a las 18h reunión de estudio o conferencia en el CENTRO TOMATIS". C/ Sant Pere, 36. Tel: 93 761 32 83

GRUPO DE ESTUDIOS TEOSÓFICOS "LA RIOJA"

Todos los viernes (21h). Reunión pública.

NOTICIARIO

ESCUELA DE VERANO 2015

Karma, Dharma, Nirvana y Atención plena son los cuatro conceptos tratados a lo largo de la semana en la que se ha celebrado la Escuela de Verano este año. Nuestro invitado, C.V.K. Maithreya, los ha desgranado de modo que para cada uno de los asistentes ha sido fácil descubrir cómo aplicarlos en la vida diaria de manera práctica.

En esta edición, la asistencia se ha acercado casi al centenar de personas y hemos contado, además, con la intervención de varios miembros de la sección: Clarisa Elósegui, Nilda Venegas y José Tarragó presentando sus ponencias, además de Nuria Carbonell, Ramón Navarro, y Julio Hernáez dirigiendo las meditaciones de la mañana.

Un año más damos las gracias a todos los asistentes por su participación, así como a los ponentes, especialmente a CVK Maithreya que nos ha ayudado a reflexionar sobre temas tan importantes y de consecuencias tan prácticas para cada uno de nosotros.

Ojalá que el clima fraterno y de armonía permanezca en nuestro día a día hasta la próxima edición de la Escuela de Verano en 2016, donde esperamos volverles a encontrar a todos.

BUENAS NOTICIAS DESDE LA ITC (International Theosophy Conference):

El tema del Congreso de la ITC 2015 fue:

Helena Petrovna Blavaysky a través de ojos diferentes con un solo corazón.

¿Cuál es nuestra comprensión de los escritos de HPB?

¿Cómo inspiran a todos los teósofos, afiliados en una organización o independientes, para representar y transmitir su mensaje atemporal al mundo moderno?

El Congreso anual número 17 de la Internacional Theosophy Conferences tuvo lugar, del 6 al 9 de agosto, en La Haya, ciudad donde reside el gobierno holandés y donde está situado el Tribunal de Justicia Internacional. Un año antes, durante la ITC del 2014 en Naarden, también celebrada en los Países Bajos, los participantes redactaron lo que se llamó la "La declaración de Naarden", que

fue uno de los puntos de partida para la reunión de La Haya.

Participantes procedentes de los cuatro puntos del globo acudieron a La Haya y se encontraron en compañía de teósofos de distintas tradiciones que, sin excepción, estuvieron dispuestos, y sobre todo muy deseosos, de "conectar", dejando atrás viejos y gastados prejuicios. Los organizadores sabían que sería difícil cubrir las expectativas de la ITC 2014 de Naarden, pero indudablemente el resultado de la ITC 2015 realmente fue mucho más lejos.

Ya se han escrito y transmitido muchas cosas sobre este encuentro histórico en distintas webs, por eso hay poco que añadir.

Es evidente que la ITC es un trabajo en construcción y que todos los que participan son "miembros antiguos" del movimiento teosófico. Los reunidos en las distintas tradiciones se encuentran una vez al año para aprender los unos de los otros, un proceso que sólo puede tener éxito si existe una aceptación y una igualdad total. En el "cara a cara" todo lo que separaba a los Teósofos simplemente desaparece. Las diferencias y antiguos puntos controvertidos no parecen ya importar porque hay otras tierras que sembrar. Sí, obviamente hay disimilitudes en el planteamiento de las enseñanzas y en la manera de transmitir el mensaje atemporal de HPB, pero eso es exactamente lo que une a los teósofos, en lugar de separarles. No es un ejercicio fácil, en absoluto, pero nadie espera que lo sea. Escuchando, conectando, evitando que uno domine al otro y sobre todo viviendo el primer objetivo, se van dando pasos adelante; ¡adelante con la Teosofía! Nadie necesita apartarse de sus propias convicciones o principios como tales. Sea cual sea el sendero de cada cual en la Teosofía, se le respeta siempre. Quedan algunas diferencias pero, como dijo muy acertadamente un participante: "¡Gracias a Dios hay diferencias, igual que hay muchos colores en el arco iris!"

El comité de la ITC está ya trabajando activamente para preparar la ITC de 2016. Esta reunión se celebrará en la hermosa ciudad de Santa Bárbara, California, EEUU. Todos sois más que bienvenidos, así que, por favor, anotaros las fechas en vuestra agenda: del 11 al 14 de agosto de 2016.

Jan Kind

PRÓXIMO EVENTO. 23-25 OCTUBRE 2015. ZARAGOZA

UNA APROXIMACIÓN A LA NEUROFISIOLOGÍA DE LA MEDITACIÓN

Seminario sobre Meditación impartido por el Dr. José Foglia, que actualmente está investigando el potencial humano y desarrollando un nuevo enfoque en la medicina. En este seminario se explorará la meditación con un enfoque de neurociencia. Podremos apreciar de ese modo cómo la meditación influye en el cerebro y en el organismo.

El Dr. José Foglia es miembro de la S.T. de Uruguay. Ha participado en numerosos congresos, entre los que destaca el Congreso Europeo de 2014 en París y asimismo ha impartido seminarios y conferencias en ámbitos teosóficos de múltiples países.

Su libro HOMO LUX nos hace reflexionar sobre nuestra responsabilidad como co-creadores de una era sin precedentes.

Para más información: sociedadteosofica.es.