

Las SIETE
DIMENSIONES del SER

UNA GUÍA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO
Y LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Diseño de Tapa: Juliana Cesano

Catalogación:

Las siete dimensiones del ser / Pablo Sender. - 2a ed. - San Lorenzo: Sociedad Teosófica en Argentina, 2023.

ISBN 978-987-4955-11-1

Por información adicional, dirigirse a:



editorial teosófica en español

editorial@sociedadteosofica.org.ar

www.sociedadteosofica.org.ar

Tirada de 100 ejemplares impresa en los talleres gráficos de Ediciones Antígrafo - Ituzaingo 936 - Buenos Aires.

Las SIETE
DIMENSIONES del SER

UNA GUÍA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO
Y LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Pablo D. Sender

CONTENIDO

PREFACIO	VII
INTRODUCCIÓN	XI
La naturaleza compleja del ser humano	xii
La constitución del hombre en la literatura teosófica	xvii
Cuaternario inferior	xix
Tríada superior imperecedera	xix
Referencias	xxii
CAPÍTULO 1 - EL CUERPO FÍSICO	1
El corazón	3
El bazo, el hígado y el estómago	11
La sangre	11
Ejercicio: auto-observación corporal	13
Referencias	15
CAPÍTULO 2 - EL DOBLE ASTRAL O DOBLE ETÉRICO	17
Ejercicio: meditación en el corazón	25
Referencias	27
CAPÍTULO 3 - LA FUERZA VITAL	29
Sobre el pranayama	31
Ejercicio: pranayama mental	36
Referencias	39
CAPÍTULO 4 - EL PRINCIPIO DE DESEOS O ALMA ANIMAL	41
La voluntad y el deseo	44
El deseo hecho puro	47
Ejercicio: observar la impermanencia del deseo.	59
Referencias	62

CAPÍTULO 5 - EL PRINCIPIO MENTAL O ALMA HUMANA	63
Manas superior	66
Manas inferior	69
La tendencia dual de manas	73
Ejercicio 1: la mente concreta	76
Ejercicio 2: la mente abstracta	77
Ejercicio 3: la autoconciencia pura	80
Referencias	82
CAPÍTULO 6 - EL ALMA ESPIRITUAL	83
Ejercicios	88
Ejercicio 1: contemplación	89
Ejercicio 2: meditación tajasa	90
Referencias	94
CAPÍTULO 7 - EL ESPÍRITU UNIVERSAL	95
Ejercicio: el sentido de ser el espacio	101
Referencias	104
APÉNDICE - LOS SERES HUMANOS Y NUESTROS CUERPOS	105
Nuestros cuerpos y los campos de energía	107
El doble etérico	109
El cuerpo emocional	110
El cuerpo mental	112
El cuerpo causal	113
La adquisición de un nuevo conjunto de cuerpos	113
BIBLIOGRAFÍA	115

PREFACIO

CUÁL es nuestra verdadera naturaleza? ¿Somos solo nuestro cuerpo, emociones y pensamientos, o existen otras dimensiones del ser que trascienden nuestra conciencia cotidiana? ¿Cuáles son nuestras potencialidades como seres humanos? ¿Y cuál es nuestro destino?

El presente libro explora éstas y otras preguntas relacionadas, examinando la constitución del ser humano a la luz de las enseñanzas Teosóficas. Sin embargo, el objeto de este trabajo no es meramente explorar la metafísica profunda que presenta la Teosofía, sino también estimular el auto-conocimiento, señalando el camino hacia la realización de nuestro verdadero Ser. Es así que, además del estudio de los aspectos filosóficos del tema, a lo largo del libro se proponen ejercicios con pautas prácticas para el desarrollo, purificación y elevación de nuestra conciencia.

Las enseñanzas Teosóficas no fueron dadas como una revelación final. Éstas son parte de una tradición viva, de la que pueden participar aquellos que estén dispuestos a explorar qué es la verdad, con una mente abierta y profunda. De hecho, todo aquél que, en cierto grado, ha despertado su percepción espiritual, puede contribuir con el continuo desarrollo de la Teosofía moderna. Por tal motivo, dentro de la Sociedad Teosófica encontramos distintos enfoques, incluso sobre un mismo tema, dependiendo de qué aspectos estén siendo examinados por un autor dado. Las enseñanzas sobre la constitución del ser humano son un ejemplo de este fenómeno.

Como veremos en la *Introducción*, aunque en su origen el cosmos es una unidad perfecta y trascendente, una vez que éste se manifiesta asume una naturaleza dual. Así, el universo muestra la existencia de “polaridades” tales como luz y oscuridad, espíritu y

materia, vida y forma, conciencia y cuerpo, etc. En sus enseñanzas acerca del ser humano, H. P. Blavatsky* se concentró predominantemente en describir los diferentes *estados* de conciencia posibles, es decir, los *modos* en que la vida universal se manifiesta en los distintos planos del Ser. Autores posteriores como Annie Besant y C. W. Leadbeater desarrollaron en mayor medida el estudio de los *vehículos* de conciencia, es decir, los diversos *medios* a través de los cuales la vida universal se expresa en el ser humano.

Las enseñanzas sobre el tema dadas por estos últimos autores pueden ser encontradas en libros tales como *Los Principios y El Hombre y Sus Cuerpos*, de A. Besant, o *El Hombre Visible e Invisible* y *El Aura Humana y los Anales Akáshicos* de C. W. Leadbeater. Blavatsky, en cambio, no escribió acerca de la constitución del ser humano en un libro en particular; tal información se encuentra diseminada en sus voluminosos escritos.

En este libro hemos reunido los aspectos que consideramos más relevantes de las enseñanzas que Blavatsky y sus Maestros dieron sobre la constitución humana, complementándolas con las de otros autores cuando fuera necesario. Sin embargo, para ofrecer una visión más completa del tema, al final de nuestro trabajo ofrecemos un apéndice con un capítulo tomado del libro *Teosofía, Curso de Estudio Introductorio*. En éste, el Dr. John Algeo describe brevemente el tema desde el punto de vista de los “cuerpos” o vehículos de conciencia, de acuerdo a los escritos de Besant y Leadbeater.

Por último, es necesario hacer una aclaración en cuanto a la terminología. A lo largo de este libro utilizaremos frecuentemente la palabra “Hombre” (escrita con mayúsculas) para denominar al ser humano en forma general, sin importar su sexo. Hacemos esto por dos razones. En primer lugar, porque éste es el significado primario del término. En el diccionario de la Real Academia Española, la palabra *hombre* es definida como: “Ser animado racional, varón o mujer”. Pero dado que el término también presenta acepciones

* Helena Petrovna Blavatsky (HPB), co-fundadora de la Sociedad Teosófica.

relacionadas solo con la persona del sexo masculino, lo escribiremos con mayúsculas, en un intento por señalar el hecho de que estamos utilizándolo en su significado primario, sin referencia al sexo. La segunda razón para mantener este uso es que tal ha sido tradicionalmente la costumbre seguida por los autores Teosóficos que citamos en este libro. El motivo de esto es que el origen etimológico de la palabra inglesa *man* (hombre)* tiene importancia desde un punto de vista filosófico. Ésta se deriva de la raíz indoeuropea **man-*, cuyo significado es “el pensador” (de allí, por ejemplo, la palabra sánscrita *manas* para denominar al Principio mental). Como veremos en este libro, la facultad de pensar es el elemento determinante que diferencia al Hombre de otras formas de vida y conciencia, sean éstas superiores o inferiores a él.

Esperamos que el presente trabajo pueda contribuir a una apreciación de la profundidad y riqueza de las enseñanzas Teosóficas e inspirar la puesta en práctica de sus principios.

* Recordemos que la mayor parte de la literatura Teosófica de los primeros tiempos fue escrita originalmente en inglés.

INTRODUCCIÓN

LA humanidad está enfrentando una situación crítica que, en lugar de ir mejorando con el paso del tiempo, parece agravarse y tornarse cada vez más compleja. Problemas como la guerra y el terrorismo, la intolerancia, la exclusión, la explotación del más débil, la pobreza, la degradación del medioambiente, etc., son todas manifestaciones externas del estado en que vivimos. En nuestra sociedad actual, los individuos interaccionan movilizados por la ambición personal, el egoísmo y la violencia, limitando sus sentimientos de amor al pequeño círculo de personas que consideran sus familiares y amigos. Sin embargo, como no puede ser de otra manera, incluso estas relaciones se ven manchadas por los mismos sentimientos negativos con los que el Hombre se relaciona con el mundo exterior, y así, la mayoría de nosotros simplemente se habitúa a un tipo de relación donde el conflicto y el sufrimiento son predominantes.

La persona reflexiva, sin embargo, al observar estas condiciones, naturalmente se pregunta: ¿Es nuestra situación actual inevitable? ¿Somos, después de todo, no mucho más que animales luchando por la supervivencia propia; o existe en nosotros algo incorruptible, algo que puede aflorar y transformarnos en seres sabios, equilibrados, libres de temor y compulsiones? Y si ese “algo” existe ¿qué puede hacerse para que despierte y arroje luz en nuestra oscuridad actual? Estas preguntas son de fundamental importancia, dado que si no existe la posibilidad de que el ser humano produzca una revolución en su conciencia, entonces la humanidad en su conjunto parece condenada a la autodestrucción. Pero es obvio que para responder a estas preguntas debemos investigar primero qué es el Hombre y cuáles son sus potencialidades.

LA NATURALEZA COMPLEJA DEL SER HUMANO

En el cristianismo primitivo se decía que el Hombre tiene tres dimensiones del ser: cuerpo, alma y espíritu.* Por cuerpo se entendía todo lo relacionado con su naturaleza física, como también las necesidades biológicas e instintivas asociadas al cuerpo. Con alma se representaba la psiquis del Hombre, el elemento responsable de su conducta, cuyas actividades son el deseo, la voluntad, la memoria, el pensamiento, etc. Finalmente, con espíritu, se hacía alusión a aquella parte que puede entrar en comunión con Dios, y en donde se originan las aspiraciones espirituales.

Platón fue más allá en su clasificación y decía que existen tres almas en el Hombre: *anoia* (el alma irracional, de deseos), *psyche* (el alma racional), y *nous* (el alma espiritual o sustancia Divina). Él separaba de este modo los distintos estados en los que puede funcionar nuestra conciencia: esclava de los deseos, con cierta libertad para reflexionar, o iluminada por lo espiritual.

La literatura Teosófica moderna ofrece una clasificación aún más detallada de las potencias que actúan en nosotros. Ésta postula que todo ser humano es una entidad septenaria, es decir, que está “compuesto” por *Siete Principios*. En Teosofía, la palabra *Principio* es usada con un significado particular. Según el *Glosario Teosófico*:

[Los Principios] son los elementos o esencias originales, las diferenciaciones fundamentales, sobre y de las que se han formado todas las cosas. Empleamos dicho término para designar los siete aspectos individuales y fundamentales de la Realidad única universal en el Kosmos y en el Hombre. (1)

Aunque ya desarrollaremos el tema en detalle, enumeraremos aquí brevemente estos siete Principios. Ellos son: el físico, el etérico, el vital, el emocional, el mental, el intuitivo y el espiritual. Como lo

* Por una referencia bíblica ver, por ejemplo, 1 Tesalonicenses 5:23.

expresa la definición dada, estos Principios son los constituyentes fundamentales, no solo del Hombre, sino también del cosmos en su totalidad. Esto quiere decir que, por ejemplo, lo que conocemos como “mente” en el Hombre, existe también a un nivel universal, expresándose de diversas maneras.* Lo mismo puede ser dicho de los demás Principios.

La filosofía esotérica presentada por la Teosofía moderna postula que el ser humano es una entidad peculiar, porque es el único ser en que se hallan reflejados cada elemento, fuerza y principio existentes en el cosmos. Las formas de vida inferiores al Hombre, como por ejemplo los animales, poseen un cuerpo, emociones, e incluso una mente instintiva, pero no poseen una mente racional o una naturaleza espiritual individual. Por otro lado, las entidades superiores al Hombre (llamadas ángeles, *elohims*, etc., en las religiones occidentales) tienen una dimensión espiritual, pero no cuentan con una naturaleza física y personal. Solo en el ser humano se hallan representados los siete Principios del cosmos, y, por lo tanto, se lo considera como un universo en miniatura: un microcosmos del macrocosmos.

Dado que estos siete Principios son la base fundamental de todo en el universo, puede encontrarse una correlación septenaria entre sus distintos componentes:

Cada Principio humano tiene correlación con un plano, un planeta y una raza, y los Principios humanos están, en cada plano, en correlación con las séptuplas fuerzas ocultas, algunas de las cuales (las de los planos superiores) tienen un poder tremendo. (2)

La razón de esta correspondencia es que estos siete Principios no son realidades independientes, sino más bien *aspectos* de la realidad última universal. Para comprender mejor este concepto,

* Este tema será examinado en el capítulo 5.

examinemos brevemente el proceso de formación del cosmos como lo explican las enseñanzas Teosóficas.

Previo a la manifestación del universo reina un estado de unidad perfecta. El cosmos, con toda su diversidad y organización, existe solo como una posibilidad. El Todo es Uno; homogéneo e indiferenciado. Pero entonces, “cuando suena la hora”, comienza un proceso de polarización en la unidad. Este proceso de polarización dará origen a las diversas dualidades que son la base de nuestro cosmos manifestado: espíritu–materia, subjetivo–objetivo, vida–forma, positivo–negativo, activo–pasivo, masculino–femenino, etc. Esta naturaleza dual penetra cada átomo del universo, aunque tales opuestos no son sino las dos caras de una misma moneda.

Luego de que el cosmos sale de su estado de unidad homogénea y aparece la dualidad, inmediatamente se origina un tercer elemento, el cual representa la relación, o el equilibrio, entre ambos polos: si, por ejemplo, en el aspecto subjetivo tenemos una *conciencia*, y en el objetivo tenemos un *objeto*, el tercer elemento lo constituiría la *percepción* de tal objeto, es decir, aquello que pone en contacto la conciencia con el objeto. Tenemos así una serie de triplicidades que se manifiestan en distintos niveles: espíritu–conciencia–materia, espíritu–alma–cuerpo, conciencia–fuerza–materia, conoedor–conocimiento–conocido, creación–preservación–destrucción, entre otras. Esta triplicidad básica está representada por las trinitades de las diversas religiones.

En la próxima etapa del proceso de manifestación, los tres elementos primarios se combinan entre sí dando origen a los siete Principios.* Son estos Principios los que originan los *siete planos* del universo. En ellos se encuentran siete clases de materia, se expresan siete tipos de fuerzas, y se manifiestan siete estados de conciencia. HPB definió el concepto de “plano” de la siguiente manera:

* Este fenómeno se ve reflejado, por ejemplo, en la producción de siete colores a partir de los tres colores primarios.

Una extensión de espacio o de algo en éste, sea físico o metafísico, por ejemplo, un “plano de conciencia”. Como se usa en Ocultismo, el término denota el rango o extensión de algún estado de conciencia, o de poder de percepción de un grupo de sentidos particular, o de acción de una fuerza, o el estado de materia correspondiente a cualquiera de lo descrito. (3)

La mayoría de las personas es consciente solo del plano físico del universo, el cual es el más denso. Todos estamos familiarizados con el cuerpo que se forma a partir de la materia de este plano, con sus cinco sentidos, y con las fuerzas físicas tal como las describe la Ciencia. Pero existen otros planos, y en cada uno de ellos hay un “cuerpo” con sentidos de percepción apropiados, a través de los cuales se expresa un tipo de conciencia particular. Así pues, las emociones y los pensamientos no son meramente fenómenos subjetivos, inmateriales. Cada pensamiento mueve una clase de materia no-física (y por lo tanto desconocida para la Ciencia) que es muy sutil, y que está más emparentada con lo que nosotros concebimos como “energía”. Sin embargo, la “materia mental” es una clase de substancia, y puede ser observada por quienes han desarrollado los sentidos que pertenecen a ese plano de percepción, es decir, por personas clarividentes.*

Toda esta enseñanza nos muestra que el Hombre es parte integral del universo. Si analizamos su cuerpo físico, por ejemplo, vemos que la materia que lo constituye es tomada del planeta en

* HPB acostumbraba a definir los planos de acuerdo a los estados de conciencia posibles en ellos. Más tarde, Annie Besant y C. W. Leadbeater clasificaron los planos desde el punto de vista del tipo de materia que los conforman, además de describir más detalladamente la existencia de diversos “cuerpos sutiles” a través de los cuales se expresan los distintos tipos de conciencia. Esto dio lugar a ciertas variaciones entre sus enseñanzas y las de HPB, aunque los hechos descritos en ambas son esencialmente los mismos. Como hemos señalado en el Prefacio, en este trabajo nos enfocaremos en las enseñanzas sobre los Principios de acuerdo a los escritos de HPB, pero ofrecemos en el Apéndice un resumen de la descripción sobre los cuerpos y los planos desarrollada por Besant y Leadbeater.

el que vive. No hay ninguna separación verdadera entre los constituyentes de ambos, y algunos de los átomos que hoy conforman su corazón pueden haber sido parte de una roca, una bacteria, o un elefante. Del mismo modo, átomos que hoy conforman su cerebro podrán en el futuro cercano ser parte de la hoja de una planta, o del granizo de una lluvia de verano. Esta integración no se limita solo al aspecto físico del Hombre. La filosofía esotérica postula que la misma existe en relación con todos los Principios que lo constituyen. Incluso la mente de los seres humanos, que en general consideramos como separada y particular, no es sino un rayo de la mente universal que guía los procesos exquisitamente ordenados y coordinados del universo.

Por otro lado, debido a la correlación que hay entre el macrocosmos y el microcosmos, uno puede entender el fundamento de los así llamados “milagros” que pueden realizar ciertos yoguis, santos y místicos de diversas religiones: puesto que las fuerzas que operan en el universo están también dentro del Hombre, éste puede aprender a despertarlas y hacer uso de ellas.

Pero sigamos adelante ahora examinando brevemente el desenvolvimiento de la conciencia. Como vimos, espíritu y materia son dos aspectos de la realidad última. A medida que se manifiestan los distintos planos del cosmos, el espíritu se ve sumergido en materia más y más densa, y, como resultado de este contacto, aparece un tercer elemento: la conciencia. Grafiquemos la relación entre estos tres elementos por medio de una analogía. El fenómeno de la luz es visible al ser humano solo cuando ésta se refleja sobre algún objeto. Si alumbramos con una linterna hacia una pared, podemos apreciar la luz que se refleja en la misma, pero no podemos ver la que está en el espacio que separa la linterna de la pared.* Sin materia sobre la cual reflejarse, la luz, aunque presente, permanece “inmanifestada”. En esta analogía la fuente de luz representa el

* Estamos suponiendo que el aire está limpio, libre de polvo en suspensión, porque en caso contrario la luz se reflejaría sobre esas partículas.

espíritu que, al reflejarse en la materia (pared), se manifiesta como conciencia (luz visible). De esta manera, siempre que hablamos de estados de conciencia está implícita la idea de que existe algún tipo de materia sirviendo como base para su manifestación; y, dado que el espíritu interpenetra todo, siempre que hay materia encontramos allí también algún tipo de conciencia manifestándose. De aquí se deriva otro importante concepto Teosófico: nada está muerto, todo tiene algún tipo de vida y conciencia propia, aunque dichas manifestaciones pueden ser desconocidas para nosotros, o no necesariamente corresponderse con nuestras definiciones actuales de vida y de conciencia.

A medida que el espíritu se expresa a través de las formas de los diversos planos, surgen distintos tipos de conciencia; tipos que dependerán de la clase de materia sobre la cual se refleja el espíritu. Siguiendo con el ejemplo de la luz, si un rayo de luz blanca pasa a través de un vidrio azul, aquél se tornará azul. El rayo, que era originalmente blanco —es decir, que contenía potencialmente todos los colores— ahora se ve limitado, y manifiesta un color en particular, color que dependerá de la estructura molecular del vidrio. Lo mismo sucede con el espíritu: si se manifiesta a través de la materia mental, aparecerá como conciencia mental, pensamiento, etc.; si se manifiesta a través de materia emocional, aparecerán deseos y sentimientos, es decir, una conciencia emocional; y así sucesivamente. Dado que en el ser humano están presentes los siete Principios del universo, pueden manifestarse todos los tipos de conciencia que existen en el cosmos.*

LA CONSTITUCIÓN DEL HOMBRE EN LA LITERATURA TEOSÓFICA

Una de las primeras descripciones sistemáticas publicada en los inicios de la Sociedad Teosófica (en adelante llamada S. T.) fue dada

* Debemos recordar, sin embargo, que el Hombre es un microcosmos. Por lo tanto, todas las fuerzas y estados de conciencia presentes en el universo se manifiestan en él, pero en una escala reducida, por así decirlo.

por un Teósofo inglés, el Sr. A. P. Sinnett, en su libro *El Buddhismo Esotérico*. Este libro está basado en una correspondencia que el autor estableció con ciertos sabios orientales, quienes eran los instructores de HPB.* En su libro, el Sr. Sinnett expuso la clasificación de los siete Principios del Hombre del siguiente modo (entre paréntesis figura el nombre de cada Principio en sánscrito):

- 1- Cuerpo (*rūpa*)
- 2- Vitalidad (*prāna* o *jīva*)
- 3- Cuerpo Astral (*linga sharīra*)
- 4- Alma Animal (*kāma rūpa*)
- 5- Alma Humana (*manas*)
- 6- Alma Espiritual (*buddhi*)
- 7- Espíritu (*ātman*)

En la literatura Teosófica encontraremos frecuentemente referencias a estos Principios por medio de sus números. Por ejemplo, la frase “el quinto Principio” suele utilizarse para referirse a *manas*, “el sexto Principio” a *buddhi*, etc. La numeración de estos Principios, sin embargo, es usada solo con fines pedagógicos. HPB explica en su libro *La Clave de la Teosofía*:

Aunque los Principios estén numerados en el Buddhismo Esotérico, esto, estrictamente hablando, es inútil. Solo la Mónada dual (*ātma-buddhi*)[†] es susceptible de ser considerada

* Nos estamos refiriendo a los *Mahātmās*, Adeptos o Maestros. Éstos son seres humanos iluminados que, habiendo logrado el dominio de sus Principios inferiores y la realización de los superiores, se hallan en posesión de un gran poder y sabiduría. La S. T. fue fundada por inspiración de dos de estos Adeptos, uno de los cuales era el Maestro de HPB.

† Los dos Principios superiores son frecuentemente llamados la “Mónada”. Esta palabra deriva del griego *monas*, que significa “uno”. Como veremos en el capítulo 6, en el universo manifestado *ātma* es inseparable de *buddhi*. La Mónada

como los dos números superiores (el sexto y el séptimo). En cuanto a todos los demás, como solo aquel “Principio” que predomina en cada Hombre ha de considerarse como el primero y el principal, ninguna numeración es posible, por regla general. En algunos Hombres es la inteligencia superior (*manas* o el 5º) la que domina al resto; en otros, es el alma animal (*kāma-rūpa*) quien reina en absoluto, manifestando los instintos más bestiales, etc. (4)

A continuación, HPB agrupa los Principios en dos grandes divisiones. Por un lado, los primeros cuatro Principios (denominados el *cuaternario inferior*) que constituyen lo que en Teosofía se conoce como la *personalidad*. Éste es el aspecto mortal del Hombre. Luego la *tríada superior*, frecuentemente llamada *individualidad*, y que representa lo divino e inmortal en el ser humano:

CUATERNARIO INFERIOR

- a) *Rūpa* o *sthula-sharīra*. El Cuerpo Físico: el vehículo de todos los demás Principios durante la vida.
- b) *Prāna*. Vida o Principio Vital: necesario solo para a, c y d, y las funciones del *manas* inferior que abarcan todas aquellas limitadas al cerebro físico.
- c) *Linga sharīra*. Cuerpo astral: el doble, el cuerpo fantasma.
- d) *Kāma-rūpa* (centro de los deseos animales y pasiones): éste es el centro del Hombre animal, donde se halla la línea de demarcación que separa al Hombre mortal de la entidad inmortal.

es la chispa divina que se sumerge en el universo condicionado para evolucionar y desarrollar todas las potencialidades divinas contenidas en ésta.

TRÍADA SUPERIOR IMPERECEDERA

- e) *Manas* (Principio dual en sus funciones). Mente, inteligencia; es la mente humana superior, cuya luz o radiación une la Mónada al Hombre mortal, durante el tiempo de vida. El estado futuro y el destino Kármico del Hombre dependen si *manas* gravita más hacia abajo (a *kāma-rūpa*, centro de las pasiones animales), o hacia arriba, a *buddhi*, el Ego espiritual.* En el último caso, la conciencia superior de las aspiraciones espirituales individuales de la mente (*manas*), asimilando *buddhi*, son absorbidas por éste y forman el Ego que pasa al estado de felicidad devachánica.†
- f) *Buddhi*. El Alma Espiritual: vehículo del Espíritu puro universal.
- g) *Ātma*. El Espíritu: la unidad con lo Absoluto, como radiación suya. (5)

Debemos tener en cuenta que, a pesar de que el Hombre está constituido por diversos Principios, éste es una unidad, y no un conjunto de piezas agrupadas. Como escribió HPB:

Dividimos al Hombre en siete Principios, pero esto no significa que él tiene, como si fuera, siete pieles, o entidades, o almas. Éstos son todos aspectos de un Principio, e incluso éste es solo el rayo temporal y periódico de la Llama o Fuego Único, infinito y eterno. (6)

* En la psicología moderna, la palabra *ego* se usa para referirse a un aspecto de la personalidad, aquello que en la literatura Teosófica se llama el “ego inferior”. Pero HPB utilizó este término en un sentido filosófico, varias décadas antes del desarrollo de la psicología moderna con Freud y otros. La palabra *ego*, que en su original griego significa “yo” es usada en Teosofía para denominar todo *centro de autoconciencia*, sea personal o espiritual, y no está necesariamente conectada con la idea psicológica de egoísmo (ver capítulo 5).

† *Devachán* es un estado de felicidad que puede experimentar la conciencia luego de terminar su encarnación física. En ciertos aspectos es similar al concepto de “cielo” o “paraíso” en varias religiones.

Hemos expuesto así, de un modo general, la clasificación septenaria que se dio a través de las primeras publicaciones de la literatura Teosófica. Teniendo ya en mente el esquema general completo, procederemos a examinar más detalladamente el significado y función de cada uno de los Principios. Dado que utilizaremos citas que contienen referencias a sus nombres en sánscrito, es conveniente que el estudiante se familiarice con dichos términos.

REFERENCIAS

- 1- HPB *et al.*, Glosario Teosófico (GT), “Principios”, p. 599.
- 2- HPB, *Doctrina Secreta*, Tomo I, p. 59.
- 3- GT, “Plano”, pp. 568-9.
- 4- HPB, *La Clave de la Teosofía* (CT), Sección VI, “La Naturaleza Septenaria del Hombre”, nota al pie, pp. 89-90.
- 5- CT, Sección VI, “La Naturaleza Septenaria del Hombre”, p. 89.
- 6 - HPB, *Diálogos*, p. 66.

CAPÍTULO 1

EL CUERPO FÍSICO (STHULA SHARĪRA)

EL Principio más denso del cosmos es el físico, el cual es la base del tipo de materia que somos capaces de percibir a través de nuestros cinco sentidos. En el Hombre, este Principio conforma lo que comúnmente llamamos nuestro “cuerpo”, aunque en la literatura Teosófica se lo refiere más específicamente como el *cuerpo físico*, implicando que éste no es el único tipo de cuerpo que poseemos.

La Ciencia moderna ha avanzado considerablemente en el conocimiento de la naturaleza física del Hombre. Sin embargo, aún no se acerca a la concepción esotérica. Una de las diferencias principales yace en el hecho de que la Ciencia materialista considera al cuerpo como la *causa* de las emociones y pensamientos. En la visión Teosófica, nuestra actividad psicológica no tiene su origen en las reacciones físico-químicas del organismo, sino en los Principios internos que actúan a través del cuerpo. Así, las actividades cerebral y hormonal detectadas en los estudios científicos, son el *efecto* del funcionamiento de la conciencia en su interacción con el mundo externo. Esta confusión de la Ciencia entre causa y efecto es producto de su carencia de conocimiento acerca de las dimensiones no-físicas del ser humano.

Es claro que, para que una actividad de la conciencia (como por ejemplo, el pensamiento) se manifieste objetivamente, es *necesario* que haya algo en el cuerpo que sirva de vehículo de expresión (en este caso, el cerebro). Si el vehículo está dañado, esa fuerza interna que llamamos conciencia mental no podrá manifestarse como pensamiento. Sin embargo, esto no es razón para concluir que la actividad cerebral es *suficiente* para explicar el pensamiento. Tal argumento equivaldría a decir que las imágenes de un televisor son producidas por el aparato mismo, porque al desconectar algunos de sus circuitos la imagen desaparece. Todos sabemos que las ondas electromagnéticas enviadas por la emisora siguen estando presentes, aunque no podamos detectarlas porque aquello que las tenía que manifestar está descompuesto. Pero si se arregla el televisor, las imágenes provenientes de la emisora reaparecerán. Del mismo modo, para que se exprese una actividad determinada de la conciencia, es necesario un vehículo material, pero esto no significa que el mismo sea la causa de tal actividad.

El cuerpo físico es solo un receptáculo de los Principios internos. Se dice incluso que no es más que una “sombra” del doble astral (el *linga sharīra*) y que la materia física simplemente se “adhiera” sobre éste, es decir, que el *linga sharīra* actúa como molde sobre el cual se forma el cuerpo físico:

La materia grosera del cuerpo (es) la substancia que se forma y moldea sobre el *linga sharīra* por la acción de *prāna*. (1)

[El cuerpo físico] puede ser considerado meramente como un aspecto denso del *linga sharīra*, ya que el cuerpo y el *linga sharīra* están ambos en el mismo plano. (2)

En esta sección nos detendremos a señalar algunas correlaciones que tienen los órganos físicos con los Principios internos, lo cual nos dará una visión de la importancia del equilibrado cuidado del

cuerpo como vehículo imprescindible para que la conciencia se exprese en este plano.*

EL CORAZÓN

El corazón representa la tríada superior. El hígado y el bazo representan el cuaternario. El plexo solar es el centro cerebral del estómago. (3)

Los ocultistas conocen las más recónditas partes del corazón, y les han dado las correspondientes denominaciones: vestíbulo de Brahmā, vestíbulo de Vishnu, etc., que están relacionados con análogas partes del cerebro. (4)

La conciencia puramente animal está constituida por la conciencia de todas las células del cuerpo, menos las del corazón. Este órgano es el más importante y el rey de los órganos del cuerpo... Hay en el corazón un punto, centro de la vida, que es último en cesar de latir.† Este punto central se denomina Vestíbulo de Brahmā, y es el primer centro vital que funciona en el feto, y el último que muere en el organismo. (5)

Deberíamos esforzarnos continuamente en centrar la Conciencia en el Corazón y escuchar los dictados de la Conciencia Espiritual. (6)

En Teosofía se postula, desde hace más de un siglo, que nuestro universo tiene una naturaleza holográfica, donde la parte está conectada con el todo, y el todo está representado en la parte. Así pues, existe una correlación entre el órgano y el aspecto de

* Las citas que reproducimos a continuación contienen conceptos que pueden estar más allá de quien se pone en contacto con estas enseñanzas por primera vez. Aunque en el texto comentaremos sus aspectos más relevantes, reproducimos las citas completas para que puedan ser aprovechadas por el estudiante más avanzado.

† Esta masa de tejido cardíaco especializado recibe el nombre de nódulo sinoauricular, y es comúnmente denominada “el marcapasos natural del corazón”.

conciencia que éste representa. Como podemos ver en las citas anteriores, el corazón se corresponde con la conciencia espiritual. La mayoría de las tradiciones religiosas desarrollaron una meditación relacionada con el corazón, puesto que a través de ésta uno puede conectarse con los aspectos más profundos del ser.*

Ahora bien, cuando HPB recomienda “escuchar al corazón”, no se está refiriendo a seguir el dictado de los propios deseos, como es la interpretación vulgar. Está señalando la necesidad de escuchar la conciencia espiritual. Claro que para ser capaces de percibir esta “voz”, se requiere una vida de sincero trabajo espiritual y creciente pureza:

El corazón es el centro de la Conciencia Espiritual como el cerebro lo es de la Intelectual. Pero esta Conciencia Espiritual no puede ser guiada por un individuo, ni su energía puede ser dirigida por él, hasta que esté completamente unido con *buddhi-manas*. Hasta entonces, ésta lo guía a él, si puede hacerlo. Es decir, ella hace esfuerzos para alcanzarlo y para impresionar su Conciencia inferior, y aquellos esfuerzos son ayudados por el crecimiento en pureza del individuo. (7)

Como veremos en detalle en un próximo capítulo, *buddhi-manas* es la conciencia espiritual. Es la unión de la mente (*manas*) con la sabiduría (*buddhi*). Una vez que el aspirante ha realizado su naturaleza espiritual, tiene acceso a este aspecto de su Ser de manera consciente y voluntaria. Pero en la mayoría de las personas éste no es el caso, y por lo tanto dicha conciencia trata de guiarlo, cuando le es posible.

Todas las tradiciones espirituales serias hacen énfasis en la necesidad de una vida de progresiva pureza y de sincero trabajo sobre uno mismo para ponerse en contacto con lo Sagrado. Esto

* Es necesario notar, sin embargo, que en la tradición Teosófica tal meditación no se realiza en conexión con el órgano físico sino con cierto centro sutil que está en relación con éste.

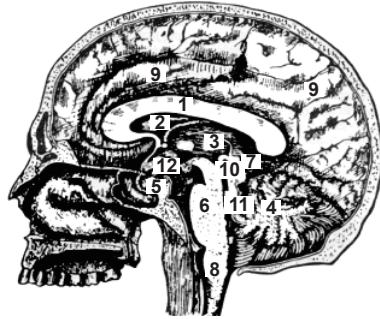
no es solo un consejo de orden moral, sino que está basado en un profundo conocimiento oculto de la naturaleza del Hombre. La purificación de la personalidad (es decir, de nuestro cuerpo, emociones y pensamientos) es necesaria para hacerse más receptivo a los dictados de la naturaleza espiritual. Desafortunadamente, en nuestra época de superficialidad y resultados rápidos, algunos movimientos y gurús pseudo-espirituales promueven la idea de que uno puede conectarse con aquello que es trascendente por medio de técnicas simplistas, o del uso de drogas, o del estímulo de las potencias inferiores en el Hombre. La promesa de poder alcanzar algo trascendente sin necesidad de tener que hacer ajustes en uno mismo, o de dejar de lado ciertos hábitos incompatibles con la meta buscada, es muy tentadora para personas sin la experiencia suficiente en este campo. Es así que tales escuelas o gurús atraen una buena cantidad de personas, a las que con frecuencia explotan psicológica y/o económicamente con promesas que no pueden ser cumplidas. Además de los potenciales peligros físicos y psicológicos que entraña el uso de prácticas indebidas, cuando las promesas de iluminación espiritual no son cumplidas, las personas terminan con un sentimiento de frustración o incapacidad, o de descreimiento en lo relacionado con la espiritualidad.

El verdadero desarrollo interno es la tarea más ardua —y significativa— que puede emprender una persona. Es el proceso de dejar de ser un pequeño *yo* aislado, para identificarse con la Divinidad Una que todo lo anima. Esto implica la liberación de todo condicionamiento e ilusión y la consecuente realización de las verdades más profundas del universo. Evidentemente, tamaña empresa no puede ser obtenida a través de atajos o de la repetición mecánica de simples técnicas. Ésta implica un esfuerzo por aprender y madurar, por encontrar ese verdadero estado de sabiduría y amor que se va manifestando gradualmente con cada paso correcto que se da.

Sigamos ahora examinando otros órganos de nuestro cuerpo y su relación con los Principios de conciencia.

EL CEREBRO

1. Cuerpo Calloso
2. Quinto Ventrículo
3. Tercer Ventrículo
4. Cerebelo
5. Cuerpo Pituitario (hipófisis)
6. Pons Varolii
7. Glándula Pineal
8. Médula Oblonga
9. Cerebro
10. Cuerpo Cuadrigémino superior
11. Cuerpo Cuadrigémino inferior
12. Infundíbulo.



El Hombre psíquico-intelectual reside por completo en la cabeza, con sus siete portales.* El Hombre espiritual está en el corazón. (8)

El cerebro, tomado como un órgano de Conciencia, sirve como vehículo del *manas* inferior en el plano objetivo, el cual actúa sobre las moléculas materiales. (9)

Los Cuerpos Cuadrigéminos se corresponden con *kāma-manas*, poniendo así a *kāma* dentro de la división manásica del cerebro humano. *Kāma*, en sí mismo, tiene su correspondencia en el Cerebelo... La correspondencia de *kāma* en la parte inferior del cuerpo es el hígado, junto al estómago. (10)

Hay siete cavidades en el Cerebro que durante la vida están vacías, en el sentido ordinario de la palabra. En realidad, están llenas de *Akasha*†, teniendo cada cavidad su propio color, de acuerdo al estado de Conciencia en el que usted esté (los

* Los ojos, los oídos, las fosas nasales y la boca.

† El *akasha* es definido como: "La sutil, supersensible, esencia espiritual que llena y penetra todo el espacio. La sustancia primordial..." (HPB, *Glosario Teosófico*, p. 26)

colores son solo visibles, por supuesto, a la visión purificada)... Esas son las partes del Cerebro que reciben impresiones del Corazón, y posibilitan que la memoria del Corazón sea impresa en la memoria del Cerebro.

La cuarta de esas cavidades es el Cuerpo Pituitario,* el cual se corresponde con *manas-antahkarana*, el puente hacia la Inteligencia Superior.† Ésta contiene varias esencias. La quinta cavidad es el Tercer Ventrículo, vacío durante la vida excepto de una pulsante luz, aunque se llena de líquido luego de la muerte. La sexta cavidad es la Glándula Pineal, también hueca y vacía durante la vida; los gránulos son precipitados luego de la muerte. La Glándula Pineal se corresponde con *manas* hasta que, impresionada por la vibrante luz de Kundalinī, procedente de *buddhi*, se corresponde a *buddhi-manas*. (11)

La Glándula Pineal es el foco de los sentidos espirituales (no de los orgánicos)... El Cuerpo Pituitario es solo el sirviente de la Glándula Pineal. (12)

La Glándula Pineal corresponde al Pensamiento Divino. El Cuerpo Pituitario es el órgano del plano psíquico. La visión psíquica se origina del movimiento molecular del cuerpo pituitario. (13)

El cerebro es el órgano propio de la percepción física, y la percepción está localizada en el aura de la Glándula Pineal. Esta aura vibra en respuesta a todas las impresiones... Durante el proceso del pensamiento que se manifiesta en la conciencia, la luz de esta aura vibra constantemente... Esta aura determina el desgaste y destrucción del órgano por las vibraciones que establece... Tanto la felicidad como la desgracia establecen

* En la actualidad, generalmente llamado *hipófisis*.

† Como veremos más adelante, el *antahkarana* es el puente de comunicación entre el aspecto espiritual y el personal en el Hombre.

violentas vibraciones que desgastan el cuerpo. Así es como las vibraciones muy potentes de alegría o de tristeza pueden ocasionar la muerte. (14)

La embriaguez y la fiebre causan un movimiento desordenado en el Cuerpo Pituitario y así producen ilusiones de visiones y alucinaciones. Este cuerpo es a veces tan afectado por la embriaguez que es paralizado, y la estricta prohibición de bebidas alcohólicas para todos los estudiantes de ocultismo se debe a este efecto que produce el alcohol sobre el Cuerpo Pituitario y la Glándula Pineal. (15)

Tenemos aquí algunas cosas importantes para considerar. La Ciencia Oculta enseña que las intuiciones psico-espirituales se transmiten a la personalidad a través de estas dos glándulas: la pituitaria (hipófisis) y la pineal. Por lo tanto, es muy importante para el aspirante mantener su cerebro en buen estado, de modo que esté en condiciones de recibir las percepciones espirituales. No tiene sentido que uno esté intentando un desarrollo interno y simultáneamente lleve una vida desordenada o impura en lo físico.

Es interesante notar que, de acuerdo con Blavatsky, las emociones fuertes y el consumo de alcohol van desgastando estas glándulas. Pero además del alcohol, existe otro tipo de sustancias que afectan de un modo más marcado el desarrollo interno:

[El uso de vino y alcoholes] son peores para el desarrollo moral y espiritual que la carne, porque el alcohol, en todas sus formas, tiene una influencia directa, marcada y muy deletérea, en la condición psíquica del Hombre. El uso del vino y los licores solo es inferior, como destructor del desarrollo de los poderes internos, al uso habitual del hachís,* del opio y otras drogas semejantes. (16)

* Droga derivada del cannabis, al igual que la marihuana.

El consumo de carne no es recomendado para aquellos que están en este sendero, porque hace que sus vehículos sutiles se tornen más toscos. Aunque esta dieta no parece afectar directamente las glándulas pineal y pituitaria, fortalece nuestra naturaleza animal (*kármica*) contra la cual estamos luchando. Pero como podemos apreciar en la cita anterior, la filosofía esotérica advierte fuertemente en contra del consumo de drogas, pues su uso aleja progresivamente la posibilidad de contactar nuestra naturaleza espiritual. Así, aunque las drogas y el alcohol pueden producir estados alterados de conciencia que en algunos casos son similares a los que acompañan algunas experiencias espirituales, estas sustancias no pueden conducirnos a tener “vislumbres espirituales”. Para apreciar este tema en mayor profundidad debemos tener en cuenta dos cuestiones:

a) El efecto de las drogas solo induce una percepción o experiencia en el plano psíquico. Este plano es intermedio entre el físico y el espiritual, y aunque pueda parecer extraordinario para la persona que lo percibe por primera vez, no tiene ninguna relación directa con las realidades espirituales. De hecho, se lo considera lleno de tentaciones y engaños para quien incursiona en él sin el conocimiento adecuado. HPB en *La Voz del Silencio* le advierte al discípulo sobre este plano “tan peligroso en su pérdida de belleza” diciendo: “En él encontrará tu alma las flores de vida, pero debajo de cada flor una serpiente enroscada”. Y añade: “Cuidado lanú [discípulo], no sea que, deslumbrada por el resplandor ilusorio, se detenga tu alma, y en su engañosa luz quede presa”. En el mundo psíquico, tal como en el físico, existen peligros, y podemos encontrar allí entidades e influencias de todo tipo. Por esto, tradicionalmente, se recomienda al aspirante no incursionar en el plano psíquico hasta que se tenga un buen grado de pureza y desarrollo espiritual que sirvan de protección y guía.

b) El segundo factor a considerar es la naturaleza efímera de los estados producidos artificialmente. Como veremos más adelante, nuestra conciencia original es espiritual y omnisciente en su propio

plano. La principal razón de por qué no somos conscientes de las realidades espirituales radica en el hecho de que, cuando la chispa divina se sumerge en la materia, va quedando más y más limitada, hasta que se torna incapaz de retener la conciencia de lo divino. Parte importante de la evolución de la conciencia consiste en la purificación de sus vehículos, y en el aprendizaje de cómo expresarse en los mundos inferiores sin perder el recuerdo de su verdadera naturaleza. Todo lo que podemos conseguir a través del uso de drogas es remover artificialmente las limitaciones que impone el funcionamiento normal del cerebro, pero de este modo no se gana nada desde un punto evolutivo: ni purificación, ni desarrollo de habilidad. Es como el caso de una persona que, por haber vivido en la oscuridad desde su nacimiento, nunca hubiera abierto sus ojos. Si dicha persona es puesta en un medioambiente normal y quiere desarrollar la capacidad de ver, deberá hacer un esfuerzo por abrir los ojos. Solo de este modo activará gradualmente los músculos necesarios y aprenderá a usarlos. Si alguien le abriera los ojos artificialmente, no lo estaría ayudando en tal proceso. De hecho, su retina podría ser dañada al verse expuesta a demasiada luz repentinamente.

Todos nosotros experimentamos el mundo psíquico en los períodos entre dos encarnaciones, cuando dejamos atrás el cuerpo físico. Sin embargo, al tomar un nuevo cuerpo para la próxima encarnación, la percepción psíquica vuelve a perderse, a menos que la conciencia haya desarrollado esta capacidad por sí misma. Remover artificialmente los obstáculos para la percepción solo ofrece una experiencia pasajera, que puede ser excitante o aterradora, dependiendo de la pureza de la persona y de otros factores. Pero en el proceso, se está dañando el cerebro, haciendo progresivamente más difícil la comunicación entre nuestra naturaleza espiritual y la conciencia personal.

El esfuerzo por llevar una vida pura y por comprender la existencia desde una perspectiva unitiva estimula el desarrollo de nuestra

naturaleza espiritual. Junto con esto se desarrollan las glándulas que median la expresión de las conciencias psíquica y espiritual, en una forma genuina y permanente.

EL BAZO, EL HÍGADO Y EL ESTÓMAGO

El bazo se corresponde con el *linga sharīra*, que sirve como su morada... Como el *linga sharīra* es el reservorio de la vida para el cuerpo, el medio y el vehículo de *prāna*, el bazo actúa como centro de *prāna* en el cuerpo, desde el cual la vida es bombeada y puesta en circulación. Es, en consecuencia, un órgano muy delicado, aunque el bazo físico es solo la cubierta del verdadero bazo.* (17)

El hígado y el estómago, como se dijo, son las correspondencias de *kāma* en el tronco del cuerpo, y con ello deben agruparse el ombligo y los órganos generativos. El hígado está estrechamente conectado con el bazo, como lo está *kāma* con el *linga sharīra*, y ambos toman parte en la generación de la sangre... (18)

LA SANGRE

La circulación de la Vida, *prāna*, a través del cuerpo, se realiza por medio de la sangre. Es, en nosotros, el Principio vital pránico, más que *prāna*, y está estrechamente relacionado a *kāma* y al *linga sharīra*. La esencia de la sangre es *kāma*, penetrado por *prāna*, el cual es universal en este plano. (19)

El *kāma* es la vida y la esencia de la sangre, que se coagula cuando el *kāma* la abandona. (20)

Como la sangre es el vehículo de *kāma*, contiene las emanaciones más groseras o animales de los organismos. Cuando en la

* Blavatsky se refiere aquí a la contraparte etérica del órgano físico. Este concepto será examinado en el próximo capítulo.

Ciencia Oculta se advierte sobre el efecto nocivo del consumo de carne se lo hace, en parte, por la sangre que está en ésta. Es por esto que en algunas tradiciones se recomienda desangrar a los animales que se van a utilizar como alimento; aunque tal procedimiento es rechazado en el Ocultismo debido a la crueldad que implica:

Uno de los grandes sabios alemanes ha demostrado que toda clase de carne animal, sea cual fuese el modo de guisarla, conserva siempre ciertas propiedades características del cuerpo del que ha formado parte, y las cuales pueden reconocerse... Nosotros vamos más lejos, y probamos que cuando la carne de los animales es asimilada como alimento por el Hombre, le transmite, fisiológicamente, algunas de las propiedades características del animal a que pertenecía. (21)

Así es que se aconseja a los estudiantes verdaderamente celosos que ingieran el alimento que tenga influencia menos pesada sobre su cerebro y su cuerpo, y cuyo efecto de estorbar y retrasar el desarrollo de la intuición, facultades internas y poderes, sea el menor posible. (22)

Como ya hemos señalado, el consumo de carne dificulta el desarrollo espiritual, interfiriendo con el proceso de sutilización de los vehículos, y despertando las pasiones animales en el individuo. Sin embargo, siempre debemos tener cuidado de no caer en actitudes desproporcionadas. Hay personas que se concentran demasiado en que su dieta sea pura, pero prestan poca atención a cómo alimentan sus tendencias emocionales y mentales. Por eso Blavatsky decía que comer carne:

...no es un crimen; solo retrasará algo su progreso, porque, después de todo, los actos y funciones corporales tienen mucha menos importancia que lo que el Hombre piensa y siente; que los deseos que anima en su mente, permitiéndoles echar raíces y desarrollarse. (23)

Para terminar, debemos agregar que la preferencia por el vegetarianismo no se limita solo a los perjuicios personales que esto puede traer. El permitir que se maten animales en nuestro beneficio atenta contra ese sentimiento de compasión hacia todos los seres, que va naciendo en quien trabaja en el desenvolvimiento interno.

EJERCICIO: AUTO-OBSERVACIÓN CORPORAL

En general, nuestra civilización ha embotado la inteligencia de nuestro cuerpo. Raramente lo escuchamos, y a menudo le imponemos costumbres o modificaciones insalubres, a veces simplemente para seguir la moda de turno. Por otro lado, debido al ritmo de vida que llevamos, frecuentemente lo sobreexigimos y lo sometemos a una mala alimentación.

El comenzar a prestarle atención al cuerpo, considerándolo como una expresión de la inteligencia del universo, permite que su sensibilidad se vaya despertando nuevamente. Se proponen para ello los siguientes ejercicios:

a) Al despertarse por la mañana, observe su cuerpo. Preste atención a sus sensaciones, y note si está cansado, si hay dolores, etc. Podemos aprender mucho de lo que nos comunica. Si notamos frecuentemente que no se ha descansado bien, deberíamos revisar cómo se está desarrollando nuestra vida: si estamos alimentándonos incorrectamente o teniendo una vida desordenada, si estamos durmiendo poco o viviendo con mucho estrés o excitación, si hay falta de ejercicio, etc. Con la observación del cuerpo irá creciendo naturalmente una conciencia de salud, y con ello la energía necesaria para ir organizando nuestra vida de un modo más equilibrado, tanto como lo permitan nuestras circunstancias actuales.

Al levantarse, es deseable tomar un baño y luego, antes de desayunar, disponer de algunos minutos para el siguiente ejercicio de auto-observación:

b) Siéntese cómodo, en una postura firme y relajada, con la espalda recta. Tome conciencia de los puntos de apoyo del cuerpo y fije su atención allí por unos momentos. Deje que la postura se estabilice y equilibre. Entonces comience a revisar con atención todo su cuerpo, ordenadamente, desde la cabeza a los pies. Preste atención a cada sensación que haya sobre la piel (como calor, frío, picazón, cosquilleo, etc.) o incluso dentro de su cuerpo (como el latir del corazón, el fluir de la sangre, la secreción de jugos digestivos, o dolor, cansancio, etc.). No piense en las sensaciones, no las verbalice, simplemente nótenlas. Si encuentra alguna tensión, suéltela, déjela ir, relajándose. Revise el cuero cabelludo, la frente, los ojos, las mejillas, la boca, la lengua, el cuello, los hombros, la espalda, etc. Permanezca consciente, observando, descubriendo, sin verbalizar lo que están haciendo, sino más bien sintiéndolo.

c) Durante el día observe cómo se mueve su cuerpo. Cuando camine, sea consciente de sus movimientos; cuando hable, observe sus gestos. Elija cierta actividad física que realice cotidianamente y que no requiera mucho pensamiento (por ejemplo, lavar los platos, bañarse, etc.) y propóngase prestar plena atención a los movimientos que realiza, y a las sensaciones que percibe a través de los distintos sentidos. Si puede, extienda esta atención a otros momentos del día; pero al menos comience con una actividad en particular.

REFERENCIAS

- 1- HPB, *Doctrina Secreta (DS)*, Tomo IV, Sec. XI “A. Saptaparna”, p. 159.
- 2- HPB, *Collected Writings (CW)* Vol. XII, Instruction V, “Sthula-Sharīra”, p. 694.
- 3- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “La Conciencia”, p. 214.
- 4- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “La Médula Espinal”, p. 180.
- 5- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “La Conciencia”, p. 213.
- 6- *CW XII*, Instruction V, “The Heart”, p. 695.
- 7- *CW XII*, Instruction V, “The Heart”, p. 695.
- 8- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “La Conciencia”, p. 214.
- 9- *CW XII*, Instruction V, “The Brain”, p. 697.
- 10- *CW XII*, Instruction V, “The Brain”, p. 698.
- 11- *CW XII*, Instruction V, “The Brain”, p. 697.
- 12- *CW XII*, Instruction V, “The Brain”, p. 698.
- 13- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “Los Nadis”, p. 183.
- 14- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “La Glándula Pineal”, pp. 208-9.
- 15- *CW XII*, Instruction V, “The Brain”, p. 698.
- 16- HPB, *La Clave de la Teosofía (CT)*, cap. XIII, “Teosofía y Ascetismo”, p. 240.
- 17- *CW XII*, Instruction V, “The Spleen”, p. 699.
- 18- *CW XII*, Instruction V, “The Liver and the Stomach”, p. 699.
- 19- *CW XII*, Instruction V, “The Blood”, p. 699.
- 20- *DS VI*, Notas sobre algunas enseñanzas orales, “El Kāma”, p. 210.
- 21- *CT*, cap. XIII, “Teosofía y Ascetismo”, p. 239.
- 22- *CT*, cap. XIII, “Teosofía y Ascetismo”, p. 239.
- 23- *CT*, cap. XIII, “Teosofía y Ascetismo”, p. 240.