

---

## Sesión 6 - El Ciclo Cósmico

---

Haz todas tus prácticas como antes, pero esta vez canta el mantra al mismo tiempo que estás escuchando kiirtan (Bábá Nám Kevalam). También ayuda cantar el mantra en cualquier momento, con cualquier ritmo que tú gustes -mientras caminas por la calle, conduces tu auto, cocinas- en donde sea.

%%%%%%%%%

A continuación está un breve resumen de la filosofía yóguica de la vida, el universo y la existencia:

- \* La Entidad Cósmica lo es Todo. Todo existe dentro de ella, y nada existe fuera de ella.
- \* La parte principal de la Entidad Cósmica es Consciencia Cósmica.
- \* Dentro de esa Consciencia está la Mente Cósmica (así como nuestra propia mente está dentro de nuestra propia consciencia).
- \* El Universo es un pensamiento gigantesco de la Mente Cósmica (una de las diferencias entre la mente cósmica y nuestras propias mentes es que la Mente Cósmica puede pensar de todo al mismo tiempo).
- \* El Universo se compone de cinco factores fundamentales:
  - espacio
  - gas
  - calor/luz
  - líquido
  - sólido
- \* Cada factor es "creado" por la proyección de un pensamiento de la Mente Cósmica. Por lo tanto la Mente Cósmica está dentro de cada objeto, y la Consciencia Cósmica está también dentro de cada objeto porque la Consciencia Cósmica está dentro de la Mente Cósmica.
- \* Originalmente la mente individual surge del factor sólido (de una parte pequeña de la Mente Cósmica originalmente en ese factor). Es por eso que decimos en yoga: "El microcosmos es una miniatura del Macrocosmos".
- \* La mente individual "se desarrolla" a través de muchos nacimientos, en muchos diferentes cuerpos. "Desarrollarse" significa que la consciencia dentro de la mente se convierte en algo cada vez más aparente. Por ejemplo, en criaturas no desarrolladas, la consciencia está

escondida dentro de ellas, y su sentido de estar consciente no es muy fuerte. Actúan mayormente por instinto. En la medida que la mente se desarrolla, el sentido de consciencia aumenta ya que la consciencia dentro de la mente se torna más expresada. El instinto gradualmente da paso al intelecto. Por ejemplo, un perro tiene cierta cantidad de intelecto así como de instinto. Finalmente en la fase humana nuestra consciencia es mucho más expresada, por tanto tenemos una consciencia clara de nuestra existencia individual así como del universo en general. Nosotros operamos principalmente en intelecto y hasta cierto punto basado en instintos también. Pero también tenemos intuición, la cual nos da una más profunda consciencia y la capacidad para perspicacia creativa y descubrimiento.

\* Mentes humanas bien desarrolladas eventualmente se tornan tan conscientes de la existencia universal que pierden consciencia de su propia existencia individual. En esa fase la mente se fusiona de nuevo en el estado original de la Consciencia Cósmica.

\* Como la Mente Cósmica originalmente proviene de esa Consciencia Cósmica, el proceso completo es un ciclo: de Consciencia Cósmica, a Mente Cósmica, a materia, a mente individual (no-desarrollada, desarrollada, humana), a Consciencia Cósmica nuevamente.

\* Date cuenta que este ciclo no pasa todo al mismo tiempo para todas las mentes. Es un proceso continuo con partes diferentes de existencia todas en diferentes fases. Eso explica por qué hay tantas criaturas diferentes con tantas mentes diferentes. También explica el porqué científicos han descubierto nuevas estrellas dentro de galaxias viejas - materia nueva es formada a partir de la Mente Cósmica mientras que materia vieja gradualmente se transforma en mentes individuales.

\* La característica de la Entidad Cósmica es infinitud - es la única entidad infinita. De hecho, no solo infinitud, sino felicidad infinita, paz perfecta - dicha. Es por ello por lo que queremos felicidad infinita, porque somos naturalmente atraídos por la Dicha Cósmica.

%%%%%%%%%

"Él es infinito. Él no tiene principio y no tiene fin. Él es el flujo ininterrumpido de dicha pura y serena extendiéndose desde el sin-principio hasta el sin-fin."

Shrii Shrii Anandamurti

%%%%%%%%%

Escribe a [anandamargalibros@yahoo.es](mailto:anandamargalibros@yahoo.es) si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.