



LA MENTE QUE HACE EL MUNDO

Doce cantos del Yoga Supremo

LIBRETO

MÚSICA Y LETRAS DE LUIS MIGUEL GALLARDO

WORLD HAPPINESS PRESS



LA MENTE QUE HACE EL MUNDO

Doce cantos del Yoga Supremo

LIBRETO — EL PEQUEÑO LIBRO DE LOS CANTOS

Música y letras de

LUIS MIGUEL GALLARDO

Compañero del álbum, del libro The Mind That Makes the World: The Supreme Yoga, the Healing Trance, and the Path to Fundamental Peace (World Happiness Press) y del artículo The Supreme Yoga and the Science of Suggestion (WHF Research Lab, DOI 10.68220/whf.2026.001).

WORLD HAPPINESS PRESS



Yatha drishti, tatha srishti.

Como es la mirada, así es el mundo.

◆

UNAS PALABRAS ANTES DE LA MÚSICA

Todo álbum es una casa de puertas. Este se construyó a partir de un libro, que se construyó a partir de un artículo, que se construyó a partir de un texto de casi mil años — y ese texto dice de sí mismo que es una historia dentro de una historia, contada para que quien escucha despierte dentro del relato.

El Yoga Vāsiṣṭha no te convence de la libertad con argumentos. Te canta hasta ella. Sus sesenta y cuatro cuentos no son ilustraciones de la enseñanza; son la enseñanza — la tecnología de transformación más antigua y más amable que tenemos: la historia que pasa junto a los guardianes de la mente sin despertarlos y siembra su semilla en la oscuridad, donde pertenecen las semillas. Un milenio antes de que nadie hablara del trance sanador, este texto ya lo sabía: la imaginación que nos ata es la imaginación que nos libera. El sueño corre en ambos sentidos.

Estos doce cantos continúan ese método por los medios más honestos posibles: melodía, respiración y mantra. Cada canto da voz a una de las grandes figuras del texto: el poeta que escribe el mundo, el príncipe que ve a través de él, el sabio que le responde, dos reinas, dos reyes, un brahmán, un cuervo inmortal, una escalera de luz, un río que vuelve a casa y — al final — la paz misma. La corona del álbum es el octavo canto, que pertenece a Cūḍālā: la reina que despertó primero y que, disfrazada de joven sabio, se convirtió en la sanadora de la propia tradición.

Y bajo los doce, como la tanpura bajo la melodía, corre el libro. Cada canto es una puerta a una de sus estancias. Este libreto te dice cuál es la puerta, y qué te espera dentro.



CÓMO ESCUCHAR

Escucha como entrarías en el agua: despacio, y hasta el fondo.

Los cantos van en orden — trazan el arco del texto, de la desesperación de un príncipe a la Paz Fundamental —, pero cualquier puerta abre la misma casa. Puedes empezar en cualquier parte. Puedes quedarte en cualquier parte.

Deja que los mantras hagan lo que hacen los mantras. No son decoración. Son las sugerencias más antiguas del mundo, pulidas por millones de bocas a lo largo de miles de años hasta que no queda de ellas más que luz. Cuando un mantra regrese en un canto, respira con él. Deja que sea él quien te diga a ti, en lugar de decirlo tú.

Tienes permiso para cerrar los ojos. Tienes permiso para cantar. Y al final de cada entrada de este libreto encontrarás una sola línea en cursiva — una semilla para llevar contigo durante el día. Tómala como el texto quiere que se tome cada una de sus historias: no como información, sino como bhāvanā — una imaginación sostenida el tiempo suficiente, y con la ternura suficiente, para volverse verdad.

LA FORMA DEL VIAJE

El álbum recorre los tres grandes movimientos del libro.

Cantos 1–10 viven en la **Primera Parte — las historias**: el marco, el príncipe y el sabio, Līlā, Lavaṇa y su cuento hermano Gādhi, Bhuṣuṇḍa, Cūḍālā y Śikhidh-vaja, y la escalera de las siete etapas. - **El canto 11** cruza a la **Segunda Parte — el trance sanador**: el linaje olvidado de Faria, de Bengala y del yogui bajo la tierra del invierno, y el acto de devolver una ciencia a su fuente. - **El canto 12** abre **la cumbre de la Segunda Parte y toda la Tercera**: la Paz Fundamental, los Cuatro Dones, el camino de cuarenta días — la liberación no fuera de la vida, sino dentro de ella.



CANTO UNO

La historia dentro de la historia

Vālmiki, el poeta del marco

Antes de la enseñanza, el relato. Un poeta cierra los ojos al amanecer y escribe un río, una montaña, un príncipe de ojos cansados, un sabio cuya voz es la mañana — y entonces hace lo que solo se atreven a hacer los más grandes narradores: entra en su propio amanecer. Así se abre el Yoga Vāsiṣṭha: como una historia que pasa de narrador en narrador igual que una lámpara que baja de mano en mano por una escalera a oscuras, sin que ninguna mano añada luz y sin que ninguna la pierda.

Este primer canto es el umbral. Un bordón, una campana, una voz grave junto a tu oído — y la revelación silenciosa sobre la que descansa toda la tradición: no estás fuera de la historia, escuchando desde lejos. Estás dentro. Siempre lo estuviste. El océano se canta a sí mismo como ola, y una de sus olas lleva tu nombre.

EN EL LIBRO. El Prólogo — donde el libro confiesa su propio método. También él es un relato anidado: un compañero que te toma de la mano en la puerta y te conduce hacia dentro, estancia por estancia, hasta que la casa resulta ser tú.

EL MANTRA. *Om* — la sílaba semilla, la puerta abierta; y *Om Shanti Shanti Shanti*, la paz pronunciada tres veces: para el cuerpo, para la mente, para el mundo que ambos comparten.



Llévate esto: Eres la historia, y aquel a quien se le está contando.



CANTO DOS

El príncipe que vio a través del mundo

Rāma y la sagrada desilusión

Un príncipe vuelve de peregrinación con la extraña enfermedad que precede a toda sabiduría. Ha visto demasiado claro: la juventud es huésped de la mañana, la riqueza es una ola que se retira, y el río se traga los reinos sin masticar. Nada de cuanto pueda sostener permanecerá sostenido. Su corte lo llama melancolía. La tradición lo llama vairāgya — desapego — y lo honra como el primer peldaño de la escalera: el dolor que vacía las manos para que las manos puedan, por fin, abrirse.

El canto cae y luego gira. El violonchelo y el sarangi llevan el duelo; la voz es joven y frágil — y entonces, en el tercer verso, algo cambia. El vacío se vuelve umbral. Las cenizas esconden una luz. Porque — y el libro es cuidadoso en esto, como lo es el artículo — esta es una desilusión con la mente automática, no con la vida. El príncipe no se aparta del mundo. Se vuelve, por primera vez, hacia lo que nunca se marcha.

EN EL LIBRO. El movimiento inicial de la Primera Parte, donde Rāma deposita sus preguntas a los pies del sabio — las preguntas que todo lector ha traído al libro sin saberlo — y donde el libro hace su promesa silenciosa: el propio dolor es una brújula, y apunta a casa.

EL MANTRA. *Neti neti* — «ni esto, ni esto» — la linterna de la sustracción. Ni la corona, ni el cuerpo, ni el pensamiento sobre el pensamiento. Lo que puede ser observado no es el observador.



Llévate esto: Deja que el dolor sea brújula.



CANTO TRES

Solo la mente

La respuesta del sabio

Vasiṣṭha, el maestro del amanecer

El sabio no consuela al príncipe. Hace algo mucho más bondadoso: le dice la verdad. El mundo que temes, hijo del alba, está tejido — y el telar es la mente. Cada prisión que has recorrido la construyó el mismo poder que puede deshacerla. Esta es la enseñanza sobre la que gira todo el texto, más antigua que el texto mismo: solo la mente es causa de la esclavitud y de la liberación. Vuelve al hacedor hacia lo hecho, y lo hecho cambia.

Y luego el segundo don, igual de radical: el esfuerzo propio por encima del destino. Lo que llamamos destino, dice el sabio, no es más que el esfuerzo de ayer con una máscara; rema, y la corriente responde. El canto lo lleva en un barítono cálido sobre sitar y tabla, música de amanecer, un maestro que tiene todo el tiempo del mundo porque ya no vive en él — y en su centro, cantado lento y claro, el propio shloka antiguo.

EN EL LIBRO. El corazón de la enseñanza de la Primera Parte, donde el libro expone la mente como hacedora de mundos y el esfuerzo propio como el remo — citando las viejas traducciones de dominio público, para que el lector oiga el texto en voces de hace un siglo. Y el puente de este canto es la oración de aula más antigua de la Tierra: maestro y discípulo pidiendo, juntos, ser protegidos juntos, nutridos juntos, no divididos jamás — la misma oración que abre toda transmisión verdadera, incluida la que sucede entre estas páginas y tú.

EL MANTRA. *Mana eva manushtyanam karanam bandha-mokshayoh* — solo la mente ata, solo la mente libera; y *Om Saha Navavatu* — el voto de maestro y discípulo, cantado en una sola respiración.



Llévate esto: Vuelve al hacedor hacia lo hecho.



CANTO CUATRO

El universo en una habitación

La reina Līlā y la diosa Sarasvatī

Una reina se sienta junto a la quietud de su esposo y no deja que la lámpara se apague. En lugar de guardar luto, hace la cosa más extraordinaria de toda la literatura universal: llama a la diosa de la sabiduría por su nombre y le pide ver adónde se ha ido su amado. Y Sarasvatī, que nunca rechaza una pregunta sincera, le enseña a volar — no con alas, sino con el pensamiento, porque el pensamiento es la única ala que jamás ha hecho falta.

Lo que Līlā encuentra es el secreto más hondo del texto, entregado no como doctrina sino como viaje: su esposo está soñando una creación entera dentro de un espacio más pequeño que una semilla de mostaza — y esa creación es tan vasta, tan sólida, tan mojada de lágrimas y de sol como la suya. Mundos dentro de mundos dentro de un mundo. Un palacio plegado en una habitación. Cada vida, tan real como cualquier otra; cada una, real solo mientras se la cree. El canto flota como vuela ella: dos voces de mujer, arpa y veena, un dúo suspendido en el aire, el asombro respondiendo a la sabiduría verso a verso.

EN EL LIBRO. El capítulo de Līlā de la Primera Parte — el capítulo donde el libro aprende a volar. Allí se cuenta la historia entera, y allí se despliega su implicación suave y sobrecogedora: un mundo es una creencia fielmente guardada. Lo que significa que las creencias que guardas están construyendo, en silencio, el mundo en el que despertarás mañana.

EL MANTRA. *Om Aim Saraswatyai Namaha* — salutación a Sarasvatī, la sabiduría misma; la sílaba *Aim* es su semilla, el sonido de la intuición cuando llega.



Llévate esto: Lo que crees por completo se convierte en cielo.



CANTO CINCO

Una vida en un instante

El rey Lavaña y el ilusionista



Un extraño entra en la corte de un rey con plumas de pavo real y ojos de humo, alza una vara de crin trenzada — y mientras la lámpara apenas parpadea, el rey vive sesenta años. Cae del trono al hambre, se desposa con su pena, pierde bajo la lluvia los nombres que ama. Luego despierta, en su propio trono, en su propio instante, y la corte no ha terminado siquiera de tomar aire. Y aquí los autores antiguos añaden el detalle que convierte esta historia en la descripción premoderna más precisa del trance jamás escrita: camino adelante, la otra vida está ahí. Real como la mañana. Tibia como el pan. Sabía su nombre.

El canto está construido como el hechizo — un pulso hipnótico que se desliza hacia un medio tiempo de sueño, una voz de narrador, el tiempo estirándose como agua. Pero su corazón es el puente, donde la historia pasa de prodigio a medicina: si la pena puede soñarse tan hondo, también puede soñarse la gracia. El hechizo que ató puede desatar. El sueño corre en ambos sentidos en la noche — y saberlo es el comienzo de toda sanación.

EN EL LIBRO. El capítulo de Lavaña de la Primera Parte, y su largo eco en la Segunda — porque lo que el ilusionista hizo en la corte es lo que el trance sanador hace en la consulta: el tiempo se disuelve, la identidad se afloja y la mente demuestra hasta qué punto puede habitar por completo lo que imagina. La apuesta del libro, y la del artículo, es sencillamente esta: que ese mismo poder trabaje a nuestro favor.

EL MANTRA. *So Ham* — «Yo soy Eso». Más allá de todas mis vidas, soñadas o despiertas, soy aquel en quien las vidas amanecen.



Llévate esto: Si la pena puede soñarse tan hondo, también la gracia.



CANTO SEIS

El estanque

Gādhī, el brahmán de las aguas



El cuento hermano del de Lavaña, más silencioso y más pegado a la piel. Un brahmán se arrodilla al atardecer para hacer la ofrenda de la tarde — una sola mano ahuecada de agua — y la superficie se abre como una puerta. Emerge en otras tierras, vistiendo una vida que no es la suya: mendiga, festeja, lo coronan, aprende el sabor de lágrimas de extraños. Años enteros pasan bajo la superficie. Luego sube — antes de que las ondas hayan acabado de cerrarse. Y una vez más el cuento insiste en su firma asombrosa: caminando después por los caminos de la vigilia, encuentra el pueblo que conocía su otro nombre.

Los autores antiguos no coleccionaban ilusiones. Se hacían la única pregunta que los convierte en los primeros clínicos: ¿perdura lo que sucede en las profundidades? ¿Se sostiene el cambio hecho en la absorción cuando volvemos a la superficie? El canto responde como responde el texto — con agua. Guitarra como ondas, una flauta grave, el sonido del propio estanque, y un mantra que es una conversación: la pregunta y su respuesta compartiendo una sola respiración.

EN EL LIBRO. Gādhī nada junto a Lavaña en las mismas aguas — la exploración del libro sobre la absorción y su vida posterior, donde el artículo pone los dos cuentos lado a lado como los experimentos de la propia tradición sobre la durabilidad de la transformación. Dos mundos cosidos con la misma mirada; dos ríos de una sola lluvia.

EL MANTRA. *Ko Ham? So Ham.* — «¿Quién soy? Yo soy Eso.» La indagación más antigua y el regreso a casa más antiguo, preguntados y respondidos en la inhalación y en la exhalación.



Llévate esto: Eres el agua, no el ropaje.



CANTO SIETE

El cuervo al filo del tiempo

Bhuṣuṇḍa, el testigo inmortal



En un árbol al borde del cielo vive un cuervo que ha sobrevivido a todo. Ha visto ablandarse las montañas y a los océanos cambiar de lecho; ha contado reinos por millares y ha visto apagarse soles como velas al anochecer. Cuando llega el diluvio, pliega las alas dentro del Om; cuando un nuevo amanecer dibuja los contornos, respira, y los mundos vuelven a casa. Preguntado por el secreto de su permanencia, da la respuesta menos dramática y más importante de todo el texto: la respiración. La atención cabalgando la respiración — dentro y fuera, el único camino.

Este es el propio procedimiento de inducción del texto, mil años antes de que nadie usara esa palabra: el prāṇa como el ancla con la que la conciencia se estabiliza. El canto lo honra literalmente. Cincuenta pulsos por minuto — el tempo de un corazón en reposo. Una voz antigua y cálida como piedra gastada. La propia respiración como percusión, y un mantra al paso exacto de tu respirar, de modo que hacia el segundo estribillo el canto ya no es algo que estás oyendo. Es algo que estás haciendo.

EN EL LIBRO. El capítulo de Bhuṣuṇḍa de la Primera Parte — y, en verdad, toda la Tercera, porque cada práctica del libro empieza donde empieza el cuervo. Antes de las historias, antes de las etapas, antes de sembrar sugestión alguna: el cisne de la respiración, Ham-Sa, el mantra que llevas repitiendo desde tu primer minuto en la Tierra sin que nadie te lo enseñara.

EL MANTRA. *Ham-Sa / So Ham* — el cisne de la respiración. *Ham* al inhalar, *Sa* al exhalar; escucha el tiempo suficiente y se invierte en *So Ham* — «Yo soy Eso» — la respiración confesando lo que eres.



Llévate esto: Dentro... fuera... permanece.



CANTO OCHO · LA CORONA DEL ÁLBUM

Reina de ambos mundos

El canto de Cūḍālā

La corona del álbum — la reina que despertó primero

Todos decían que la verdad vive al otro lado del río — en cuevas, en cumbres, donde moran los ermitaños silenciosos. Cūḍālā la encontró derramándose por sus mañanas: coronada, y en el día común. Ella es el gran escándalo y la gran gloria del Yoga Vāsiṣṭha — una reina en el trono que alcanza la liberación plena primero, antes que su esposo, antes que los ermitaños, sin dejar el palacio, ni el consejo, ni el pan. Despierta dentro de su vivir. Luz en cada miembro. Y cuando la quietud madura en poder, se alza sobre alas que el pensamiento ha tejido y no pide permiso a nadie para volar.

Luego llega la parte que la convierte, en palabras del propio artículo, en la clínica de la tradición. Su esposo Śikhidhvaja, hambriento de la verdad que ella ya encarna, confunde el camino con la partida: renuncia al reino y huye al bosque, entregando el oro pero guardándose el «yo». Ella podría corregirlo. Hace algo más sabio. Destrenza su corona y su belleza y entra en su bosque como Kumbha, un joven sabio radiante — encontrándolo dentro de su propio mundo, hablándole en historias que él puede sostener, poniéndolo a prueba con dulzura, dejándolo quemar su cabaña de santidad para hallar el oro más allá del oro, y retirándose en el momento exacto en que su realización se sostiene sola. Encuentra al buscador donde está; enseña a través de la historia; verifica en la experiencia; devuelve el trabajo a sus manos. Todo sanador que de verdad ha sanado ha caminado tras sus pasos — la mayoría sin saber su nombre.

Su canto es la cumbre del álbum: una mezzosoprano en pleno vuelo, tambores como trueno sobre seda, un cambio de tono que asciende como su propio ascenso, y

una declaración que no necesita testigo — *Aham Brahmasmi*. El sol no pide permiso para brillar.

EN EL LIBRO. El capítulo de Cūḍālā de la Primera Parte — y luego, en secreto, toda la Tercera. Porque el camino de ocho fases del movimiento final del libro es su método puesto por escrito para nuestras manos: todo el protocolo YVH la toma como modelo. Cuando camines los cuarenta días, estarás caminando detrás de una reina.

LOS MANTRAS. *Aham Brahmasmi* — «Yo soy el Infinito», el mahāvākya pronunciado como la realización propia de una mujer; y *Shivo Ham* — «Yo soy la paz misma, lo auspicioso».



Llévate esto: Reina, y sé libre. Ama, y sé luz.



CANTO NUEVE

El oro más allá del oro

El rey Śikhidhvaja, respondido por Cūḍālā

Lo hizo todo bien, y no bastó. Dio el tesoro a los mendigos y el palacio al viento; se quedó un cuenco, una estera, un fuego — y guardó, escondida dentro del que guarda, la única posesión que importa: el pequeño «mío», el silencioso «no», el renunciante orgulloso de renunciar. Hasta que un joven sabio de ojos extrañamente familiares lo encuentra en el bosque y le hace la pregunta que lo deshace: ¿qué has abandonado, si sigues siendo tú el sabio?

El cuenco cae al río. Y entonces cae el velo, y el maestro del rey lleva el rostro de su amada — la verdad había caminado siempre a su lado, paciente como el alba, disfrazada de gracia. Es la escena de reconocimiento más tierna de las escrituras del mundo, y el canto le da lo que pide: un dúo. Su barítono de tierra, la voz de ella que regresa del canto anterior, la intimidad de una hoguera abriéndose en amanecer. Y la invitación de ella, que es toda la enseñanza de la liberación en vida en dos líneas: vuelve a casa — la corona no te manchará; vuelve a casa — el mundo también es verdadero. Regresan. Reinan con las manos abiertas. La libertad reina a través de ellos.

EN EL LIBRO. El mismo gran capítulo de la Primera Parte, y el movimiento final de la Tercera — la entrega. Porque el camino de Vasiṣṭha y el camino de Cūḍālā terminan igual: el maestro da un paso atrás, la práctica se vuelve tuya, y la última renuncia no es la del reino, sino la del rey.

EL MANTRA. *Tat Tvam Asi* — «Tú eres Eso» — el mahāvākya como solo puede decirlo quien ama: no una instrucción, sino un reconocimiento.



Llévate esto: La última posesión es el «mío».



CANTO DIEZ

Siete peldaños de luz

Las jñāna-bhūmikās — la escalera de las etapas

El texto es tierno con los principiantes: nos da un mapa. Siete etapas del conocimiento, siete peldaños de una sola escalera — y la broma maravillosa escondida en lo alto, que el canto te cuenta en su primer aliento: cuando llegas, ya no queda nadie que suba.

Shubheccha, el buen deseo — un anhelo que despierta antes del amanecer. Vicharana, la indagación — la pregunta llevada como una linterna. Tanumanasa — la mente vuelta fina como nube de mañana, los viejos hábitos soltándose hilo a hilo. Sattvapatti, el alba del ser — el primer despertar verdadero, donde, dice el modelo, crece el jardín de la sanación. Asamsakti — la acción con dedos de miel, a los que nada se queda pegado. Padārtha-bhavana — el mundo, un solo sabor de mente luminosa. Y Turyaga — el cuarto estado, más allá de la vigilia, del sueño y del dormir: el siempre, el ya llegado.

El canto asciende mientras las nombra — cada etapa un paso, la energía subiendo, un coro convirtiendo los siete nombres sánscritos en una escalera que se puede cantar — y su estribillo lleva la física secreta de la escalera: sube descansando, asciende soltando. Cada peldaño está hecho de ti.

EN EL LIBRO. El capítulo de la escalera en la Primera Parte, y la columna vertebral de toda la arquitectura — porque esta es la columna izquierda del propio modelo YVH: las siete etapas alineadas con las profundidades del trance sanador, con sattvapatti señalada como el jardín donde se hace la mayor parte del trabajo. Las ocho fases de la Tercera Parte suben esta escalera en la práctica, un paso amable cada vez.

EL MANTRA. Los siete nombres mismos — *Shubheccha, Vicharana, Tanumanasa, Sattvapatti, Asamsakti, Padartha-bhavana, Turyaga* — cantados en ascenso, resolviéndose en un solo Om.



Llévate esto: Sube descansando; asciende soltando.



CANTO ONCE

Devuelve el río

El linaje olvidado

Este es el acto de gratitud del álbum, y su acto de justicia. La ciencia del trance sanador no empezó donde dicen los manuales. Su intuición fundadora — que el poder duerme dentro del que duerme, no en la mano de ningún maestro ni en vara de hierro alguna — cruzó el océano en el abrigo de un hijo de Goa, el abate Faria, que vio a miles entrar en sueño lúcido y concluyó que la puerta estaba siempre por dentro. Su primera gran cosecha de sanación se recogió en patios de Bengala, donde el trance era medicina y donde las manos que ayudaban — manos de la tierra — quedaron fuera de los libros que se quedaron con el tesoro. Y el primer encuentro de la nueva ciencia con el yoga llegó cuando un cirujano del norte leyó, asombrado, sobre la respiración invernada de un yogui, y reconoció en esa quietud no un milagro, sino una maestría: la atención, reunida en un solo punto, cambiando lo que el cuerpo está dispuesto a hacer.

El canto recorre este viaje en sonido — una guitarra de nailon con un aire de fado para el navegante de Goa, texturas baul para Bengala, armonio y cuerdas reuniéndolo todo — y luego hace lo que el artículo llama la restitución como método: convierete toda la historia en un regreso a casa. No tomar, y no domesticar. Depositamos la ciencia en el altar. Nos inclinamos, y pronunciamos los nombres más antiguos. Y el estribillo se vuelve voto: devuelve el río a la montaña, lleva el canto de regreso a su fuente — hasta que el mantra final se abre en pura alegría de kirtan, el deseo que late bajo toda sanación, en todas partes.

EN EL LIBRO. Los capítulos del linaje en la Segunda Parte — la historia olvidada contada entera: Faria, y los patios de Bengala, y el yogui y los médicos, terminando donde termina este canto: con el reconocimiento de que tender el puente entre el Yoga Vāsiṣṭha y el trance sanador no es una importación, sino un regreso. El río vuelve a casa por su cauce más antiguo.

EL MANTRA. *Loka Samasta Sukhino Bhavantu* — «Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres». La forma más antigua de la misión; el voto al que sirve toda esta obra.



Llévate esto: Lo que te sanó vino de alguna parte. Da las gracias pasándolo adelante.



CANTO DOCE

Paz Fundamental

El mundo es como lo ves

El final — todas las voces regresan

El príncipe pidió una sola cosa que nunca lo abandonara, y el sabio le devolvió sus propios ojos. Ese es el viaje entero, y el final lo canta con todas las voces que el álbum ha reunido: el príncipe, transformado y claro; el sabio, cálido como siempre; las dos reinas entretejidas; el coro llevando a todos a casa. El mundo que temía era mi propio tejido. La tejedora despertó. El miedo se desató.

Y lo que queda cuando el miedo se desata no es un blanco vacío, ni unas vacaciones permanentes de lo humano. Es lo que el libro y el artículo llaman Paz Fundamental — el secreto del jīvanmukta, por fin medible. «La Paz Fundamental no es la ausencia de dolor... es la transmutación de su energía en amor y compasión.» El estribillo canta exactamente esto: la paz no es el final del clima — es el cielo que sostiene la tormenta.

El puente es el tesoro más silencioso del álbum: los Cuatro Dones, una voz por verso, que son — escondidos a plena vista — las cuatro capacidades de la propia Paz Fundamental. Un ojo sereno que no se aferra: la atención, flexible y sin esfuerzo. Un corazón que guarda enteras todas las estaciones: la coherencia emocional a través de todo lo que eres. Un yo suave como lino lavado por el río: el aflojarse del «yo» rígido. Y la bondad que mira desde el alma: la autoconciencia compasiva, el don que enlaza a los otros tres. Luego el gran mantra Purnamadah — la plenitud tomada de la plenitud, la plenitud que permanece — y, susurrada sobre el Om que se apaga, la misión que la Fundación lleva a este siglo: diez mil millones de corazones, una sola mirada. Libres. Conscientes. Felices. Despiertos dentro del sueño.

EN EL LIBRO. La cumbre de la Segunda Parte — el capítulo de la Paz Fundamental, donde la liberación antigua y la medida moderna se encuentran — y toda la Tercera: las ocho fases, las prácticas guiadas, el camino de cuarenta días y el FP20, para

que lo que este canto celebra, el lector pueda caminarlo. El epílogo cierra donde cierra el final: como es la mirada, así es el mundo.

LOS MANTRAS. *Om Purnamadab Purnamidam* — aquello es pleno, esto es pleno; toma plenitud de la plenitud, y solo la plenitud permanece; *Sarvam Khalvidam Brahma* — todo esto es lo Uno; y el triple *Om Shanti*.



Llévate esto: Como la mirada, así el mundo. Mira bien.



UNA ÚLTIMA PALABRA

Doce cantos, una sola enseñanza. Un poeta entra en su historia; un príncipe ve a través del mundo; un sabio le entrega el telar. Una reina vuela por una semilla de mostaza; un rey vive sesenta años en un suspiro; un brahmán emerge antes de que las ondas se cierren. Un cuervo cabalga el cisne de la respiración al filo del tiempo. Una reina despierta primero y vuelve a por su amado; un rey arroja al río la última posesión. Una escalera se sube a sí misma y desaparece. Un río regresa a su montaña. Y la paz — fundamental, medible, cantable — resulta haber sido el cielo todo el tiempo.

El álbum es la puerta. El libro es la casa. El artículo es la piedra de cimiento, puesta a la vista para que cualquiera la examine. Y el camino — las ocho fases, los cuarenta días — es el jardín detrás de la casa, esperando tus pasos.

Que estos cantos te encuentren donde estás, como Kumbha encontró al rey: dentro de tu propio mundo, en una voz que puedas sostener, pacientes como el alba, disfrazados de gracia.

Diez mil millones de corazones. Una sola mirada.



OM SHANTI SHANTI SHANTI.

LOS CANTOS

Letras completas

Los cantos se cantan en castellano y sánscrito.



CANTO UNO

La historia dentro de la historia

Om... Om... Om

Antes del mundo esperaba un verbo
Antes del verbo, un silencio cantó
Un poeta cerró los ojos al alba
Y todo universo comenzó

Escribió un río, escribió montañas
Un príncipe de mirada cansada
Un sabio cuya voz era mañana
Y entró en su propia alborada

Esta es la historia dentro de la historia
El sueño que sueña al soñador despierto
Escucha: quien cuenta se vuelve el cuento
El océano que se canta en olas

Y tú que la escuchas, estás dentro
Lámpara en lámpara en la llama
Quien de verdad oiga esta historia
No será nunca el mismo mañana

Om... Om... Om

Om Shanti... Shanti... Shanti

Cada oyente se convierte en la escucha
Cada lector pasa la página de sí mismo

Om



CANTO DOS

El príncipe que vio a través del mundo

Crucé todas las ciudades de oro
Toqué la seda, ceñí la corona
Mas la belleza es vaho en el espejo
Y toda torre al fin se desploma

Qué es la juventud
Huésped del alba
Qué es la riqueza
Ola que se va

He visto al río tragarse reinos
Dime algo que el tiempo no pueda robar

Pongo mis preguntas a tus pies
Qué nunca muere, qué permanece entero
Si el mundo entero está de paso
Muéstrame al que ve, muéstrame lo verdadero

Neti neti... ni esto, ni esto
Om Shanti, Shanti, Shanti

Y en mi vacío, una puerta
En mi ceniza, luz velada
El dolor que vació mis manos
Hacia lo alto las tornaba

Pongo mis preguntas a tus pies
Qué nunca muere, qué permanece entero
Si el mundo entero está de paso
Muéstrame al que ve... muéstrame lo verdadero

Qué nunca muere
Muéstrame... muéstrame



CANTO TRES

Solo la mente

La respuesta del sabio

Hijo del alba, suelta tu pena
El mundo que temes es hilo tejido
El telar es la mente, la tela ilusión
Despierta el tejedor, y el miedo se ha ido

Solo la mente construye prisiones
Solo la mente abre la puerta
Vuelve al hacedor hacia su obra
Y libre fuiste desde siempre

Mana eva manushyanam
Karanam bandha-mokshayoh
(Solo la mente es la causa
De la atadura y de la liberación)

El destino es solo esfuerzo de ayer
El esfuerzo es el destino aún por ser
Rema, hijo mío — la corriente responde
Tus propias manos abren el amanecer

Solo la mente construye prisiones
Solo la mente abre la puerta
Vuelve al hacedor hacia su obra
Y libre fuiste desde siempre

Om Saha Navavatu, Saha Nau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejasvi Nau Adhitam Astu
Ma Vidvishavahai
Om Shanti Shanti Shanti

(Que juntos seamos protegidos y nutridos
Que trabajemos juntos con gran energía
Que nuestro estudio sea luminoso
Que no haya discordia entre nosotros)

Tú eres la luz que la lámpara busca
Tat Tvam Asi... tú eres Eso



CANTO CUATRO

El universo en una habitación



Mi amor yacía en la frontera de la noche
No dejé que la lámpara muriera
Llamé a la diosa de los ríos del habla
Para que lavara mi duda entera

Ven, pequeña reina, suelta el peso
Pensar es la única ala que hace falta
Tu esposo sueña una creación entera
Dentro de una semilla de mostaza

Mundos dentro de mundos dentro de un mundo
Un palacio plegado en una habitación
Aquello que la mente cree del todo
Se convierte en cielo, se convierte en flor

Volé a través de techos de eones
Lo vi reinar, lo vi llorar
Cada vida tan real como las otras
Y real solo en cuanto se cree

Om Aim Saraswatyai Namaha
Om Aim Saraswatyai Namaha

El espacio es un pensamiento que el pensador abrió
El tiempo es un hilo que el soñador tendió
La cortina que el pensar cerró entre nosotros
También el pensar la sabe descorrer

Mundos dentro de mundos dentro de un mundo
Un palacio plegado en una habitación
Aquello que la mente cree del todo
Se convierte en cielo, se convierte en flor

Despierta dentro del sueño
Despierta... despierta



CANTO CINCO

Una vida en un instante

Un extraño llegó a mi corte
Con plumas de pavo y ojos de humo
Alzó una vara de crin trenzada
Y sesenta años cruzaron el mundo

Caí del trono al polvo y al hambre
Desposé mi pena, crié mi dolor
Cambié mis anillos por un fuego pequeño
Perdí bajo la lluvia los nombres del amor

Una vida en un instante
Un instante guarda una vida
Quién estira el tiempo como agua
La mente, la mente, la mente

Desperté — la lámpara apenas parpadeaba
La corte retenía aún su aliento
Y camino adelante, mi otra vida
Yacía real como el alba, tibia como el pan

Una vida en un instante
Un instante guarda una vida
Quién estira el tiempo como agua
La mente, la mente, la mente

Si la pena se puede soñar tan honda
También la gracia, también la luz
El hechizo que me ató sabe soltarme
El sueño corre en dos sentidos por la noche

So Ham... So Ham
(Más allá de todas mis vidas... yo soy Eso)

Sesenta años... un solo aliento
So Ham



CANTO SEIS

El estanque

Me arrodillé junto al agua de la tarde
A lavarme el día de las manos
La superficie se abrió como una puerta
Y emergí en países lejanos

Vestí una vida que no era mía
O lo era
Carne y sal y años
Mendigué, festejé, fui coronado
Aprendí el sabor de llantos extraños

Cuán honda es una sola inmersión
Cuán largo un aliento retenido
Viví años enteros bajo la superficie
Y emergí antes de cerrarse los anillos

Y cuando anduve los caminos despiertos
El pueblo sabía aquel otro nombre
Dos mundos cosidos del mismo mirar
Dos ríos de una sola lluvia

Ko Ham? (¿Quién soy?)
So Ham (Yo soy Eso)
Ko Ham? So Ham
Ko Ham? So Ham

No los papeles que el río me dio
No las coronas que vienen y van
Yo soy el agua, no los ropajes
El saber que resplandece en lo sabido

Cuán honda es una sola inmersión
Cuán largo un aliento retenido
Viví años enteros bajo la superficie
Y emergí antes de cerrarse los anillos

Sube... las ondas se cierran
La luz permanece



CANTO SIETE

El cuervo al filo del tiempo

He visto ablandarse las montañas
Los océanos cambiar de lecho
Soles apagarse como velas
Y aún este aliento sube... y queda quieto

Reinos
He contado miles
Diluvios y fuegos, el mundo resembrado
En el árbol al borde del cielo
Guardo el nido de lo ignorado

Cabalga el cisne del aliento, amado
Dentro... y fuera... el único camino
Prana que sube, prana que baja
La ola vuelve a casa, la ola vuelve a casa

Ham
Sa
Ham-Sa... So Ham
So Ham... So Ham
(Yo soy Eso, cabalgando el aliento)

Cuando el diluvio bebe las montañas
Pliego mis alas dentro del Om
Cuando un nuevo amanecer traza los contornos
Respiro — y los mundos regresan al hogar

Cabalga el cisne del aliento, amado
Dentro... y fuera... el único camino
Prana que sube, prana que baja
La ola vuelve a casa, la ola vuelve a casa

Dentro... fuera
Permanece



CANTO OCHO

Reina de ambos mundos

El canto de Cūḍālā

Decían que la verdad vive tras el río
En cuevas donde calla el ermitaño
Yo la hallé manando en mis mañanas
Coronada, en el día cotidiano

La seda no pudo esconderla
El deber no la logró apagar
Desperté dentro de mi vida
Luz en cada miembro, luz al andar

Yo soy la reina de ambos mundos
El trono de la tierra, el trono del cielo
Me alcé en las alas que la calma me dio
No pedí permiso para el vuelo
Aham Brahmasmi — yo soy Eso
El sol no pide permiso al brillar
Yo soy la reina de ambos mundos
Y ambos mundos son uno

Mi amor confundió el camino con partir
Entregó el oro y guardó el «yo»
Yo destrencé corona y hermosura
Y caminé, como el alba, en disfraz

Lo encontré donde su mundo estaba en pie
Hablé en historias que él pudiera sostener
Lo vi quemar su choza de santidad
Para hallar el oro más allá del oro

No por fuerza y no por huida
No por ceniza y no por trono
Por la mirada del vidente
El amor trae al errante a casa

Aham Brahmasmi... Aham Brahmasmi
Shivo Ham... Shivo Ham
(Yo soy el Infinito... yo soy la paz misma)
Aham Brahmasmi... Shivo Ham

Yo soy la reina de ambos mundos
El trono de la tierra, el trono del cielo
Me alcé en las alas que la calma me dio
No pedí permiso para el vuelo
Aham Brahmasmi — yo soy Eso
El sol no pide permiso al brillar
Yo soy la reina de ambos mundos
Y ambos mundos son uno

Reina, y sé libre
Ama, y sé luz
Las dos manos llenas — y nada retenido



CANTO NUEVE

El oro más allá del oro

— ◆ —

Di el tesoro a los mendigos
Di el palacio al viento
Guardé un cuenco, una estera, un fuego
Y guardé escondido al guardián por dentro
Un joven sabio me encontró en el bosque
Sus ojos casi los reconocía
Me preguntó: «Qué has abandonado
Si aún eres tú quien lo sabía»

Arroja el cuenco al río
Suelta la última posesión
No la estera, no el fuego
El pequeño «mío», el callado «no»
Tat Tvam Asi — tú eres Eso
El oro más allá del oro

Y cuando el joven sabio soltó el velo
Mi maestro llevaba el rostro de mi amada
La verdad anduvo siempre a mi lado
Paciente como el alba, de gracia disfrazada
Vuelve a casa — la corona no te manchará
Vuelve a casa — el mundo también es verdad
Reinaremos con las manos abiertas
Y a través de nosotros reinará la libertad

Tat Tvam Asi (Tat Tvam Asi)
Tat Tvam Asi (Tat Tvam Asi)
Om Shanti... Shanti... Shanti

Arroja el cuenco al río
Suelta la última posesión
No la estera, no el fuego
El pequeño «mío», el callado «no»
Tat Tvam Asi — tú eres Eso
El oro más allá del oro
Manos abiertas... trono abierto
Libre



CANTO DIEZ

Siete peldaños de luz



Una escalera
Siete peldaños
Y en lo alto — ya no queda escalador

Un anhelo despierta antes del alba
Una nostalgia de lo verdadero
Shubheccha... Shubheccha
(El buen deseo)

Haz la pregunta como una linterna
Voltea cada piedra del «yo» y del «mío»
Vicharana... Vicharana
(La indagación)

Las nubes ralean, la mente se aquieta
Los viejos hábitos se sueltan, hilo a hilo
Tanumanasa... Tanumanasa
(El adelgazar de la mente)

Sube descansando, asciende soltando
Cada peldaño está hecho de ti
Siete nombres para una sola llegada
El cielo siempre estuvo brillando a través

Entonces el ser amanece — el primer despertar
Aquí crece el jardín de la sanación
Sattvapatti... Sattvapatti
(El alba del ser)

Actúa en el mundo y llévalo ligero
Miel en los dedos, nada se pega
Asamsakti... Asamsakti
(El dulce no-apego)

Ahora las cosas son luz con forma de cosas
El mundo un solo sabor de mente que brilla
Padartha-bhavana... Padartha-bhavana
(El fundirse de los objetos)

Más allá de vigilia, sueño y dormir
El cuarto, el siempre, el ya llegado
Turyaga... Turyaga
(Morar en el cuarto)

Sube descansando, asciende soltando
Cada peldaño está hecho de ti
Siete nombres para una sola llegada
El cielo siempre estuvo brillando a través

Shubheccha... Vicharana... Tanumanasa
Sattvapatti... Asamsakti... Padartha-bhavana
Turyaga
Om

Ni peldaño ni escalera — solo cielo



CANTO ONCE

Devuelve el río

Un hijo de Goa cruzó las aguas
Con una lámpara escondida en el pecho
«El poder duerme dentro del que duerme
Ni vara de hierro, ni amo, ni dueño»

En patios de Bengala, el trance era medicina
Manos de la tierra, nombres que la historia perdió
Y lejos, un cirujano del norte
Leyó del aliento invernado de un yogui

Devuelve el río a la montaña
Lleva el canto a su manantial
La ciencia del susurro que sana
Vuelve a casa por su cauce ancestral
Que vuelva a casa... que vuelva a casa

Por cada libro que guardó el tesoro
Y olvidó los nombres de quien dio
Los hablamos de vuelta a la mañana
Traemos el río hasta la ola

No para tomar, no para domar
Ponemos la ciencia sobre el altar
Nos inclinamos, y decimos los nombres antiguos

Devuelve el río a la montaña
Lleva el canto a su manantial
La ciencia del susurro que sana
Vuelve a casa por su cauce ancestral
Que vuelva a casa... que vuelva a casa

Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
(Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres)

Hogar... el río recuerda
Hogar



CANTO DOCE

Paz Fundamental

El mundo es como lo ves

Om

Te pedí algo que nunca me dejara
Me devolviste mis propios ojos
El mundo que temía era mi propio tejido
Despertó el tejedor — el miedo se soltó

Ahora camina el mercado como un templo
Ahora lleva la corona, y llévala ligera
Vendrá la pena — no te ahogará
Vendrá la dicha — sabrás sostenerla

La paz no es el fin del clima
Es el cielo que sostiene la tormenta
No es la ausencia del dolor
Es el dolor vuelto abrigo del amor
Yatha drishti, tatha srishti
Como la mirada, así lo visto
Libre... consciente... feliz
Despierto dentro del sueño

Una mirada serena que no aferra
Un corazón que guarda enteras las estaciones
Un yo gastado suave como lino de río
Y la bondad que vela desde el alma

Construimos los mundos y anduvimos su clima
Vestimos el sueño y lo dejamos ir
Ahora cada camino brilla de puro ser
Arriba, abajo, un mismo resplandor

La paz no es el fin del clima
Es el cielo que sostiene la tormenta
No es la ausencia del dolor
Es el dolor vuelto abrigo del amor
Yatha drishti, tatha srishiti
Como la mirada, así lo visto
Libre... consciente... feliz
Despierto dentro del sueño

Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnam Udachyate
Purnasya Purnam Adaya
Purnam Eva Avashishyate
(Aquello es pleno; esto es pleno
De la plenitud surge la plenitud
Toma plenitud de la plenitud
Solo la plenitud permanece)
Sarvam Khalvidam Brahma
Om Shanti... Shanti... Shanti

Diez mil millones de corazones... una sola mirada

Om



Música y letras de Luis Miguel Gallardo. Todos los mantras son tradicionales y de dominio público.

La mente que hace el mundo — Doce cantos del Yoga Supremo Álbum compañero del libro *The Mind That Makes the World: The Supreme Yoga, the Healing Trance, and the Path to Fundamental Peace* (World Happiness Press) y del artículo *The Supreme Yoga and the Science of Suggestion* (World Happiness Foundation Research Lab, DOI 10.68220/whf.2026.001).

Shoolini, en las estribaciones del Himalaya — septiembre de 2026.

