

LUNA LLENA DE CAPRICORNIO

7 de Enero 2023

TRASCENDENCIA DE LA LUNA LLENA

Ekkirala Krishnamacharya

(Conferencia dada en Lieja, Bélgica,
El 16 de Julio de 1974)

La luna llena y la luna nueva son los dos puntos nodales más importantes de la consciencia humana. De hecho, toda la actividad mental de los seres biológicos de esta Tierra se debe al influjo de la luna. La atracción magnética tanto del reino biológico como no biológico se debe asimismo a la influencia de la luna y de la Tierra. Así, también, las facultades de germinación y de reproducción se deben a la actividad de la luna.



Cuando nuestra constitución no nos ofrece ya resistencia en absoluto es cuando empezamos verdaderamente a existir y entonces nuestra constitución deja de existir por completo para nosotros. Este es el estado de meditación que la fase creciente de la luna nos proporciona.

Durante la fase creciente de la luna podemos experimentar este estado de meditación en beneficio nuestro, ya que las líneas de fuerza que pasan de la mente al cuerpo y viceversa están armoniosamente colocadas, y la condición de perfecta salud y tranquilidad en que se encuentran todos nuestros vehículos inferiores hace que estos no nos ofrezcan ya resistencia alguna y que podamos por tanto vivir en nuestro interior, y eso es precisamente la meditación.

Un secreto acerca de la meditación es que no se trata de alcanzar un estado de meditación, sino de hacer desaparecer otro estado que no es meditación. Porque lo que llamamos meditación es el estado natural y lo que llamamos actividad de reacción es un estado innatural.

Así es que no se trata en absoluto de alcanzar la meditación, sino de hacer tan sólo desaparecer el estado de no-meditación. La bondad no consiste en alcanzar algo bueno, sino en eliminar lo que no es bueno; es decir, que el no hacer obras malas nos convierte en seres buenos.

Ahora la fase menguante de la luna empieza a producir grandes molestias objetivas. Empezamos a observar nuestra actividad en casa o en el trabajo. Empezamos a observar de cerca la posición de la luna y las condiciones existentes en nuestra casa y nos damos cuenta de que durante las horas en que la luna llena se está terminando se producen grandes cambios en nuestro quehacer diario y nos damos cuenta de que tenemos que terminar algo o tal vez empezar algo nuevo..., una alteración grande o una discusión con la mujer o el marido o con otra persona, porque cada uno quiere hacer las cosas de una manera... Hasta que no seamos capaces de regular esta reacción externa, hemos de seguir el curso de la luna e intentar sacar provecho de la luna mediante ello.

La luna nueva y la luna llena son los días más propicios para meditar en nuestro interior, y son días de gran oportunidad para contactar con las fuerzas superiores en nosotros y fuera de nosotros. Uno puede entrar en contacto con las fuerzas superiores que llamamos Devas y con las fuerzas superiores que llamamos Maestros, sea en el día de luna llena o en el día de luna nueva.

Creo que muchos de vosotros habéis leído con gran veneración el libro titulado "*El Discipulado en la nueva Era*". La manera de contactar con el Maestro es meditando el día

de luna llena. Lo primero que tenemos que hacer es saber la fecha en que cae la luna llena al menos tres días antes para poder prepararnos a vivir en actividad de yoga.

La actividad de meditar es la actividad de entrar en contacto con las fuerzas superiores. De este modo podremos contactar con facilidad con ellas cada mes; pero si nos acordamos sólo el día anterior de que al día siguiente es luna llena, no podremos hacer nada, porque habremos fijado ya nuestras citas o compromisos sociales para ese día ¡y para un occidental una cita es algo más que una cuestión de vida o muerte! El occidental no es capaz todavía de ver la importancia que tienen estas fechas y, como consecuencia, malgasta el día de luna llena atendiendo a las formalidades con los amigos y el día se va entre hola, buenos días y gracias, y para terminar le diremos buenas noches a la luna llena, ¡y a ver si hay más suerte al mes que viene...! Y otra oportunidad más que se pierde. Esto es lo que suele pasarle a un occidental medio que es esclavo de las formalidades. Entonces me podéis preguntar, “¿Acaso es mejor la situación para un oriental, o para un indio concretamente?”.

En India, uno puede cerrar los ojos y ponerse a meditar incluso aunque vaya a venir a verle un amigo, porque el amigo lo comprende fácilmente y ya se sentará también a meditar o se irá tranquilamente si tiene alguna otra obligación que hacer, pero nunca se tomará a mal que no lo haya saludado. En India somos libres para practicar el yoga. Vosotros también podéis ser libres, y nada se os pondrá en el camino si sabéis cómo organizar bien nuestro tiempo.

Acordaos de anotar el día de luna llena cinco días antes como mínimo, no vaya a ser que caiga en domingo y nos la tengamos que perder... Es preferible perder un día de fiesta antes que perder un día de luna llena. Aseguraos el día de luna llena y olvidaos del domingo, porque al cabo de siete días vuelve a haber otro domingo, pero la luna llena no

vuelve hasta dentro de un mes y se trata de una gran oportunidad.

En los *Vedas* se dice que la luna es la puerta entre nosotros y el mundo que nos rodea; eso es debido a que la luna gobierna la mente, y la mente es la puerta entre nosotros y los demás. El día de luna llena el Yo Soy que está en nosotros se refleja sobre nuestra mente y también sobre los demás como una hermosa expresión de armonía.



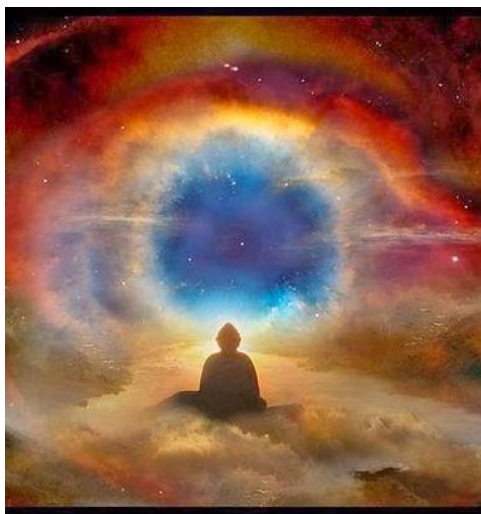
Por eso, si volvemos la mente hacia nuestro interior, la armonía se focaliza sobre nuestro ser y nuestra mente se coloca directamente ante nosotros. La mente es un espejo. Si colocamos el espejo justo enfrente de nosotros, nos veremos sólo a nosotros mismos, pero si lo colocamos con un ángulo equivocado veremos la cara de otros.

Meditar en el día de luna llena neutraliza la actividad objetiva. Así entramos y vivimos en nuestro ser, y él nos lleva a otro plano de conciencia automáticamente. Es fácil llegar hasta los planos etérico y búdico en un día de luna llena o luna nueva. Si meditamos en el plano etérico nuestro cuerpo astral colabora con nosotros, pero si queremos meditar y vivir en el plano astral, es como tirarse a un océano en el que las olas nos levantan y no dejan que nuestros pies puedan tocar el suelo.

Una persona que vive en el plano astral no puede controlar lo que le está pasando y se convierte en un juguete de sus emociones, echándose a llorar o a reír con facilidad, y si

empieza a hablar demasiado de manera emocional, cae en la mediumnidad espiritista, o si está dando una charla, será transportado por un espíritu, y otra entidad que acaba de morir entrará en él durante quince o veinte minutos y empezará a dar la charla por él, entonces esta persona creerá que eso es inspiración. Así es como terminan quienes practican la mediumnidad espiritista y quienes meditan en el plano astral.

El cuarto plano sagrado que nos conduce hacia lo alto es el plano etérico o plano búdico. Meditemos en el plano búdico. Muchos no tienen la certeza de saber que están meditando en el plano búdico... Entonces hemos de buscar a una persona que viva ya en ese plano, meditar en ella y estaremos sin darnos cuenta en el plano búdico. Un Maestro vive siempre en el plano búdico y actúa en el plano de la Voluntad Superior. Toda persona de bien que tenga un perfecto dominio sobre su cuerpo, sus sentidos y su mente, actúa ya a través del plano búdico, y si uno entabla amistad con ella, hace que se establezca un contacto con esa persona durante la meditación. Comportaos con esa persona de tal manera que podáis ser dignos de su aprecio, y de este modo ella establecerá contacto con vosotros en el plano búdico. Este es uno de los secretos más útiles de la práctica del yoga.



Aquel que quiera obtener buenos resultados de la práctica del yoga debería ir y acercarse a una persona sagrada, como los sadhus, como los mahatmas, como aquellos que viven sin violencia y no hieren a nadie y están contentos con lo que reciben. Ir, acercaos y quedaos vosotros también con ellos por algún tiempo, o al menos una visita puede seros sumamente útil. Sentaos durante quince minutos cerca de una de esas personas; ellas establecerán un contacto búdico con vosotros, porque son seres que se encuentran siempre contentos de ayudar a los demás y sin tener motivo alguno ayudan siempre a la gente. Si os sentáis cerca de una de esas personas recibiréis la ayuda para establecer contacto con ella. Ese contacto búdico es la relación telepática.

Entonces, basta con cerrar los ojos y pensar en esa persona en el día de luna llena y estamos ya en el plano búdico. Un estado que se consigue mediante una práctica de diez años podemos conseguirlo en dos o tres días si seguimos este proceso. Acordaos de tales personas en los días de luna llena y luna nueva y preparad también vuestro cuerpo físico para ese día, tomando poco alimento sólido y más alimento líquido. Líquido no quiere decir alcohol, sino agua, zumos y cosas semejantes. Claro que el alcohol infunde también espíritu, pero no se trata de espiritualidad sino de espirituosidad, y ambas son polos opuestos. La diferencia está en que en el estado espirituoso uno se pierde a sí mismo, mientras que en el estado espiritual uno se gana a sí mismo. Tomemos, pues, alimento líquido de alto valor nutritivo y evitemos las comidas pesadas y las grandes cenas.

No aceptéis invitaciones para cenar ese día – lo cual es un peligro para un occidental. Pero el no aceptar una invitación de cena quiere decir sólo que estamos cambiando el orden de prioridades, y si se trata de un amigo de verdad no se tomará a mal que no aceptemos su invitación. Si se lo tomara a mal, ¿cómo podríamos tenerle por un buen amigo?. Conoced bien a los amigos de verdad y tratad

con simpatía a los demás amigos, pero no aceptéis ir a grandes cenas ni dejéis que nadie decida por vosotros qué habéis de comer ni cuánto. El día de luna llena, así como un día antes y un día después, hemos de comer menos de lo que solemos comer normalmente, y lo mismo sirve para el día de luna nueva.

Un amigo me preguntó una vez diciendo que si comemos así de poco durante seis días al mes, quedan sólo pocos días para comer normalmente. Pero el yoga no es para aquellos que tienen afición desmedida a comer. Hay que comer para vivir, pero no vivir para comer. Antiguamente se solía ayunar con fines sagrados. En todas las religiones existe el ayuno. Tanto en la religión católica como en la hindú hay días prescritos en los que no se puede comer, pero eso no es muy bueno. Ayunar y dejarse morir de hambre va contra la práctica del yoga, porque Krishna define el yoga como medida y equilibrio. En el Bhagavad Gita se dice: “Regula el alimento, los sentidos y la mente”. Eso quiere decir que no hay yoga para los que comen demasiado mucho ni para los que comen demasiado poco. No comáis sólo por dar gusto al que os ha invitado, ni por dar gusto al gusto. El indicador está dentro y no fuera de nosotros; hemos de consultarlo al comer. Esta regla es importante tanto para los días de luna llena como para los de luna nueva. De esta manera nuestro cuerpo no será un obstáculo para nosotros, y nuestra meditación será como volar, y no como un viaje en tren en el que al estar en contacto con el suelo se produce muchos ruidos.

E. Krishnamacharya
“Meditaciones de Luna Llena” Págs. 7-12
Ed. Dhanishta, 1991

-o0o-



Plenilunio de Capricornio
Enero 2023