

INTRODUCCIÓN:

¿Qué es la meditación Raja Yoga?

Durante el último siglo hemos sido testigos de una desintegración de muchos de nuestros valores, costumbres y estructuras. Replantear nuestro modo de vida nos lleva a la búsqueda de nuevos caminos que nos conduzcan al reencuentro con nosotros mismos y con las dimensiones escondidas de una consciencia más elevada.

Un número cada día más creciente de personas cree que la meditación ayuda a superar las preocupaciones y el estrés de la vida moderna, y a obtener la tranquilidad necesaria para calmar la mente y relajar el cuerpo. ***Si bien la meditación Raja Yoga nos proporciona estos beneficios, puede ir incluso más allá de estas mejoras temporales y capacitarnos a hacer cambios profundos en un nuestras manera de pensar, de relacionarnos y de percibir la vida.*** La meditación Raja Yoga tiene el potencial para volvernos amos de nosotros mismos, "auto-soberanos", y así decidir qué vida queremos vivir.

Mirarse a uno mismo y a las situaciones de la vida, y descubrir como equilibrar estos dos mundos distintos y a la vez muy relacionados, es el desafío de esta época.

Es fundamental estar orientados por la sabiduría, y movidos por la determinación para saber conducirse en la vida, realizar cambios y mantener el equilibrio. Esto puede dar fuerza y claridad para profundizar en el conocimiento de nosotros mismos y de la realidad que nos rodea. Así aprendemos a enfrentar situaciones adversas, y a organizar, transformar y, fortalecer internamente las facultades de los pensamientos (la mente), decisiones (el Intelecto) y características de la personalidad (los registros de memorias).

La meditación Raja Yoga no requiere creencias en particular, es más una invitación a la experiencia práctica que nos conecta con una Fuerza Espiritual más allá de uno mismo. Si usted analiza las ideas contenidas en este curso, lo que sienta útil podrá aplicarlo directamente en sus relaciones y en lo cotidiano.

¿Qué significa Raja Yoga?

La palabra Yoga puede traducirse como "Unión" o "Conexión". Una mejor definición de lo que sucede en esta práctica es "Recuerdo".

Cuando me acuerdo de algo, puedo decir que estoy "teniendo yoga" con eso. Si recuerdo a alguien de mi familia, significa que estoy teniendo yoga (conexión) con esa persona. Si recuerdo mi infancia, significa que estoy teniendo yoga con mi infancia. Si me acuerdo de una comida específica, significa que estoy teniendo yoga con esa comida. Hay una gran fuerza en el "recuerdo" debido a que puede hacer emerger en mí, sentimientos, emociones y sensaciones relacionadas a cosas, personas o eventos que están guardadas en la memoria.

Por ejemplo los recuerdos de un momento de fracaso, o de alguna pérdida, harán que las emociones y sentimientos surjan en la mente influyendo en el estado de ánimo por el sentimiento de dolor o tristeza del pasado.

Por otro lado, si recuerda un momento en el que fue exitoso, en el que superó sus propios límites, se sentirá con más energía y conseguirá mejorar su estado emocional, o sea, que los cambios en el estado interno pueden ocurrir simplemente al recordar algo.

La palabra Raja quiere decir "real" o "soberano". De esta forma, podemos traducir Raja Yoga como un tipo de *recuerdo* con el cual obtenemos auto-soberanía o dominio sobre nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y decisiones. Es el recuerdo de mi estado puro de consciencia, de las cualidades originales y, también, es el recuerdo de las cualidades de una Fuente Creadora Divina y Elevada.

CLASE 1: "El Alma"

¿Quién soy yo?

Para entender este tema tan profundo, comenzaremos presentando algunos conceptos sobre la naturaleza de la materia y de la energía espiritual.

La energía material

Todo está compuesto de energía. La materia es energía física. Todo aquello que podemos percibir con los sentidos físicos es material. El sol, la luna, las estrellas, el planeta, los mares, los ríos, los árboles, el cuerpo, las construcciones, el mobiliario, el alimento y la bebida que consumimos, todo es material.

Se refiere a todo lo que está compuesto por los elementos de la materia, por una combinación de átomos. Todo lo que percibimos a través de los órganos de los sentidos y puede ser medido, visualizado, pesado, degustado, etc., lo denominamos básicamente "Materia."

El cuerpo

Nuestro cuerpo físico está formado por materia y tiene características que pueden ser observadas por medio de los sentidos: color, forma, peso, tamaño, etc.

La dimensión de estas características es limitada, y está relacionada con el género (masculino o femenino), con el tiempo (niño, joven, adulto, anciano), con la genética (color de ojos, tipo de cabello, tamaño), con la raza, con la nacionalidad (brasileño, chino, ruso, español), así como con su capacidad corporal.

La energía espiritual

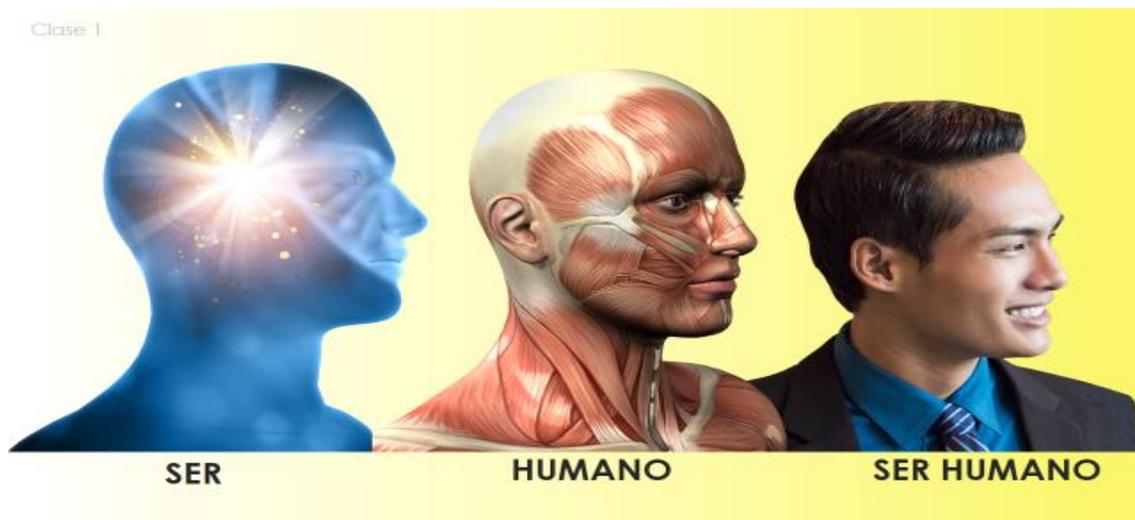
Lo que no es material está formado por energía metafísica, espiritual.

Entonces, ¿Qué sería la energía espiritual?: La consciencia, los pensamientos, los sentimientos, las emociones, los recuerdos, todo aquello que existe y no podemos ver, medir, tocar...

Nos referimos a nosotros mismos como "**Seres Humanos**". La palabra "**Humano**" hace referencia a nuestra parte física, material, al cuerpo. Y la palabra "**Ser**" hace referencia al Ser espiritual, a la energía no física que somos. Esta energía espiritual recibió diferentes

nombres en las diversas religiones, filosofías y ciencias: "Alma", "Espíritu", "Energía Consciente", "Ser Espiritual", etc., pero todo se refiere al Ser consciente.

En Raja Yoga, la llamamos "Alma"; que en Sánscrito o en Hindi, es "Atma", que significa "indivisible", "lo que no puede dividirse" o incluso "lo que no puede ser destruido", lo individual.



El alma

El alma es una energía consciente que tiene ciertas características: Es eterna, inmortal e ilimitada.

El alma no tiene género, lo que significa que puede existir tanto en un cuerpo masculino como en uno femenino. El alma es ilimitada en el tiempo, no es nueva, ni vieja. El alma no tiene nacionalidad, no es argentina, ni hindú, ni española.

El alma no es gorda ni flaca aunque, esté viviendo dentro de un cuerpo que pueda tener tales características y ser consciente del estado presente.

El alma puede, a través de sus pensamientos, "viajar" al pasado (con un simple recuerdo) o al futuro (con sus sueños, sus proyectos, sus esperanzas)...

La palabra "Atma" tiene tres significados específicos: yo, el ser vivo y el habitante. De allí podemos identificar los diferentes aspectos del alma: *yo, el ser viviente, soy el que habita en este cuerpo físico.*

El alma es **No Física**, es **Espiritual**, es una entidad intangible.

Identificar las diferencias entre el cuerpo y el alma nos lleva a responder la pregunta: ¿Quién soy realmente?: Soy un alma, el ser interno, vivo, consciente. Habito y doy vida al cuerpo. El cuerpo es el medio por el cual yo, el alma, me expreso, experimento el mundo y desempeño diferentes roles.

La relación entre el alma y el cuerpo puede ser comparada al de un actor y su personaje o bien al de un conductor con su vehículo.

El Alma y El Cuerpo



CARACTERÍSTICAS DEL ALMA

Forma

Así como todo lo que existe en el universo posee una forma, de la misma manera, el alma también posee una forma, aunque sea inmaterial, intangible. La forma del alma es un punto. Los Geómetras definen la idea de punto como al inconmensurable. Es comprensible, por lo tanto, que el alma, siendo inmaterial, no pueda ser medida, pesada, visualizada ni tocada. Esta energía concentrada y consciente, es un punto minúsculo de luz no dimensional.

Posición

Ya entendemos que el alma es quien comanda la existencia humana, y esta condición sugiere que ella ocupe un lugar de comando en el cuerpo. Existe un punto específico en el cuerpo donde habita el alma. Ese lugar es una región del cerebro que está a la altura del entrecejo, en el centro de la frente. Es el mismo lugar conocido como el "Tercer Ojo. Estar con el tercer ojo abierto es lo mismo que estar consciente.

Hay también noción de otras manifestaciones de que este es el punto donde el alma reside en el cuerpo físico, como el *Tilak* que en culturas orientales se acostumbra usar como ornamento; o en la señal de la cruz, que comienza al tocarse el punto donde el alma está localizada; la tendencia de llevarse la mano a la cabeza (tocando exactamente ese punto central, en el centro de la frente) cuando un individuo se quiere recordar de alguna cosa que se ha olvidado o cuando se da cuenta de algo o cuando comete un error, etc.



Cualidades originales

Así como el alma posee unas características y una forma, también tiene lo que podríamos llamar su “naturaleza” o “esencia” considerado como su "ADN espiritual". Los componentes inmateriales, eternos y genuinos de esta naturaleza son también cualidades que podemos denominar “**cualidades originales**” o “cualidades innatas” del alma.

Estas cualidades son la paz, el amor, la felicidad, la pureza y el poder (fortaleza).

Si el alma es energía consciente y es eterna, sus cualidades también son eternas e imperecederas. Independiente de las experiencias vividas, y de la posible manifestación de los rasgos de personalidad negativos, estas cualidades no se apagan, no desaparecen, ellas continúan ahí, en el corazón del ser, aunque disimuladas por la negatividad que surge del medio ambiente y la educación que se ha recibido.

Nadie quiere algo que no haya experimentado al menos una vez, así que si nos dieran la opción optaríamos por la paz y la felicidad. Al haber experimentado y disfrutado algo es normal que deseemos aquello. El alma no puede desear algo que no conozca. Esto justifica la idea de que "Yoga" significa "recordar".

Imagine, ¿qué experiencias de tristeza, dependencia, rabia o inseguridad crean vacíos en el alma?, o sea, que ella deja de ser plena y completa. Ahora, recuerde los momentos en los cuales experimentó sus cualidades originales de pureza, paz, amor... Con certeza usted notó la sensación de plenitud, y el poder espiritual retornó llevando al alma al estado de felicidad y libertad.

Otra evidencia es, que en su origen el alma es pura y feliz, siendo este su estado natural, es el hecho de que cuando una persona está muy feliz no está pensando: “¿Por qué será que no estoy triste?”, sino que simplemente experimenta satisfacción. Es como si nada le faltase. Siente que está en equilibrio y que todo está en su debido lugar. Pero cuando una persona esta triste, piensa que necesita paz y que quiere ser feliz. Cuando existe un desequilibrio

interno, siente que necesita volver al eje de su vida. El alma experimenta una especie de nostalgia de ese estado original y por eso lo busca intensamente. La falta de paz genera un desequilibrio que con el paso del tiempo puede enfermar al cuerpo. Y sin embargo nadie se enferma por exceso de paz o felicidad. Muy por el contrario, está científicamente comprobado como la experiencia de paz, de felicidad, de amor liberan en el cuerpo, químicos que lo mantiene saludable y lleno de energía. Por esto podemos decir que la naturaleza original del alma, sus cualidades originales son la Paz, el Amor, la Felicidad, la Fortaleza y la Pureza.

CUALIDADES ORIGINALES DEL ALMA



La Conciencia

La conciencia es la percepción que tenemos de la realidad que nos rodea y de nosotros mismos dentro de esa situación. Es la percepción que el alma tiene del mundo y de su propia existencia del "Quién Soy", quién "creo" qué soy, quién "siento" qué soy.

Normalmente junto a esa afirmación hay un adjetivo, una descripción: "yo soy algo" o "yo soy alguien". Esta descripción está definida por aquello con lo que estoy identificado, por ejemplo: Yo soy un hombre mayor, Yo soy una mujer delgada, yo soy médico, etc. Por esto cuando hablamos de quién, yo "creo" o "siento" que soy, estamos hablando de "**Identidad**". Como lo que percibo que soy no es estable, el estado de conciencia oscila. En un momento puedo tener conciencia de mi Identidad pensando que "Soy un hombre" o "Soy una mujer" o también pensar: "Soy un ingeniero" o "Soy alemán". En un nivel más profundo, puedo tener conciencia de que "Yo soy un alma eterna", y reconocer que esta Identidad es real, verdadera e imperecedera.

Al examinar cualquier proceso de pensamiento – decisión, acción– descubriré que por detrás de ello existe el sentimiento de que yo soy una cosa u otra, a partir de lo cual tomo las

decisiones. Es decir, según la percepción que tenga de mí mismo, con lo que esté identificado en un momento en particular, de acuerdo a eso será mi forma de pensar, sentir y actuar. Por ejemplo si estoy identificado con mi nacionalidad puedo ver a una persona de otro país como distinta a mí, lejana, incluso puede generar en casos extremos, discriminación. La conciencia es el trampolín de los pensamientos, las decisiones y las acciones.

Por tanto, el alma se expresa a través del cuerpo, en todas las situaciones de su vida de acuerdo a lo que ella percibe ser en ese momento. Por ejemplo, un cirujano es capaz de hacer una cirugía cuando tiene la conciencia de ser un cirujano. Esta conciencia da a la persona acceso a toda la información y experiencia relacionadas con ser un cirujano porque reconoce, acepta, confía y pone en práctica el conocimiento que ha aprendido.

Podemos, entonces, destacar dos categorías de consciencia: una que se refiere al alma y otra al cuerpo.

La consciencia del alma

La consciencia del alma es la visión o la percepción que tengo del **“yo eterno” y “el yo original”**. Mientras estoy en este cuerpo físico, desempeñando mi papel, mi rol temporalmente, yo soy el ser eterno, inmortal, que no está atado a ninguna característica física de género, cultura, apariencia, profesión, nacionalidad, familiar o clase social. Estoy dentro de un determinado contexto físico, pero soy un alma, un punto de luz, un ser consciente pleno de cualidades que vive manifestándose a través del cuerpo.

Tengo la consciencia de que soy Yo, el alma, quien utiliza los órganos de los sentidos para relacionarse con los demás, para percibir el mundo físico. De esta forma, soy yo quien ve a través de los ojos, habla a través de la boca, oye a través de los oídos, percibe los aromas a través del olfato, siente el sabor a través de la boca; el calor, el frío o las texturas, a través de la piel. Soy yo, el alma, quien desempeña cada acción y cada movimiento experimentando en el mundo, a través de este maravilloso instrumento que es mi cuerpo físico. Cuando tengo esta percepción también aprendo a respetar mi cuerpo cuidando de él, como alguien cuidaría un templo sagrado.

Además, hay un aspecto más importante. La principal característica de la consciencia del alma es la percepción de que la pureza, la paz, el amor, la felicidad y la verdad son parte de mí, y que no es necesario crearlas, ni buscarlas afuera.

Cuando estoy en esa consciencia elevada no busco más la paz, el amor o la felicidad afuera, en las cosas materiales y temporarias o en personas, dejo de ser dependiente del mundo externo para intentar experimentar esas cualidades internas sin que sea necesario estar en el campo o en una playa para conseguir tranquilidad o descanso, ni un elogio para sentir que soy valioso, amado o respetado. No necesito un pedazo de pizza o tomar helados para ser feliz.

“Esta es la consciencia de lo que SOY: *“Un alma eterna, llena de cualidades”*”.

La consciencia del cuerpo

Cuando nos alejamos de nuestras cualidades originales del alma, dejamos de utilizarlas y también de sentir las. Desarrollamos así un tipo de consciencia limitada de nosotros mismos, identificándonos con aspectos temporales que nos hacen inestables y dependientes. Por ejemplo si me identifico con mi profesión de maestro, en el momento en que tenga que jubilarme, entrare en crisis, ya que mi consciencia, la percepción de mí mismo es que yo Soy eso, y que va a ser de mí ahora que voy a dejar de serlo?. Abrimos así una puerta a emociones que nos desestabilizan e influyen nuestra visión, actitud, pensamientos y acciones. Esta consciencia limitada de nosotros es la raíz de la mayoría de nuestros problemas, a esta consciencia la llamaremos consciencia del cuerpo.

Cuando estoy en consciencia del cuerpo, estoy dependiendo de cosas externas: lugares, personas, estatus social, bienes materiales, aprobación de los demás, elogios, reconocimiento hacia mí y hacia mis esfuerzos, etc., para sentirme bien. Me convierto en un esclavo de todo, pues mi bienestar pasa a depender de todo aquello que está fuera de mi dominio. Quedo como una pelota de fútbol que va de aquí para allá. A veces consigo lo que esperaba y me siento "muy feliz". Pero si las cosas no suceden como esperaba, me siento "muy triste", no estoy bajo mi control. Mi vida no está más en mis manos y dependo de los otros para ser feliz. Mi humor fluctúa de acuerdo con lo que sucede a mi alrededor.

Así como la consciencia del alma está enraizada en aspectos elevados – que son las cualidades originales del alma – la consciencia del cuerpo se construye sobre una visión limitada de mí mismo, de los otros y del mundo. De esta forma, se fortalece una energía contraria, la consciencia del cuerpo, la consciencia de estar en lo limitado y perecedero.

Consciencia de Alma y consciencia de Cuerpo



"Viaje de la cultura del tener a la cultura de ser"

Las facultades del alma

De la misma forma que nuestro cuerpo físico tiene órganos por medio de los cuales puede funcionar adecuadamente, como almas tenemos capacidades o facultades que también podríamos llamar “órganos sutiles”, que nos permiten expresarnos.

Esos 3 órganos o facultades son: 1- “**La mente**”, que tiene la capacidad de pensar, de sentir emociones, de recordar, de desear etc.; 2- “**El Intelecto**”, quien tiene la capacidad de razonar, de entender, de asociar ideas, de discernir y decidir. Es también en el Intelecto donde reside el poder de voluntad; y 3 - “**Los registros Inconscientes o Sanskaras**” (en Sánscrito), Son nuestras memorias, el registro de los hábitos, talentos, recuerdo, creencias, que van formando nuestra personalidad. Aquí también residen nuestras *Cualidades Originales y Eternas*.

¿Cómo funcionan estas facultades?

Mente

La mente tiene como función principal mover la energía sutil del alma que se expresa por medio de los pensamientos, emociones, deseos, imaginación. La mente es la fábrica de los pensamientos. Y son estos pensamientos la base de mis actitudes, palabras y acciones, que determinan la calidad de mis relaciones, de mi estado de salud y del ambiente que creo. Por lo tanto, si quiero ver cambios en mi vida, si quiero mejorar mis relaciones, mi estado de salud y el ambiente de mi entorno cercano, necesito trabajar desde la raíz, necesito cambiar mi forma de pensar.

La mente es como una pantalla en donde se proyectan pensamiento, imágenes, que generan emociones. Por lo tanto si quiero sentirme bien, experimentar calma, seguridad, contentamiento, debo estar atento a mantener una buena calidad de pensamientos. La calidad de nuestros pensamientos determina la calidad de nuestras vidas.

La mente es la que piensa, *desea*, imagina.... La mente crea pensamiento a partir de estímulos que recibe del mundo físico a través de los órganos de los sentidos, y estímulos que vienen de mis registros internos. Así, si vemos una persona tomando un helado, probablemente la mente inmediatamente cree un pensamiento, un deseo: “Me gustaría tomar un helado”.

Por otra parte la mente es la facultad de la emoción, es a través de la mente que experimentamos y sentimos. Es la mente la que se siente contenta o triste, es la mente la que experimenta intranquilidad o paz.

Intelecto

Para que la mente tenga buenos pensamientos, el intelecto tiene que estar fortalecido, ya que es allí donde está nuestra capacidad de reconocer la calidad de los pensamientos y de dirigir a la mente para mejorarlos. La mente no es consciente de la calidad de los pensamientos que genera, solo los produce a partir de estímulos. Es con el intelecto que el alma puede elegir y decidir lo que quiere o necesita pensar. Si en la mente hay pensamientos negativos e inútiles el intelecto puede reconocer que ese tipo de pensamiento no es saludable para el alma y, entonces, puede tomar la decisión de estimular la mente y crear

nuevos pensamientos más positivos, apreciativos, sobre nosotros mismos, sobre la vida y sobre los demás.

Es importante entender que es en nuestro *Intelecto* donde reside el **Poder de Voluntad**, ya que es el Intelecto quien tiene la tarea y la capacidad de analizar y decidir. Si mi mente desea algo, es mi intelecto quien debe *evaluar* si es beneficioso, y *decidir* si llevarlo a la acción o no.

Registros Inconscientes (Sanskaras)

Este término en idioma hindi, hace referencia a las grabaciones o registros impresos en nuestra memoria.

Es en estos registros donde está grabada la individualidad de cada ser, desde sus cualidades originales, hasta cada rasgos de personalidad adquirida durante su vida; tendencias, hábitos, talentos, etc.

Todas las experiencias que vivimos se registran en nuestro inconsciente y así vamos formando creencias, tendencias que van moldeando nuestra personalidad, especialmente en los primeros años de nuestras vidas. Son estos registros, hábitos, creencias los que estimulan a la mente, quien responde creando pensamientos, ideas, deseos y emociones. Por ejemplo, el deseo de fumar lo crea la mente, a partir de un estímulo que viene del hábito de fumar registrado en los sanskaras. Así podríamos decir que se tiene el sanskar de fumar. En este ejemplo, debería guiar con el intelecto a la mente, dirigirla y contenerla de manera consciente, con entendimiento. Un hábito se crea y se fortalece cada vez que lo repito y por tanto se debilita cuando no lo uso. Para esto debo fortalecer mi intelecto, mi poder de voluntad, y con entendimiento contener a mi mente, estabilizarla, como a un niño que llora porque quiere algo, necesito tratarla con amor y paciencia, hablarle con dulzura, entretenerla y dirigir su atención hacia un estímulo de mejor calidad, hacia una nueva experiencia. Puede ser un paseo, una conversación interesante con alguien, un deporte, etc. Necesito conocer a mi mente, hacerme amigo de ella, para mantenerla saludable, contenta, en forma. Así con nuevas experiencias crearé conscientemente nuevos hábitos, crearé conscientemente la vida que quiero vivir. La meditación me capacitará a lograrlo, ya que *con la meditación voy a fortalecer mi intelecto, voy a entrenar a mi mente y voy a limpiar mis registros de memorias.*

“La meditación despierta el poder del alma, quien se vuelve soberana de sus facultades”.

Algo importante es recordar que dentro de estos registros existen desde siempre y para siempre, mis **Cualidades eternas**, mis registros originales.

Las características de una persona están asociadas a sus sanskaras. Si ella es considerada, buena, generosa, tímida, negativa, arrogante, sensible, etc., todo eso dependerá de los registros que haya grabado, es decir de las experiencias que haya vivido en su vida y que han impactado en ella, marcando así una tendencia en su personalidad. Por ejemplo un niño que crece y se desarrolla en una ambiente violento, muy probablemente incorpore esa violencia como parte de su personalidad, las vivencias nos marcan la forma de jugar el juego de la vida, y así vamos creando nuestra personalidad. *Sin embargo es sumamente importante reconocer que esos rasgos de personalidad fueron adquiridos por ese niño (por esa alma) y no es su naturaleza original. Esta diferencia es clave para no confundir “lo que*

somos” con “como estamos”. Somos seres maravillosos, llenos de cualidades y virtudes. Que en el juego de la vida fuimos incorporando nuevas grabaciones, a través de experiencias, que nos alejaron de nuestra naturaleza original. Hemos perdido contacto con nuestras cualidades de paz, de amor, de felicidad... Sin embargo siguen estando allí, latentes, a la espera de ser despertadas. ***Esa es la meta de la meditación Raja Yoga, despertar nuestras cualidades originales y volver a expresarlas a través de nuestros pensamientos, palabras, acciones, actitudes etc... Ese es el viaje de retornar a nuestro estado original, a nuestra mejor versión.***

¿Cómo se relacionan estas facultades?

Proceso interno del ser

Esas tres facultades del alma operan juntas, de forma integrada. *En la meditación enfocamos nuestro **Intelecto** que comprende, para guiar a nuestra **mente** que experimenta, hacia ese espacio interior donde residen mis **cualidades originales**. Creando así la experiencia de paz interior, de felicidad, de plenitud.*

En los tiempos actuales la realidad es que nuestro intelecto no está entrenado, está débil por falta de uso. Lo ejercitamos solo ocasionalmente cuando tenemos que planificar algo, hacer algún cálculo etc... Y así la cantidad de pensamientos que crea nuestra mente hiperestimulada, y la fuerza de las emociones que ella genera, pasan por encima del intelecto, impidiendo que este pueda discernir y decidir con claridad. Llevándonos a realizar acciones, a relacionarnos de manera imprecisa, creando así situaciones y experiencias negativas que se registran como sanskaras, reforzando los patrones negativos de conducta y las creencias limitadas de nosotros y de los demás. Y finalmente estas sankaras negativas reforzadas, influenciarán en nuestra mente, como estímulos internos, llevando una vez más a una gran cantidad de pensamientos inútiles y negativos que no podrán ser contenido ni gestionados por el intelecto. Entrando en el círculo vicioso que nos ha llevado al estado actual. Por esta razón es tan importante ejercitar y fortalecer al intelecto a través de la meditación y nutrirlo con conocimiento. Así cuando meditamos, fortalecemos el intelecto, sanamos la mente y limpiamos los registros de memoria.

Facultades del Alma

