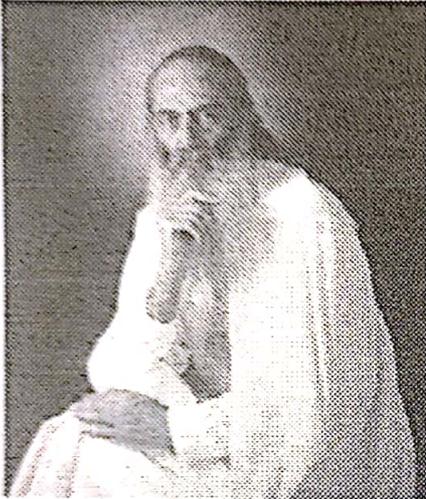


# **LOS ANGELES CONVENTION CENTER**

**EXPO YOGA 2003**  
*25 a 28 de septiembre 2003 Los Angeles, CA*

**Gurú Carlos Michán**  
**Expositor Conferenciante**



*Somos recordados por la congruencia de nuestros actos,  
Más que por nuestras palabras que intentan describirlos.*

*Así es en el plano abstracto de la eterna trascendencia,  
Ésta queda oculta ante el racional entendimiento humano.  
Describir nuestros actos con la palabra hablada o escrita,  
es indispensable para el proceso racional; lo cual,  
junto con nuestros actos congruentes, por tanto, concientes,  
transmiten veladamente la VERDAD confrontando a  
las humanas razón e intuición que nos llevan a la conciencia.*

**Gurú Carlos Michán**

## **YOGA PARA UNA VIDA TRASCENDENTAL EN EL SIGLO XXI**



### ***Señoras y Señores en esta Exposición de Yoga:***

*La milenaria Tradición Yoga ha sido, es y seguirá siendo una de las Vías de la Sabiduría Universal. Tanto en oriente como en occidente la Tradición Yoga se ha transmitido a los pocos que auto realizan la experiencia del Yoga, sin que hasta la fecha haya podido llegar a la mayoría de la gente. En el siglo XX, en plena era de globalización, algunos aspectos de la Tradición Yoga comienzan a llegar al hemisferio occidental, Europa y América, pero sin la consideración íntegra y completa de ella debido a la inercia cultural de derivación en múltiples escuelas y estilos con que se venía enseñando.*

*Y no es el cuestionamiento acerca de la manera de evolucionar del hombre occidental respecto al del hombre oriental, éste con la tendencia meditativa y contemplativa de la vida, en tanto que el occidental tendiente a lo práctico, concreto y racional para vivirla. La cuestión es la Conciencia.*

*En tanto en oriente restan importancia a la flexibilidad del cuerpo dedicando su objetivo al control de la mente mediante la concentración y la meditación y hacia lo místico espiritual, en occidente el gran atractivo empezó con los beneficios de salud del cuerpo y, si acaso, algunos acompañan su ánimo a un conocimiento de cuerpo-mente; otros pocos, al esclarecimiento espiritual.*

*Es innecesaria esa polémica entre flexibilidad física y quietud de la mente, pues si por articulaciones flexibles del cuerpo fuera, los gimnastas o cirqueros serían los Maestros en espíritu y verdad; o bien, lo serían los meditadores de oficio que aquietan la mente sin haber realizado el equilibrio en los requerimientos materiales de la vida.*

*Clases de yoga que, como ejemplo, normalmente han ganado popularidad en Estados Unidos, enseñan uno de los muchos tipos de Hatha Yoga como una disciplina física que se enfoca principalmente en las ásanas (las posturas) con algunos ejercicios de respiración para mejorarlas y preparar el cuerpo-mente hacia la concentración mental.*

*En el hemisferio oriental con las milenarias culturas de China, Tibet, India, Japón y en los demás países del sudeste asiático, con todo y los siglos y milenios que han transcurrido, la Sabiduría Universal ha quedado lejos de sus numerosas poblaciones de seres humanos, distantes todavía de adquirirla y reflejarla en una mejor calidad de vida, quedando oculta y velada en sus centenarias costumbres religiosas y socioculturales*

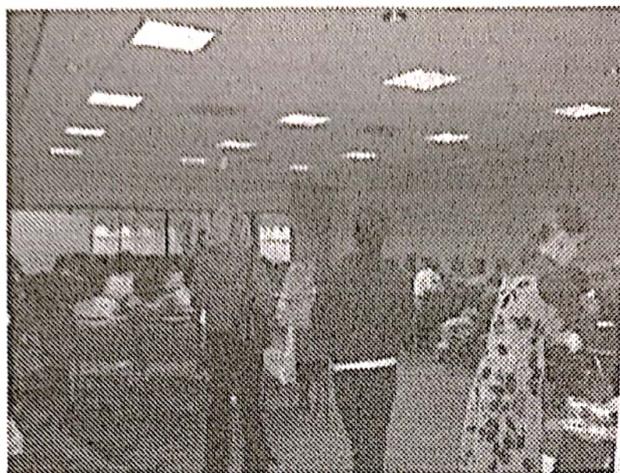
*El Yoga llegó a Europa con inmigrantes que para sobrevivir practicaban espectaculares actos y posturas, llegó con el "fakirismo" y luego, a través de cultos védico-religiosos, como vía espiritual. En Estados Unidos y Latinoamérica, se ha adoptado el yoga, en principio, como una manera de salud física y anti-stress; difícilmente la mayoría de los practicantes la estudia como un camino hacia la trascendencia; o bien, la gran mayoría de los que imparten clases se han especializado profesionalmente en algunos específicos aspectos de su todavía secreta Sabiduría; algunos usan vocablos yoguis tomados de la recopilación de Patánjali para nombre de su estilo, la mayoría ramificaciones de Hatha Yoga o aspectos de los Angas que constituyen a todos y cada uno de los cuatro brazos del Yoga: Hatha, Karma, Gnani y Bakthi, los cuatro unidos todos, sin faltar alguno, son uno, son el YUG.*

*Variedad de clases de yoga con nombres de estilos y marcas que se han popularizado y difundido en América y Europa, ofrecen resultados según las inquietudes primarias del estudiante: si busca sudar hasta adelgazar, o hacer un más suave, meditativo sonido suplicante, o controlar la mente inquieta, o dar flexibilidad a su cuerpo, o despertar a planos de salud y equilibrio del cuerpo y la mente, o equilibrar y fortalecer músculos o columna vertebral lesionadas, o ayudarse ante una enfermedad del cuerpo; así, hay escuelas y estilos para muchas y varias inquietudes o necesidades.*

#### ***Las especialidades en yoga son muy variadas:***

*Escuelas que proponen profundizar intensamente en cada ásana (postura) y su beneficio, enfocando especial atención en el alineamiento preciso de músculos y articulaciones y sistema óseo, incluso recomiendan el uso de cinturones, apoyos, sillas, tabiques y mantas para acomodar cualquier necesidad especial como lesiones o desequilibrios corporales.*

- Hay escuelas (Sivananda, Ashtanga, personas que patentan vocablos como yogurt, por ejemplo, así K Pattabhy Joisi patentó el vocablo Ashtanga) que incluyen ásanas, mantra, pranayama, savasana (relajación), dieta vegetariana, y meditación. Una síntesis integral para el estudiante que desea aprender a servir, amar, a dar, purificar, meditar, realizar. Para este objetivo, al estudiante va trabajando sobre sí mismo a su propio paso. De estas escuelas, hay variantes que proponen un riguroso desarrollo de fuerza y flexibilidad, crear calor y fluidez de energía mientras el estudiante se mantiene en movimiento.
- Se puede encontrar profesores que aplican ásanas (posturas) en clases de yoga a temperaturas de 36° C para eliminar toxinas, pues el sudor ayuda a removerla; además en otro sentido, lo proponen para algunas enfermedades crónicas, con esa temperatura se pretende una réplica del ambiente de unión con la matriz, lugar de gestación.
- Otro estilo (Jivamukti) en sus clases con cantos, música, lecturas, meditaciones y afirmaciones del ser, se enfocan en ásanas y sus postulados metafísicos. Es muy popular en los Estados Unidos donde entrenan y capacitan a sus profesores para clases y cursos de Sánscrito y libros sagrados de yoga.
- Las clases de yoga con la marca TriYoga, ofrecen un ambiente eminentemente meditativo; incluyen movimientos fluidos como de danzantes en movimiento lento, relajado, enfocando respiración coordinada en cada uno de ellos y terminan con meditación con ásana y mudras.
- Hasta se han diseñado programas (IYT) para entrenar profesores de específicamente para auxilio médico, incluyendo en hospitales y centros de rehabilitación. Entrenamiento indicado para profesionales al cuidado de la salud, profesores de yoga y gimnastas. Indican suaves ásanas (posturas), técnicas respiratorias e imágenes mentales guiadas para tratamiento de enfermedades de corazón o desórdenes psiquiátricos y Sida. Consideran en el paciente desde los niveles físico, emocional y espiritual; aplican ásanas adecuadas a su condición de salud, imágenes del sistema circulatorio y meditación en sanar el corazón.
- El estilo Svaroopa, que según Patanjali en "Yoga Sutra", este vocablo implica el desarrollo de la experiencia interior trascendente, ofrece salud y transformación conciente. Recomiendan ásanas que fluyan desde el interior del estudiante y no imponerle al cuerpo posturas desde el exterior; muestran y hablan de las ásanas como ángulos que proveen aperturas, más que para aprenderlas. 'Abrir' la columna vertebral lleva énfasis gradual desde su base.
- Estilos como Kundalini (vocablo adoptado por Kundalini Yoga) que se basan en el Tantra Yoga para incorporar ásanas, técnicas de respiración, cánticos y meditación en Mantra como Sat Nam (Yo soy Verdad), en clases en que los practicantes se concentran en despertar la energía en la base de la columna y gradualmente elevarla a cada uno de los siete chakras.



*La tradición Yoga se ha expandido mundialmente, es obvio que así es. El estado actual de su expansión se da a través de profesionales expertos, profesores y especialistas en alguno o algunos de los aspectos del YOGA; sin embargo, en su etapa actual, en su gran mayoría, no se ha expandido con el nivel de Maestros, sino con Profesores, quienes con su vocación y entusiasmo se han sintonizado con esta Vía de Sabiduría y que con su trabajo, gradualmente van en el Camino.*

*La Tradición Yoga en la India y en el Tibet se ha transmitido a pocas personas a lo largo de los siglos, porque cada Guru o Swami con su personal experiencia la transmite con su personal estilo a sus discípulos quienes, a su vez algunos de ellos alcanzan la Maestría. Así, sucesivamente. Es decir, no solo el Maestro transmite al discípulo, éste necesariamente auto realiza lo enseñado por el Maestro hasta ser reconocido a su vez como Maestro. La Tradición de Sabiduría, la cual se conoce como Tradición Iniciática (el Yoga es una de sus Vías), se transmite de Maestro a Discípulo.*

*Esto explica, y es natural, que existan innumerables estilos de yoga, pues se trata de la experiencia que cada practicante realiza de sí mismo a través de la experiencia del sistema yoga. Esta gran variedad de experiencias de yoga y de Maestros con estilo personal auto desarrollado, a su vez, con la guía de su Maestro, es lo que se llama YOGHISMO.*

*Toda esa variedad de marcas y estilos de yoga, no necesariamente abarcan todos los aspectos del YOGA con sus cuatro brazos: Hatha, Karma, Gnani y Bakthi que juntos constituyen el YOGA, brazos de los que se ramifican Tantra Yoga, Mantra Yoga y otros, además de sus octavas Raja y Laya Yoga. Cada una de esas marcas y estilos solo reflejan alguno o varios de los brazos del YOGA y; además, no abarcan concientemente todos los Angas que son inherentes al ser humano y por tanto forman parte indivisible del YOGA:*

*Los Angas raíces: Yama, Niyama, Ásanas, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana y Samadhi deben venir juntos, sin faltar ninguno. Todos estos aspectos el ser humano los desarrolla integralmente con los cuatro brazos del YOGA para que sea YOGA.*

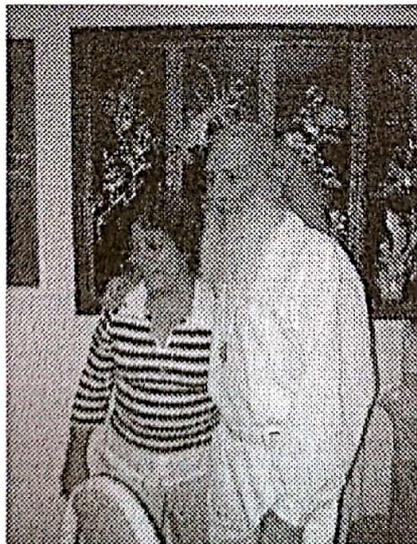
*Es así que el Yoguismo actual está en desarrollo, en proceso para adquirirse como experiencia personal del yoga y como experiencia profunda de sí mismo, lo que lleva al YOGHISMO, de cuya Síntesis nos da el paso al YOGA. Se requiere la guía de un verdadero Maestro de IniciaciónReal.*

*El Mensaje del Dr. Serge Raynaud de la Ferriere, en su obra literaria que titula YUG YOGA YOGHISMO, Una Matesis de Psicología, es básico para un paso adelante en el entendimiento del Yoga en nuestros tiempos:*

*La Síntesis de la experiencia Yoga que, aplicada (Matesis) por el practicante en su vida personal, es decir, Auto Realización, da acceso a la experiencia y conocimiento de sí mismo. Previene a los practicantes que en Yoga se requiere un verdadero guía, un Maestro que le va indicando los instrumentos o técnicas yoga a usar, de otro modo, como está sucediendo, se practican ejercicios avanzados de yoga con riesgos de intensificar defectos del cuerpo o de conducta, conectando energías que no se es capaz de controlar, por ejemplo cuando no se ha cambiado la alimentación o cuando aun el estudiante fuma, se droga o toma bebidas embriagantes.*

*Ahora bien, en occidente tenemos la imagen del Guru como un Maestro de Yoga, es el más usual significado que aprendemos. Sin embargo, Guru significa Disipador de Tinieblas, el que aclara el camino, inspira a los discípulos con su ejemplo de vida, ayuda y apoya a los discípulos a descubrirse a sí mismos y su misión en la vida; el tal descubrimiento que auto realiza el discípulo, se refleja en la manera de vivir, gradualmente, conforme se va descubriendo a sí mismo.*

*El título Guru es el estado de conciencia que desarrolla el ser humano, el cuarto nivel de conciencia, de siete, en la Tradición Sánscrita, el cual se reconoce con el rango de Maestro. El Maestro, el Magister, es pues, un estado de conciencia.*



*La Gran Fraternidad Universal como Red Internacional de Organizaciones Multiculturales, promueve, realiza el Mensaje del Dr. De la Ferriere, de una Síntesis de Culturas y Vías de Auto Realización de conciencia, a través de la Tradición Yoga, de la Tradición de la Qabbalah y Astrología, ciencias milenarias de oriente y de occidente adaptadas al hombre de hoy, conjuntamente con las ciencias modernas.*

*El practicante y estudiante que va adquiriendo la experiencia íntegra del Yoga como vía, como un camino, se ve a sí mismo transformándose sin dejar de ser él mismo. Su panorama y perspectiva de la vida que está viviendo también se transforma. Considera equilibradamente los valores materiales y espirituales y su conducta para consigo mismo y para con los demás (Matesis) se va refinando a niveles de armonía y equilibrio, a sutiles percepciones de la trascendencia de la vida que vive el ser humano, a conocimientos y descubrimientos antaño impensables de la natura humana. Es un ser humano feliz que se brinda alegremente a los demás. Sus actos y los hechos de su vida son más sencillos, con expresa alegría hablan más sutilmente que las palabras, reflejan un estado de conciencia desarrollado. Sus dichos y su palabra honran la congruencia de su pensamiento con sus actos.*

*Esos niveles de conciencia se pueden realizar a través del Yoga como vía.*

*En la REDGFU, las prácticas avanzadas de pranayama o la práctica de Mantra, prudentemente se da a los practicantes avanzados y no a principiantes o intermedios, sino hasta que realmente les puedan ser útiles y posibles de aplicar en su vida cotidiana. No se pretende generar 'profesionales' de Yoga, pero sí personas capacitadas para impartir desinteresadamente la experiencia adquirida, debido a su evolución de nivel de conciencia que realiza. De esta manera, Yoga, Qabbalah, Artes Marciales, son un valioso Legado de Cultura Iniciática disponible para toda la humanidad.*

*En cambio, si la auto realización es incompleta o con asuntos que deja pendientes en el camino, las palabras y dichos del caminante pueden expresar una intelectual y lógica realidad que solo está en su mente, incluso puede ser una bella expresión del ideal que razona y concibe en su intelecto, que aún no lo ha llevado a los hechos en su vida personal. Simplemente sigue en proceso de Auto Realización.*

*Es por lo anterior que los Maestros de Sabiduría Universal, por la Tradición que transmiten, recomiendan como una disciplina a los discípulos, que no se cobre por la sabiduría que va adquiriendo en su camino, ni por transmitir la adquirida; que no se busque remuneración ni con dinero ni en especie. El deseo de recibir es inacabable.*

*La entrada de nuestra generación en el siglo XXI aún contempla la vulgarización del Yoga por la ignorancia o por no recordar la experiencia del Karma Yoga, el Yoga de la Acción. El hecho de que se haya generalizado impartir yoga como profesor y cobrar para vivir de ello, aunque tiene su aspecto positivo de que se da a conocer esta milenaria disciplina, solo muestra la etapa de experiencia en la que vamos; para algunos que aún no hacen mayoría, el Yoga se ha establecido como una profesión con la que se cobra por lo que se da.*

*Procede, por tanto, insistir en informar de la íntegra experiencia del Yoga, con el ejemplo personal.*

***Krishna, respecto al Karma Yoga, enseña de no esperar el fruto de la acción.***

*Un refrán dice:*

**Que tu mano derecha no vea lo que da la izquierda.**

*Un antiguo y sabio Proverbio dice:*

**Adquiere la verdad y no la vendas, ni la sabiduría, ni el conocimiento, ni la doctrina.**

*Muchas gracias.*

*Queda abierto el uso de la palabra para preguntas.*



**ENTREVISTA**  
**Honorable Gurú**  
**CARLOS ELIAS MICHAN**



***¿Cómo podemos elaborar un buen plan de vida?***

Con la Autodisciplina.

Si algo nos cuesta trabajo es organizar nuestro tiempo, nuestra agenda de vida y nuestros proyectos, todo lo que anhelamos. Somos seres que anhelamos ,aspiramos, deseamos, ambicionamos y también tenemos antojos, apetitos, todo eso.

De pronto la vida nos presenta circunstancias cambiantes, que nos hacen reaccionar para atender lo urgente y dejar pendiente lo prioritario, son momentos críticos que nos hace tomar estas decisiones y nuestra fluidez en la vida está implícita en esta pregunta que me hacen, empezando a tomar las riendas mediante la organización de nuestra agenda y también de nuestros propósitos. He visto como somos consumidores ahora de talleres, cursos nos la pasamos abrevando y abrevando y aprovechando, es como comer con gula y no nutrimos. Mientras que si lo hacemos por objetivos ¿Qué quieres realmente?, y lo vamos anotando en una página, (quiero esto....., y no quiero esto.....) y nos ponemos hacerlo, eso, es empezar arreglar nuestra agenda, es mucho más sencillo ir haciendo por cierto orden y con la mentalidad de rectificar si durante la marcha algo nos exige la vida, para que nos demos cuenta que aun nuestras propuestas tiene que jugarse dentro de lo relativo de las circunstancias de la vida. ¡Ha! pero se cumple.

**Ejemplo:** Ahora es muy usual, que aún sin estar ya en la edad universitaria, si hay algo en lo que le interesa a usted capacitarse y aunque tenga hijos, sea varón o mujer, entra a la universidad y se inscribe.

Arregla, organiza su agenda y cumple con el propósito que se propuso y lo hace tenazmente, muchas veces incluso erróneamente desatendiendo otros aspectos de su propia agenda que él mismo se propone, ejemplo los hijos. **Autodisciplina** es la respuesta. ¿Y cual de ellas de tantas que hay?

\* Una que le mantenga entrenado este vehículo que uno usa, el cuerpo, requiere movimiento y no mientras voy caminando de casa a la oficina, sino de atención específica, para trabajar con el y brindarle mantenimiento y expansión de sus recursos de elasticidad, flexibilidad y firmeza y por eso el ejercicio físico es indispensable que esté incluido dentro de la Autodisciplina.

\* El estudio; el permanente estudio porque seguimos siendo discípulos de la vida, en tópicos que usted determine y decida que le son útiles en este momento de su vida para ponerlos en uso.

Todo esto lo resumo en cinco pasos:

**1.-** Dedique un tiempo para el Silencio.

**2.-** Escuche, perciba, este atento.

**3.-** Retenga, en la memoria, pero más que nada es la retención a causa de que estuvo atenta, porque escuchó, no solamente oyó, vio, miró, observó, captó. Porque todo eso va hacia nuestro centro mental.

**4.-** Póngalo en práctica. Aquello que le llamó la atención, aquello que usted ha afinado, póngalo en práctica, esa parte de su proceso le brinda comprobación, confirmación y por lo tanto autorrealización, lo realiza, lo afirma en usted mismo.

**5.-** Y como resultado de todo esto, **Compartir** lo que vaya encontrando.



***¿Cuándo sabemos que estamos en el lugar adecuado en nuestra vida?***

¿Cómo se percibe en este momento?

¿Cómo se siente?.

Puede que en este momento bien, pero que haya ocasiones que en ese mismo lugar, en ese momento no estamos en condiciones y queremos salir corriendo, esa es la balanza, es lo relativo, a veces llegamos a percibirnos de esa manera y hasta es preferible tomar decisiones y decir *“ahí no estaré hoy”*.

Y si aun así usted se impone como Disciplina, *“de todos modos debo de estar”*, entonces se hace esa Alquimia dentro de sí mismo y en esos cinco pasos ( explicados anteriormente) se pone a escuchar y vera como se va dando esa transformación.

Y nuevamente por causa de la autodisciplina que usted se da a sí mismo, sabe que está en el lugar adecuado y cuando no lo está, también toma la decisión y no solamente de estar en el lugar adecuado, sino que toma decisiones también de aquello que realmente le esté sirviendo y de lo que no está sirviendo, porque la información ya es y además está confirmada y comprobada.

**Por ejemplo:** que el tabaco es dañino en la manera que se está tomando, cuando antes era solamente terapéutico y de manera específica para alguna terapia que estaba recibiendo esa persona, la manera que hoy se usa es dañina es irreversible incluso gradualmente, esa información se ha divulgado durante la segunda mitad del siglo XX, las consecuencias de todo ello es que ahora el fumador tiene que irse a fumar a otro lado, porque ya se descubrió que el fumador pasivo también le llega. Y sin embargo la gente sigue fumando. ¿Qué pasa? ¿Cómo sabe esa persona que es lo adecuado para él? Ya tiene información y hay es donde viene la relación con uno mismo, la Autodisciplina.

Este ejemplo del fumador, yo lo viví y todavía no se daba eso de la discriminación de “vete a fumar a otro lado” lo único que pasaba es que no fumaba delante de papá porque era falta de respeto. Porque de pequeño decía; “no, tu no puedes fumar porque solamente es para adultos” y como uno quería ser grande, el símbolo de ser grande era fumar, que fue mi motivación. Yo ya había dejado de fumar cuando entré a Yamines, ya llevaba tiempo sin fumar, a mí me sirvió mucho el haber dejado de fumar y en la manera en que lo dejé.

Puedo contestar por vivencia propia lo que es adecuado, tanto para mí mismo como cuando me encuentro en el lugar adecuado y me ha tocado estar en diferentes medios: medio ambiente humano, entrevistas similares a esta, como por ejemplo cuando ha sucedido en la televisión, en la que ahí no están acostumbrados a un vocabulario como el que hemos ido forjando en la *Gran Fraternidad Universal* y ahí la expresión estaba más relacionada con la confrontación de cultos religiosos y del afecto. Y ahí estaba yo en el lugar adecuado, porque forma parte del trabajo que vengo haciendo para ir aclarando los caminos que estamos siguiendo los seres humanos más allá de la confrontación que llega la violencia.

### ***¿Cómo podemos acallar o controlar nuestro ego?***

**CONOCIENDOTE.** En la tradición Cabalística se habla de tres niveles del Alma, NEFESH, RUAH y NESHAMAH.

***Nefesh*** es ese Ego que exige ser atendido, sin él no viviríamos, es el que nos avisa “toca comer”..., va desde el plano instintivo de la preservación de nuestra vida y también de la preservación de la especie, así que ese Ego debe de ser atendido. Si en la cultura Cristiana se habló de la “gula” por ejemplo, ahora ya se habla de una enfermedad, su opuesto, “bulimia”, donde la persona no es capaz de asimilar y el goloso tampoco. No asimila los nutrientes, tiene que aprender y conocer que ese Ego debe de ser atendido *rumbo al equilibrio*.

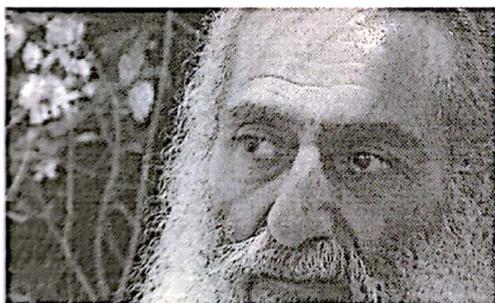
Cuando son los extremos no solo se presenta el desequilibrio sino que lo lleva hacia el otro extremo y por ello atendiendo a ese Ego nos damos cuenta de su influencia en el ser que somos por lo que exige para conservar su propia vida y cuando es atendido y este está satisfecho entonces es cuando se convierte se transforma en una plataforma para lo Trascendente para lo Espiritual.

***Ruah*** Este es el nivel de lo Espiritual. Cuando se traduce a nuestro idioma, significa: brisa, aliento o Espíritu. Esa alma así en ese nivel sigue siendo la personal que somos y

vive en un estatus con un mínimo de ese cimiento, de esa plataforma para atender lo Espiritual del ser humano en la tierra. Sigue siendo el mismo Ego, cultivado, porque lo ha conocido, cultivado significa “lo ha conocido” y cultivado porque lo ha atendido lo ha regado, lo ha podado, le ha pulido, lo ha nutrido, porque ese Ego ocupa ese cuerpo, es usted mismo, está totalmente ligado a él y su funcionamiento. Así que el Ego es salud cuando usted lo atiende y percibe que eso es lo adecuado para usted.

Les dije un ejemplo en otros estudios: “aunque sea un alimento para el ser humano, pero si a usted en lo personal le hace daño, si le hace daño el queso muy maduro, el queso fuerte y usted nota que le hace daño ¿qué hace? Se abstiene de dañarse, es el NIYAMA, la actitud con la que usted recrea su propia vida a través ya sea de la respiración o ya sea del alimento del PRANA, el nutriente, la vitalidad que su Ego va ir reciclando a través del cuerpo, por eso requiere atención.

Uno de los desaciertos que tenemos en nuestra época, es la de ir desayunando en el automóvil o de ir pintándose en él, porque la actitud es muy importante y va con la primera pregunta de organizar nuestro tiempo. Es distinto sentarse es un ceremonial comer, se dan cuenta el ceremonial existe en los actos del ser humano, prepara lo necesario, pone la mesa, es decir la armonía el aspecto estético, juega un papel también en la actitud del ser humano y de ese ego que se está educando mas bien conociendo y el NIYAMA ya tiene que ver con la vida, ya es una unión directa con el flujo de la vida, espiritual y materialmente, así de sencillo.



***¿En qué medida nos puede ayudar seguir un tipo de alimentación Ovo-lacto-Vegetariana para controlar nuestras acciones y sentimientos?***

En la medida que usted se aleja de la actitud instintiva exclusivamente impulsiva que lleva el instinto. El instinto es impulso, sin impulso no viviríamos, así que no se mata ( o elimina) al instinto porque se mate a sí mismo, sino porque más bien se le atiende.

Tiene que ver con la anterior pregunta del Ego. Cuando usted se alimenta y lo hace en una escala, no inmediata al instinto como es la de Reino Animal, ética y estéticamente usted se armoniza, porque lo que utiliza es una octava muy alejada, la vegetativa, que es primordial para el funcionamiento de este cuerpo que tiene funciones vegetativas, en el caso humano, neurovegetativas.

También en el Reino Vegetal lleva sus nervaduras para que pueda producir el propósito para el que existe, tanto el césped como el árbol o la hierba mala del campo, todo es necesario que exista. Entonces al alimentarnos del Reino Vegetal estamos realmente alejados de ese aspecto instintivo, para poder alimentar más las Funciones Superiores del ser humano que las del instinto. De esa manera el impulso inteligente del ser humano llamado pasión, puesto que va acompañado de inteligencia para resolver, las pasiones son más susceptibles de ser controladas en virtud de la alimentación. En este caso directamente son procesadas y entran para recrear su vida, y le permite tomar control de esas emociones extremas, cuando se llega a la pasión o a la indiferencia, no van a desaparecer las emociones ni los sentimientos, mas bien logra ubicar el juego, la influencia, el factor que juega las emociones en nosotros y la alimentación le ayuda en eso, mientras nos seguimos alimentando con nutrientes directamente del Reino Animal está alimentándose de la vibración animal de la vida, la sobre vivencia exclusivamente, porque la vida del Reino Animal es sobre vivencia y de esa manera alimenta la vida.

Por eso también se da variedad en el Reino Animal y no todos son carnívoros, la jirafa no es carnívora pero no puede discernir y cuando toma del follaje del aquél árbol si allí había algún gusano ya se lo llevo, mientras que el humano sí lo quita, va acompañado de la inteligencia que modifica mediante sus actos, modifica su entorno para tomarlo mejor para así mismo. Entonces usted no se come el gusano, o no se come la plaga, si está plagado, y esa jirafa tiene hambre la toma y es herbívora, no es carnívora, no caza, no es depredadora.





Bueno por ahí va esa distancia no espacial, esa distancia ética, estética, armoniosa para que el ser humano pueda controlar más fluidamente. No lo garantiza completamente, pero sus sensaciones expresadas en emociones y sentimientos, al tenerlas ubicadas, manifiesta sus acciones con una tendencia más hacia el equilibrio de la convivencia, que cuando está eufórico o está deprimido por causa de la tristeza. Es una ayuda, es una colaboración para el control, más bien es el dominio de sí mismo, porque orbitamos principalmente alrededor de nuestras emociones y nuestros sentimientos.

Son nuestros impulsores, además de las necesidades instintivas de conservar la vida, las emociones y sentimientos en el Reino Humano, promueven nuestras acciones y nos hacen que vivamos en esta reino como estamos haciéndolo ahora, continuamente en guerra, continuamente en hambre, continuamente enfermos y continuamente muriendo así, ignorantes de nuestra propia existencia. Y ese Reino Humano es posible desarrollarlo, de hecho lo hacemos porque ya aprendimos a satisfacer el hambre, aprendemos a vivir en paz, aunque no siempre estemos en paz, el proceso evolutivo se va dando, en esto es donde ayuda la alimentación.

***¿Para que estamos en este Plano?***

***PARA SERVIR A LA VIDA.***

***¿Tenemos que seguir aprendiendo después de la muerte?***

El aprendizaje tal cual, con esta literalidad, es aquí, en el Plano de Conciencia. Para hablar después de la muerte tendríamos que utilizar otro vocabulario, o bien ponerlo entre comillas, porque seguimos aprendiendo, es decir que se siguen dando las combinaciones, los efectos de nuestros actos cuando sobreviene la muerte. Porque la Vida es continua y los actos al mismo tiempo que son consecuencia de actos previos, de causalidades previas a su vez también son causalidades de eventos, de consecuencias que van hacerse presentes y

aunque ya no estemos aquí, me refiero con estos recursos para vivir conscientemente, así que va a continuar, los efectos continúan de lo vivido. Sentimentalmente por ejemplo a través de los hijos, de los parientes que se quedan o de los empleados de nuestra empresa, se habla del fundador de la FORD y todavía se siguen viviendo las consecuencias de las decisiones que tomo ese personaje hace 110 años y se siguen viviendo esas consecuencias y no está aquí y sin embargo el Reino Humano le da continuidad a esas consecuencias, es como si siguiera vivo. Así de este modo dentro del Plano Humano el que sigue aprendiendo es el Reino Humano. Pero el que no está aquí con estos recursos, con este cuerpo, su aprendizaje es de otra índole, la palabra ya nos sirve para describirlo, simplemente podemos enunciar que sigue viviendo y sigue dándose los necesarios encuentros en Estados Vibratorios de vida, distintos de la materialidad hasta que nuevamente se hace necesario ocupar un vehículo para seguir procesando estadio de conciencia. Por esto esta pregunta cuando requiere literalidad **¿seguimos aprendiendo después de muertos?** Usted puede contestar **SÍ** y ahondar en esa explicación y también puntualizar como lo estoy haciendo: no necesariamente tenga que utilizarse el verbo aprender sino el de la *continuidad*, simplemente porque la Vida es continua.

Aunque usted pare el movimiento usted sabe que sigue el movimiento. Está en ese momento sentada y contrasta a cuando camina, cuando usted se sienta, literalmente ha parado el movimiento y sin embargo se sabe que la vida sigue en movimiento. Manera de hablar, así que el lenguaje también tiene sus limitantes y se requiere un poco más allá de las palabras para comprender lo que nos estamos transmitiendo los unos a los otros, o lo que queremos que nos explique el otro por la experiencia que haya vivido.

### ***La Espiritualidad del Ser ¿NACE o SE HACE?***

#### ***ES Y ESTÁ CUANDO NACE Y HACE.***

El mundo de la acción, está claro, es eternamente y está hoy y ese hoy lleva desde el nacimiento hasta que se va y durante ese periodo, en ese ritmo de despertar y dormir, nacer y morir, durante ese periodo hace y el Espíritu sigue siendo eternamente. Como lo es eternamente quien generó, creó, emanó, formó ese espíritu y en el mundo de los hechos se materializó orgánicamente con este cuerpo, masculino y femenino, varón o mujer.

A esa pregunta ¿nace o se hace? *Es y está desde que nace y hace*, todo ese tiempo desde que nace, en el mundo de los hechos y en el Reino Humano. Conscientemente en la medida en que gradualmente haya ido realizando y ante esa realización y durante ese estadio dinámico, porque continua desarrollándose haciendo el mundo de los hechos. En la tradición cabalística es el Mundo de "Assiah" es mundo de los hechos y este no podría ser, no podría existir sino

hubiese sido Formado, sino hubiese sido Emanado de la Fuente Infinita, que llamamos Dios en algunas culturas. Papa Dios vive entre nosotros, ese ente creador. De Él sale todo lo existente en dualidad, en polaridad, hablando negativo-positivo o bien hablando varón-mujer en cuanto a género masculino-femenino. En los hechos así queda, en los hechos siempre es materia, en cualquiera de sus estados. Es el Espíritu materializado.

## ***¿Qué pasos hemos de seguir para alcanzar la Iluminación?***

### ***DESARROLLAR LA CONCIENCIA.***

Porque desarrollar la Conciencia significa encender la Luz de la misma, darse cuenta, eso es gradual, acorde con nuestros recursos que vamos descubriendo con nosotros mismos y llamarle Iluminación es ese Despertar permanente cuando vamos aprendiendo, porque si vamos aprendiendo, me refiero, al estudio que nos lleva al aprendizaje, el aprendizaje nos lleva a la Sabiduría y la sabiduría es el estado de Conciencia y si es Sabiduría viene acompañado de nuestra Unión con el Todo, porque es uno de los atributos que confirmamos son y existen en nosotros. Uno de estos atributos Divino es ***Amor-Sabiduría*** y a eso se refiere la Iluminación, es Luz de Conciencia, cuando hablamos de Iluminación lo ligamos con Luz. En el caso humano ***Luz de Conciencia Amor – Sabiduría.***

La pregunta dice “Alcanzar”, y entonces hablamos de Autodisciplina, conocimientos de uno mismo. Ese conocer, junto con las analogías, los procesos racionales y los intuitivos, nos van dando alcance, estadios, lo desarrolla la persona y nadie lo puede desarrollar por usted, por eso ese proceso como tal es individual, por mucho que ame, el camino de su ser querido no lo puede usted recorrer. Ese ejemplo de “¿Ya comieron, desayunaron?” No podemos hacer la digestión de las galletas que usted se comió por usted. Quien hace esa digestión, usted. Así es la Luz de Conciencia, por más que Ame. Y sin embargo cuando usted se da cuenta de que el otro también lo está desarrollando, ese Amor junto con la Sabiduría, a usted le hace Compartir y brindarle fluidez, facilidades a que el otro digiera, asimile, auto realice, así se hace usted un Transmisor, un Servidor de la Vida. Ya está entonces cumpliendo para que existe el ser humano, para ***servir a la vida conscientemente.***

### ***El camino de la Iluminación ¿Es compatible con la vida familiar y marital? Y si es así ¿Cómo sería?***

***CLARO QUE SÍ.*** Si desde que llegamos, llegamos para darnos cuenta de que estamos ligados y lo más inmediato es nuestra familia.

Yo lo presento como el primer laboratorio de la relación humana, para aprender a convivir, así que cumple con su labor de hijo y el hijo es demandante, porque lo sujeta la Vida y es muy cómodo, hasta que le empiezan a salir dientes y luego va adquiriendo autonomía, autosuficiencia, pero no deja de estar acunado por la Vida, sigue sujeto a la Vida y con la autonomía se va desprendiendo y va recorriendo su propio camino y, como nuestro gran reto son las relaciones humanas, ese primer laboratorio es indispensable. Y puede no ser nuestra familia consanguínea, me refiero al que nace y es huérfano, incluye a cualquier huérfano, porque sino son sus padres biológicos algo o alguien se va hacer instrumento de la Vida para acunarlo en sus primeros pasos mientras adquiere autonomía y autosuficiencia. Por eso la familia está incluida pero no porque uno quiera sino porque forma parte del proceso humano y como es mundo de relaciones, observe bien porque salieron esos refranes o cápsulas de sabiduría cuando dicen por ejemplo: “Los parientes y el

sol cuanto más lejos mejor”, porque en una misma familia se da la empatía, tanto de simpatía como de antipatía entre la propia familia y estoy hablando de los padres con los hijos o bien entre los propios hermanos.

Bien natural y forma parte del proceso para que la persona se de cuenta, porque juega un papel importante, aparece como preferencia del papá por tal hermano, de mamá por tal hermano...y van surgiendo las consecuencias de esa relación.

A poco ¿no le parece puntual que el primer laboratorio para las relaciones humanas es la familia?.

Así que en la pregunta ¿Es compatible? *Es que no va haber Iluminación sino hubiera relación humana.* La cercana y la distante, porque en su familia consanguínea hay momentos en que quedan distantes, no en todas y sin embargo ya se ha dado, históricamente se va a seguir repitiendo, el que hay distancias entre las familias, por circunstancias que les hacen tener distancias y hablo continental incluso o en la misma ciudad y por eso dije, cuando ya en la autosuficiencia, autonomía entonces forma pareja dejará a su padre y a su madre y forma su núcleo familiar, necesita su propio territorio, su propio espacio, ahora sí estoy hablando del espacio físico. Es uno de los motivos de las dificultades de las relaciones humanas, ya hablando socialmente, directamente del territorio, la tierra que tenemos, si ha sido suficiente para una familia, cuando esa familia se multiplica va a necesitar territorio, no puede vivir en el mismo, por mas que reparta las parcelas, va a necesitar mas entonces voltea a ver el vecino y le pregunta ¿oye me vendes esa parcela? porque ya no cabemos en la nuestra.

En la casa de ustedes no cabemos todos, pero la mente de cada uno es capaz de albergar infinidad, es capaz de albergar al mundo al infinito, pero en su cuerpo solo cabe usted y si no se respeta ese mínimo no hay Iluminación o más bien el proceso hacia Iluminación continua, seguirá siendo proceso hasta que lo alcance y seguimos hablando de estado de Conciencia. Por lo tanto LA FAMILIA ES INDISPENSABLE.

***Una vez que la mayoría de los humanos hayan alcanzado la Iluminación ¿Qué pasará con la humanidad?***

***NACE UNA ESTRELLA. EL HIJO DE ESTE SISTEMA SOLAR.*** Todos los Sistemas Solares seguirían ese proceso, como es Aquí así es Allí, y de este Sistema Solar, la Tierra es la matriz gestante.

***¿Si en nuestro Sistema Solar existieran dos estrellas, podrían estar las dos?***

SI. Ya se sabe que existen Sistemas con Soles Binarios.

***¿Cuál es la misión de un Maestro?***

Transformar a la humanidad, empezando por uno mismo.

***Los Maestros hablan de una Energía Universal, ¿Cómo es esta Energía?, ¿Cómo podemos vivirla?, ¿Cómo podemos incrementarla? Y ¿a dónde nos lleva?***

Al igual que el Espíritu, la Energía ES Y ESTÁ, lo que perciben los sentidos de los seres humanos son sus efectos y lo podemos resumir en una sola palabra, **movimiento**. La Energía es movimiento. La Energía es el presente y el movimiento es vibración.

Afirmo: **ES Y ESTÁ.**

Y si está es porque la percibe el ser humano a través de sus sentidos, vibración. Así que ¿Qué podemos hacer? Inventar la energía, no, porque esa energía universal es en nosotros también, está en movimiento, tenemos la fisiología de este cuerpo para empezar y luego también la fisiología de nuestras emociones, como interactuamos emocionalmente y también en los procesos mentales si es vibración cuya Energía nos permite, nutre, vitaliza los procesos mentales. De este modo cuando decimos incrementar mas bien debemos decir "recrear", reciclar la energía porque esta fluye no la puedes retener, la puedes almacenar un tiempo y hacerla fluir.

**Por ejemplo:** La Energía Sexual, la genital, la que se produce en nuestros genitales, que es a la que le decimos energía sexual, entender que esa energía es la misma que hay en el universo y ¿Qué haces con ella?

Cuando vamos aprendiendo, desde que nacemos, que esa Energía que se produce genitalmente es fundamento para las otras acciones en las que intervenimos en la vida, incluyendo las creativas.

Hay un mínimo de necesidad de requerimiento de Energía Sexual para lo creativo, de esa manera la estamos aplicando, porque se produce en nosotros, es indispensable que exista.

Por eso genitalmente es conductible hacia estadios de utilización y también desperdiciable para nosotros, pero la Energía no se pierde otro la aprovecha, así sea que la Tierra la aprovecha, o bien la Energía de nuestros actos, porque en el movimiento, llevamos a cabo actos, esos actos pueden ser servicios que damos, productos que producimos y que le sirven al otro, sigue siendo el movimiento de esa Energía conducida a través de nuestros hechos, por eso entonces el vocabulario aquí en la pregunta acerca de **¿Cómo podemos vivirla?** En nosotros, ya la estamos viviendo, **¿Cómo podemos incrementarla?** Le cambio el vocabulario, en este caso no es incrementar exactamente sería más bien su aprovechamiento y reciclaje, sólo que cuando esa Energía sale de nosotros, sale impregnada de nosotros de nuestros procesos mentales y por nuestras actitudes y de esa manera lleva vibración más sutil porque lleva los procesos mentales del Ser Humano. Mientras que la

Energía en el Reino Animal queda solamente impregnada de los aspectos instintivos que la mente del animal le impregna a la Energía como si fuesen tonos de vibración en el caso de música, como si fuesen distintos olores en el caso de la vibración olfativa y así sucesivamente. Así que tiene que ver con el uso que le damos a esa Energía para hablar entonces de incrementarla. Recuerden que socialmente, como humanidad, uno de nuestros mayores desafíos es la Fuente de Energía para el movimiento de nuestra vida, Si vive una semana sin luz y esa semana se le vuelve caótico o bien se las ingenia para vivir sin luz.

***¿Cómo influye el trabajo de la SOA en el estado actual de conflictos Planetarios. ¿Qué podemos hacer los Yamines en ayudar a mejorar esta situación?***

La Orden de Iniciados es como aquello de “Dios los cría y ellos se juntan” ha existido en todos los tiempos y en todas las culturas, en el Reino Humano, los que van con una comprensión más avanzada que otros, van adquiriendo la Sabiduría existente en el Todo, y si es Sabiduría se dan cuenta de que todo está ligado y viene acompañada del Amor y el Amor es Compartir y se ponen al Servicio.

Así de este modo aquel que va mas avanzado se da cuenta de que vino para *Servir a la Vida*, lo hace, al mismo tiempo sigue viviendo su propia vida sirviéndose de la vida misma La infusión que me dieron hoy, la manzana que me he comido, intervino muchísima gente que no conozco, pero que hizo posible que llegara a mí esa vitalidad, es un mundo de compartir de aquí para allá y de allá para aquí y esa Orden de Iniciados hoy lleva una designación acorde, simplemente para identificar en cuanto al periodo que estamos viviendo en los movimientos del o cuerpos celestes, decimos que se llama la Era de Acuario y se le llama la Suprema Orden de Acuario.

La Orden de los Iniciados en la Era de Acuario, que ha empezado pero no de la nada, sino como continuador de los Iniciados, que no fueron conocidos públicamente, sin embargo se fueron dando en las diversas culturas, porque la Era es un periodo, es para toda la humanidad. Por ello entonces la SOA es un conjunto de seres humanos, que nos hacemos voluntariamente, que nos preparamos para ello, desarrollando nuestro estado de Conciencia para Servir culturalmente a nuestro pueblo, es la Misión de los Iniciados, como seres humanos que van adquiriendo estado de Conciencia y Amor al mundo y la voluntad está presente y eso nos hace uniros aunque tengamos diferencias para cumplir los objetivos, es la Orden de los Iniciados y de esa manera influimos en el trabajo de la humanidad, por ejemplo mediante la información que recibe un grupo que le llamamos Yamines, en la medida que estos Yamines lo van confirmando en su propio Ser, el Yamín ya esta colaborando entonces dentro de la Orden de los Iniciados, es la manera en que él colabora, tiene que ser por lo tanto autorrealización, su proceso lo está viviendo, usted, y usted y usted....y cada uno dentro del mismo grupo con su propia secuencia vibratoria, su propia vida.

Así que de entre ustedes va destacando lo característico de cada uno y se refleja en los actos, en sus habilidades, sus virtudes, sus defectos o las carencias, en lo que tiene que

trabajar cada uno, así que sigue siendo ese camino individual y en el estado actual o en la etapa actual de su propia existencia, así es como colabora en el contexto de la humanidad, aunque no conozca usted a toda la humanidad, ***basta con que sea en su radio de acción y en su vida cotidiana.***

### ***¿Son evitables las guerras?***

En el Reino Humano van a seguir existiendo, como una continua lección para el ser humano para aprender a vivir en paz. Cuando no brinca en un lado brinca en el otro, cuando en el mí mismo se va dando el proceso y usted puede vivir en paz, entonces puede vencer, que ha superado, ha satisfecho la guerra dentro sí mismo, porque la guerra está en el propio Ser que uno es, por eso esta aquí, y la va resolviendo igual que el hambre, hambre y guerra, materia y mente, espíritu y energía, muerte y salud. O bien para hacerlo más coherente, ***muerte y salud, guerra y hambre.*** Entonces en el cuerpo hay paz, satisfacción, vitalidad satisfecha, inmortalidad y salud, entonces de hizo el mismo esquema que logro el equilibrio, el centro dinámico, porque recuerden que estamos en la vida de circunstancias y de relatividad y en movimiento, en este momento usted está en paz, saludable, su cuerpo tranquilo, sereno, llevando a donde usted quiere ir, pero cuando hay momentos en que se desequilibra y está enfermo ¿Qué pasa?

Está descompensado, debilitante, entonces se reserva y no puede hacer todo lo que usted quiere, tiene que llevar actos a que le lleven nuevamente al equilibrio de salud, por lo tanto tiene que atender los nutrientes, tiene que atender la guerra que hay en su cuerpo enfermo, porque hay un ejercito ahí, se le llama la Glóbulos blancos, que luego a luego actúa, para ir rumbo, es el sistema de defensa del cuerpo y el sistema de señales de radar le llamamos dolor que avisa "me estoy desequilibrando aquí y uno dice me duele". Es el sistema de señales, son los controladores aéreos de los sistemas celulares que se comunican entre sí, mediante los recursos que tiene y para nosotros le llamamos dolor, así que los actos van a ir a ese centro, ya hay guerra en uno mismo, literalmente a la pregunta, la respuesta es NO, LAS GUERRAS SON Y EXISTEN.

Es simplemente que ocupan su sitio.

### ***¿Cómo podemos llevar el Camino de la Iniciación a toda la humanidad?***

***EMPEZANDO CON UNO MISMO.***

### ***¿Podría dar algún consejo para aquellos que comenzamos en la Escuela de Yamines y que nos comprometemos tímidamente y con cierto temor?***

Decía mi Maestro el Dr. José Manuel Estrada, "a la Iniciación se entra por el OSAR, atrevase"



Yo le voy añadir, además de atreverse, *pruebe y compruebe*, porque se trata de autorrealización, entonces nos atrevemos y como ya lo he vivido, les puedo decir, lo van a comprobar, sólo que hágalo usted mismo, no sólo porque lo dijo el Maestro.

Y enhorabuena por su decisión y que esta flamita pueda seguir haciéndose una hoguera, que le de calidez a la convivencia humana.

**PAX!!**