

CÓMO LOGRAR UN SUEÑO PROFUNDO

[Sri Swami Sivananda](#)

UNA PUBLICACIÓN DE LA DIVINE LIFE SOCIETY

Quinta Edición: 2009

World Wide Web (WWW) Edición: 2011

WWW sitio: <http://www.dlshq.org/>

Esta publicación www es de libre distribución

© The Divine Life Trust Society

ES298

Publicado por
THE DIVINE LIFE SOCIETY
P.O. Shivanandanagar—249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalayas, India.

**PARA
EL INSOMNE
Y
PARA QUE EL ASPIRANTE DUERMA SIN DORMIR**

*Cambia la mirada
Retrae los Indriyas
Fija la mente
Goza de sueño profundo sin dormir*

SHRI SWAMI SHIVANANDA

Nacido el 8 de septiembre de 1887, en la ilustre familia del Sabio Appayya Dikshitar y varios santos y sabios famosos, Shri Swami Shivananda tenía una aptitud natural para la vida dedicada al estudio y la práctica del Vedanta. Además, tenía un deseo innato de servir a todos y un sentimiento de unidad con toda la humanidad.

Su pasión por el servicio lo llevó a la carrera de medicina y pronto se inclinó hacia donde creyó que su servicio era más necesario. Malasya lo llamó. Anteriormente, había estado editando una revista de salud en la que escribía extensamente acerca de problemas de salud. Descubrió que lo que la gente más necesitaba era un conocimiento correcto. Por lo tanto, adoptó la difusión del conocimiento como su misión.

Fue justicia divina y una bendición de Dios para la humanidad el hecho de que el médico de cuerpo y mente abandonara su carrera y adoptara una vida de renuncia capacitándose para asistir al alma del hombre. Él se estableció en Rishikesh en 1924, practicó intensas penitencias y brilló como un gran Yogui, santo, sabio y Jivanmukta.

En 1932, Swami Shivananda fundó Shivanandashram. En 1936, nació la Divine Life Society. En 1948, se organizó la Yoga-Vedanta Forest Academy. Su finalidad fue la difusión del conocimiento espiritual y el entrenamiento de la gente en Yoga y Vedanta. En 1950, Swamiji emprendió una gira relámpago por India y Ceilán. En 1953, convocó a un 'Parlamento Mundial de Religiones'. Swamiji es el autor de más de 300 volúmenes y tiene discípulos en todo el mundo, pertenecientes a todas las nacionalidades, religiones y credos. Leer sus trabajos es beber de la Fuente de la Sabiduría Suprema. El 14 de julio de 1963, Swamiji entró en Mahasamadhi.

INTRODUCCIÓN

Después de respirar, la mayor necesidad biológica es la de dormir. La respiración permite que la vida continúe, el sueño provee el intervalo más esencial para la fuerza vital de modo que se pueda llevar a cabo las reparaciones generales del sistema. La respiración conserva la vida, el sueño recupera la energía vital gastada durante la actividad del día. La respiración apunta al poder que vibra en toda la creación, el sueño nos da el indicio de la Realidad serena e inmóvil. La respiración manifiesta la diversidad infinita del fenómeno del mundo, el sueño nos describe la unidad esencial de la existencia. La respiración nos proporciona energía, vitalidad y poder extraídos de la Fuente de Poder (Hiranyagarbha) que nos rodea, el sueño los toma del Atman interior. Así es que los dos actúan como una señal de la inmanencia y la trascendencia del Ser, de la Realidad que mora en el interior y penetra toda la creación, de la unidad que subyace detrás de la multiplicidad, de la Realidad Inmóvil que es a su vez capaz de Movimiento Infinito, el Dios único de quien la respiración y el sueño profundo obtienen sus respectivos poderes. ¡Gloria al Señor! ¡Gloria a Prana Shakti que mantiene el universo! ¡Gloria a Nidra Devi que te arrulla llevándote a la inconsciencia de modo que puedas revitalizarte para el trabajo de mañana!

El sueño profundo provee la pista hacia la Verdad sublime. Proclama en silencio que el Ser es homogéneo y uno, sin segundo. Declara que el Ser está más allá del dolor, que es una masa de Beatitud inalterable. El sueño profundo te dice que todas las experiencias de vigilia (y hasta cierto punto del ensueño) son más o menos dolorosas. Ese placer, esa experiencia homogénea que obtienes durante el sueño profundo, no la puedes lograr con ninguna clase de experiencia mundana. El único defecto del sueño profundo (¡aunque hace toda la diferencia!) es que no estás consciente del Ser. El Turiya Avastha es exactamente lo mismo que el Sushupti Avastha, pero con la vital diferencia de que en Turiya Avastha o Samadhi, eres consciente del Ser. Los otros aspectos que conciernen a la experiencia, son exactamente iguales. En ninguno de los dos estados hay sufrimiento.

Ambas experiencias son homogéneas y comunes a todas las personas. No es así en el caso de las experiencias de vigilia. Los objetos no dan placer uniforme a todos, ni siquiera a la misma persona en todo momento. En verdad, el placer que se obtiene a través de los objetos es dolor solamente.

Toda experiencia que arrastre a la mente hacia afuera, efectuando así una conjunción de la mente y los sentidos, es dolor solamente. Toda experiencia que haga que la mente fluya hacia el interior, hacia el Atman, es verdadero placer. La mente se desconecta de los sentidos y sus objetos solamente en dos estados de conciencia —el estado de sueño profundo y el estado de Samadhi. (Aunque aparentemente la mente no está conectada con los sentidos o sus objetos durante el estado de sueño con ensueño, con la ayuda de las propias Vasanas, ella crea los objetos de ensueño para su propio disfrute y juega con ellos. La mente está despierta durante este estado; en otras palabras, continúa aún en el reino de la diversidad, lejos de su Centro unificado. Un hombre que se sacude en la cama toda la noche, con toda clase de sueños, se despierta cansado y sin alegría, ¡como quien no ha salido del estado de vigilia en absoluto!)

Además, durante el estado de vigilia, la mente está relacionada con los sentidos, ya sea que las experiencias sean aparentemente dolorosas o placenteras. Toma, por ejemplo, la experiencia dolorosa de que se clave una espina en el pie. Lo que sucede es que

inmediatamente el sentido en cuestión le grita a la mente: “¡Oh, mente, mira, alguien ha entrado en mí y me está causando dolor!”. La mente corre al lugar, examina la situación y da las órdenes necesarias para que los órganos apropiados saquen la espina. Aquí la mente está muy lejos del Antaratman; en consecuencia, experimentas dolor.

En el caso de una experiencia placentera, el sentido grita de alegría: “¡Oh, mente, mira qué maravilloso es esto!” Esta es una experiencia que no disgusta a los sentidos, les gusta. Así que la mente no corre al lugar. Por el otro lado, la mente observa desde el interior y está feliz de que los sentidos hayan obtenido lo que les gusta. Aún entonces, hay cierto grado de unión de la mente con los sentidos; la mente tiene que darles poder a los sentidos para que disfruten. Si la mente les retira su poder, los sentidos se enfrían y quedan prácticamente sin vida. Por lo tanto, en tales experiencias placenteras también hay una corriente mental hacia el exterior; ambas experiencias agotan el vigor de los sentidos y de la mente. Es por eso que después de las experiencias diarias – ya sean dolorosas o placenteras – el hombre se siente cansado. Desea ir a dormir y gozar de la felicidad verdadera y pura del sueño.

Recuerda esto. Este irresistible deseo de dormir, cuando te sientes cansado y agotado, indica que la verdadera felicidad y el verdadero poder están en el interior. Si los disfrutes sensuales te dieran verdadera felicidad, ¿no dejarías todo para gozar de un sueño profundo! Cuando el sueño se apodera de ti – en otras palabras, cuando los sentidos están cansados y la mente agotada – ni siquiera el plato más delicioso te tienta ni la visión más deleitable te interesa, la música más melodiosa te aburre, el sentido del olfato se pierde y una cama de piedras es tan suave como el colchón más caro. Si la felicidad yaciera en estas cosas, te volverías hacia ellas y no las abandonarías para buscar en el interior.

Si simulas el estado de sueño profundo cuando estás despierto, si eres internamente consciente mientras permaneces completamente muerto para el mundo exterior, gozarás del estado de súper-conciencia del Nirvikalpa Samadhi. El Conocimiento, el Poder y la Felicidad que obtendrás de él son indescriptibles. El sueño es un indicio de ese Estado Supremo y no más.

Hay millones de personas en todo el mundo que no gozan de un buen descanso nocturno, que no pueden disfrutar de un sueño profundo por varias razones dadas en este libro. Se arrastran por la tierra llevando una vida miserable. Tienen una existencia sin alegría. Son presa de diferentes enfermedades y desórdenes nerviosos consecuentes de la falta de sueño. He dado en este libro diversos métodos para su beneficio. He descrito en él tratamientos variados. Siempre deberían adoptarse los tratamientos Naturopáticos y Namopáticos, aún cuando el paciente recurra a alguna otra terapia. La terapia combinada asegura una recuperación rápida.

Te pido que recuerdes que en verdad no *te vas a dormir*, aunque esa sea la expresión popular. El sueño viene a ti. Tú sólo puedes enviar una invitación al sueño. Puedes prepararte para recibirlo. Puedes crear tales condiciones en ti y en el entorno que tienten al sueño a venir. Eso es todo, no más. Luego tendrás que esperar hasta que el sueño venga a ti.

Esto se debe a que nadie (excepto el Sabio que ha trascendido conscientemente el estado de sueño profundo) sabe exactamente qué es lo que va a dormir... o, en otras palabras, a

través de qué puerta entra el sueño. O estás despierto (o soñando – y soñar es sólo otra forma de vigilia) o dormido. Justo cuando te estás por dormir, la luz con cuya ayuda percibes, trabajas y piensas es detectada por el misterioso huésped que entra en tu habitación – el sueño.

Aquí encuentras nuevamente una gran similitud entre el sueño profundo y el Samadhi. No puedes entrar en la Luz del Ser. Mientras “tú” existas, no experimentarás esa Luz. Dios tiene que revelarse ante ti. Sólo puedes pedirle que venga. No puedes saber cómo viene, cuándo viene y a través de qué entrada. Debes mantener todas las puertas abiertas. Debes mantener tu Antahkarana limpio, puro y perspicaz. Cuando Él entre, inmediatamente apagará la pequeña llama ilusoria del intelecto con la cual percibías los fantasmas del fenómeno del mundo. Te perderás en Sus amorosos brazos y perderás tu identidad separada. No puedes conocer a Dios como conoces los objetos. Puedes experimentarlo de una forma misteriosa, como experimentas felicidad durante el sueño profundo. El pequeño instrumento con cuya ayuda analizas tus experiencias de vigilia, el instrumento con el cual percibes y gozas de los objetos – el intelecto – está ausente en ambos estados. Por lo tanto, no sabes cómo te duermes o entras en Samadhi. En ambos casos, sólo puedes enviar una invitación y prepararte.

La mejor invitación es la entrega de uno mismo. Auto-entrega perfecta, total y sin reservas a la Voluntad Divina te posibilitará entrar en Samadhi muy rápidamente, gozar de Bhava Samadhi en un instante y vivir para siempre en Sahaja Avastha. Esta auto-entrega es la única panacea para la enfermedad del insomnio.

¡Que todos ustedes gocen del estado de sueño profundo sin dormir, el Samadhi, por medio de la perfecta auto-entrega y la meditación en el Ser! ¡Que todos ustedes gocen de Jivanmukti Sukha en este mismo nacimiento!

Swami Shivananda
24 de marzo, 1951

CAMINO HACIA LA BEATITUD

1. Dios es el disipador de la ignorancia, la pena y el temor. Es el que confiere Felicidad Eterna. Conócelo. Él mora siempre en ti.
2. Cultiva intensa fe en Dios. La fe es la puerta de acceso a Dios. La fe puede hacer milagros.
3. Pon tu corazón, mente, intelecto y alma aún en tu acción más pequeña. Este es el secreto del éxito.
4. Sé moderado en comer, beber, dormir, divertirse y en todas las cosas.
5. Sigue los principios de vida correctos. Esfuérzate por tener salud, fuerza, éxito y Experiencia de Dios.
6. Da. Da. Da. Da libre y espontáneamente. Da todo. Allí yace el secreto de la abundancia.
7. Actúa siempre con fe y determinación. Sé firme en tus resoluciones y fuerte en tus determinaciones. Ten voluntad de hierro.
8. Lo pasado, pasado está. Entierra el pasado. Hay un futuro brillante para ti. Esfuérzate. Esfuérzate. Esfuérzate.
9. Sé siempre alegre y sonríele a tus preocupaciones. Desarrolla tu voluntad erradicando los deseos, el egoísmo y el odio.
10. La indulgencia sensual te lleva a la destrucción. La renuncia te conduce a la Inmortalidad. Abandona el apego.
11. Los pensamientos correctos hacen que los actos sean correctos y que tengas un carácter admirable. Por lo tanto, desarrolla una forma de pensar correcta.
12. Mantén pura la razón. Libérate de las nociones egoístas. Destruye las nociones de “mío” y “yo”. Obtén liberación. Sé libre. Goza de Beatitud.
13. Sirve. Ama. Da. Controla (los Indriyas y la mente). Sé bueno. Haz el bien. Sé amable. Sé puro. Sé paciente.
14. Crece. Expándete. Evolucionar. Destruye la noción de separación. Trata con todos. Desarrolla amor cósmico. Vuélvete desinteresado.
15. Sé vigilante y diligente. Observa y ruega. Ayuna y medita. Persevera. Disminuye el temor, la preocupación y la ansiedad.
16. Sirve a los Sadhus. Ten Satsanga. Canta los Nombres del Señor. Vive en reclusión durante un mes. Vive de leche y frutas. Medita.
17. “¿Quién soy? ¿Qué es el Samsara? ¿Qué es Brahman? ¿Qué es esclavitud? ¿Qué es Liberación? ¿Qué es Maya? ¿Qué es Avidya?” Practica Vichara.
18. Vuélvete desapasionado. Practica la pureza. Haz caridad. Desarrolla nobleza. Cultiva magnanimidad. Obtén Divinidad.
19. Sé puro. Practica concentración. Cultiva la reflexión. Medita. Adquiere perfección.

CONTENIDOS

[Introducción](#)

[Canción de auto-entrega](#)

[Himno al sueño](#)

[¿Qué es el sueño?](#)

[Filosofía del sueño](#)

[Necesidad de dormir](#)

[El Jiva durante el sueño profundo](#)

[Dormir para mantener la salud](#)

[Ayudas prácticas para tener un sueño profundo](#)

[Baño de pies con mostaza](#)

[Ciencia de la relajación](#)

[Relajación física](#)

[Relajación mental](#)

[No duermas con tu cabeza hacia el Norte](#)

[Sueño y Sattva](#)

[Sueño profundo y Samadhi](#)

[Tapasya y tortura](#)

[Monotonía](#)

[Dormir a voluntad](#)

[Hechos interesantes acerca del sueño](#)

[Tratamiento ayurvédico](#)

[Tratamiento alopático](#)

[Remedios homeopáticos para el insomnio](#)

[Tratamiento bioquímico](#)

[Tratamiento naturopático](#)

[Terapia del sentido común](#)

[Namopatía](#)

[Haz esto, dormirás mejor](#)

[Cura por medio de Mantra](#)

[Historia del sueño](#)

[La última palabra](#)

[Canciones y mensajes inspiradores](#)

[Glosario](#)

CÓMO LOGRAR UN SUEÑO PROFUNDO

CANCIÓN DE AUTO-ENTREGA

Canta este Mantra sagrado durante quince minutos antes de acostarte. Entrégate totalmente al Señor. Tu mente se llenará de Sattva y gozarás de un sueño profundo.

(Thars: Sunaja)

Dinabandhu Dinanatha (Amigo del desdichado, Señor del desamparado)
Vishvanatha He Vibho; (Señor del Universo, oh, Ser Supremo)
Pahimam Trahimam (Protéjeme, protéjeme)
Prananatha He Prabho. (Señor de mi vida, oh, Señor)

“¡Oh, Señor del universo! ¡Oh, Paramatman omnipresente! ¡Tú eres el Amigo del manso! ¡Tú eres el Protector del desafortunado, del pobre, del oprimido! ¡Oh, Señor de mi vida! ¡Oh, Supremo Gobernante de mi existencia! ¡Protéjeme! ¡Sálvame!”

Esta es la fórmula más potente que te eleva de inmediato, te da gozo y paz, te confiere fuerza y poder, repele las dudas y la desesperación, y aleja la pena y el engaño. Ella destruye el Bheda-Buddhi que te mantiene alejado del Señor, elimina el Kartritva-Bhoktritva Abhimana que te ata al Samsara. Hace que te sientas dócil y humilde ante el Señor, aplasta y destruye tu ego. Hace que identifiques al Señor con toda la creación y expande tu corazón.

Cuando lo repites, sientes de inmediato: “Yo soy nada; el Señor es todo”. Sientes que el Señor es omnipresente. Gozas de la visión de Su Virat-Svarupa. No sólo eso. Al mismo tiempo, sientes que Él es también el Señor, el Soporte, la Causa y la Meta de tu vida. Él es omnipresente y a su vez es el Gobernante Interior de tu corazón. Es más cercano a ti que la respiración en tus fosas nasales, más cercano que la vena yugular. Él mantiene tu vida, te da poder para pensar, hablar y actuar. Es a través de Su Poder que eres capaz de orarle, adorarlo y vivir aquí. En tal estado de ánimo, rézale: “Yo soy Tuyo; todo es Tuyo, mi Señor. ¡Sálvame, protéjeme!” No Le pidas que te salve de enfermedades o te proteja de la pobreza. Pídele que te salve del océano del Samsara, que te proteja de los grilletes de Maya. Ruégale: “Protéjeme destruyendo el ego en mí”. En otras palabras, anhela perderte en Él y suplícale que te salve de tu ego insignificante.

En el momento en que pronuncies esta Plegaria con todo tu corazón y tu alma, el Señor vendrá de prisa a ti; responderá inmediatamente a tu plegaria.

También puedes cantar: Pahimam Palaya Mam
Pahimam Raksha Mam
Pahimam Pahimam
Trahimam Trahimam.

(Protéjeme, protéjeme...)

HIMNO AL SUEÑO

¡Oh, sueño! Oh, dulce sueño,
Oh, Nidra Shakti,
Tú eres la tierna niñera,
Reconstituyente, suave y refrescante;
Tú eres un bálsamo calmante
Y un tónico en la angustia, el dolor y la pena.
Llévame a Brahman
Y báñame en Beatitud;
Recupera mis nervios y mi cerebro
Y llénalos con fresca energía.
A esa Devi cuya forma es el sueño,
Yo le ofrezco mi humilde reverencia:

*Ya devi sarva bhuteshu nidra rupena samsthita
Namastasyai namastasyai namastasyai namo namah.*

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

Abhava-pratyaya-alambana-vritti Nidra

“El sueño es una modificación de la mente que tiene la causa de la nada como soporte.”
(Yoga Sutra – Samadhi Pada, 10).

El sueño se manifiesta cuando hay preponderancia de Tamas, cuando Sattva y Rajas disminuyen, y cuando no hay conocimiento del mundo exterior. Algunos creen que en el sueño profundo hay *vritti shunya*. No es así, ya que tienes recuerdo cuando despiertas y dices, “Dormí profundamente; no sabía nada”; debe haber habido alguna clase particular de onda sutil en la mente durante el sueño profundo (*abhava-rupa vritti*). No debería entenderse que el sueño profundo no es una transformación o un Vritti de la mente. Si fuera así, no sería seguido en vigilia por el recuerdo “Dormí profundamente”, porque nunca recordarías lo que no experimentaste. El sueño es una clase particular de Vritti. Este debe ser controlado como los otros Vrittis si quieres lograr Perfección.

FILOSOFÍA DEL SUEÑO

Reverencias a Satchidananda Brahman, el Testigo silencioso de los tres estados – vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo.

El sueño es el mejor elixir y el mejor tónico de la vida. El sueño es el tónico de la naturaleza para refrescar al hombre cansado. El sueño es un estado en el cual la mente descansa pacíficamente en el Karana Sharira o Mula Ajñana. La mente queda envuelta en su causa. Las Vasanas y los Vrittis permanecen dormidos y latentes. Se interrumpen todas sus funciones. La mente vagabunda descansa; es la forma natural de cargar a la mente con energía fresca y paz, permitiéndole que descansa en su origen. Durante el sueño, hay Manolaya o absorción temporaria de la mente en su causa.

Durante el sueño, hay profundo Tamas. Tamas supera a Sattva y a Rajas. Udana Vayu arrastra al Jiva desde el estado de vigilia y lo hace descansar en el Anandamaya Kosha o cuerpo causal.

Uno se siente totalmente feliz y refrescado después de un buen sueño profundo. El sueño es un estado Tamásico porque no hay actividad ni conciencia en él. El hombre que duerme está inconsciente del mundo exterior. Tampoco es consciente de su cuerpo físico. Ni siquiera tiene conciencia de estar dormido.

Pero el sueño no es un estado Tamásico como el de una piedra o de un tronco. La mente y el cuerpo sufren un cambio durante el sueño. El cuerpo, la mente y los nervios se revitalizan y se vuelven aptos para nuevas actividades. Durante el sueño, el hombre siente regocijo, felicidad y liberación de todos los dolores. Por lo tanto, el sueño es esencial para mantener cuerpo y mente saludables.

Sin un buen sueño, uno no puede gozar de perfecta salud. El sueño refresca y tonifica el cerebro y los nervios. El sueño es un bálsamo que alivia a los nervios cansados. Energiza y vivifica el cuerpo, los nervios y la mente.

La mente y el cuerpo requieren relajación después de cierto lapso de tiempo o después de toda la serie de acciones llevadas a cabo por los cuerpos físico, cerebral y mental.

Algunas veces, el hombre enfermo no duerme debido a una enfermedad que aqueja su cuerpo. Pero si se duerme, se alivia mucho. Se olvida de los dolores. Todos sus sufrimientos desaparecen durante el sueño. La falta de sueño intensifica la enfermedad. Él siente que su enfermedad se agravó debido al insomnio. Es más, el insomnio mismo es una enfermedad. Por lo tanto, dormir es indispensable.

Tan pronto como se le da el descanso requerido a la mente, es arrastrada hacia los objetos sensuales por la fuerza de los Samskaras del estado de vigilia. Los deseos o la fuerza de Rajas es lo que hace que el hombre vuelva de la conciencia del sueño a la de vigilia. Así como un resorte que es comprimido por la fuerza de la mano reasume su largo y forma original cuando se retira la presión, también los pensamientos reprimidos y los impulsos de actuar se liberan después de un buen sueño y el hombre reasume la conciencia de vigilia.

El hombre que duerme entra en el estado de sueño con ensueño y luego, antes de entrar al plano de la conciencia de vigilia, entra en un estado semiconsciente que no es el de vigilia ni el de sueño con ensueño. Durante la noche, tiene Tandra (somnolencia) y Alasya (pereza) largo tiempo. Los sueños también causan perturbación del sueño profundo. Esa es la razón por la cual un hombre no es capaz de gozar de un sueño bueno y refrescante a su entera satisfacción. El tiempo de sueño profundo es muy corto. Una hora de sueño profundo puede refrescar más a un hombre que seis horas de sueño interrumpido por ensueños, Tandra y Alasya.

La alimentación juega un papel importante en el la duración del sueño. Un glotón se siente somnoliento y a él no le gusta dejar la cama antes de las 8 de la mañana. Es dominado por Alasya. Un hombre de dieta moderada se levanta temprano. Está satisfecho con menos sueño profundo.

Los animales también duermen. El período de sueño varía en diferentes animales. Los perros duermen muy poco. Ellos experimentan un sueño interrumpido. Los peces no duermen en absoluto.

Paz mental, ausencia de preocupaciones, de temor, de ansiedad y de responsabilidades en la vida, y estar libre de enfermedades contribuye para tener un sueño profundo y sin ensueños. Aquél que conoce la ciencia de la relajación se duerme profundamente ni bien se acuesta en su cama. Ten una alimentación liviana por la noche. Toma leche y come frutas. No comas arroz de noche. Practica Pranayama. Puedes disminuir el período de sueño sin ningún efecto dañino para tu salud.

Si tienes buen sueño, puedes reducir las horas de sueño y hacer más trabajo útil. Puedes dedicar más tiempo a tu Sadhana. Si puedes reducir dos horas de sueño, puedes utilizarlas en Japa y meditación. Es mejor tener seis horas de sueño profundo que ocho o diez horas de sueño con ensueños.

Hay gente que ha conquistado al sueño. Se los llama Gudakeshas. Arjuna y Lakshmana eran Gudakeshas. Napoleón Bonaparte tenía control sobre el sueño. Solía dormir bien incluso en el campo de batalla. Podía dormir por un período de tiempo exacto. Cinco o diez minutos de sueño profundo lo capacitaban para seguir trabajando.

Mahatma Gandhi también tenía gran control sobre el sueño. Tenía un buen sueño profundo, libre de ensueños. Dormía muy poco tiempo. Se levantaba a la hora señalada y atendía su rutina diaria.

Un trabajador físico duerme mejor que un Babu de oficina debido a su trabajo duro. En el primer caso, la mente y el cuerpo están agotados mientras que en el segundo, no lo están. El agotamiento físico genera también agotamiento mental. Un hombre de menor trabajo físico y más trabajo mental puede dormir menos. Para algunas personas, la mente no se cansa tan fácilmente como el cuerpo físico. Un changador que trabaja todo el día requiere un descanso más prolongado. Duerme profundamente. Cuando uno sueña, la mente no descansa. La mente juega continuamente con diversas clases de imágenes mentales conectadas con las experiencias del estado de vigilia. Por lo tanto, es esencial que te liberes de los ensueños si quieres gozar de un perfecto descanso durante el sueño. Si quieres evitar los sueños, necesitas una mente libre de preocupaciones, problemas y ansiedad, y llena de devoción por el Señor y discernimiento.

Cuando la mente está ocupada en pensamientos libres, no se cansa rápido. Ella construye castillos en el aire. Una mente concentrada se cansa pronto. Un cuerpo que trabaja duro se cansa rápido. La mente es el factor principal en el sueño. El sueño es para ambos, mente y cuerpo. Aunque el cuerpo esté cansado, si la mente no está lista para dormir, no se duerme.

Cuando vamos a dormir, el primer intento de nuestra parte es acostarnos. Después cerramos los ojos. Cuando el sueño nos domina, gradualmente los sonidos desaparecen y la mente se dirige hacia el interior. En la primera etapa, escuchamos sonidos y entendemos las conversaciones. Luego escuchamos los sonidos pero no captamos su importancia. Gradualmente, los sonidos también desaparecen y superamos la conciencia del cuerpo y del mundo exterior. En el mismo orden, la mente vuelve del estado semiconsciente y luego entra a la condición de vigilia. Del Akasha (éter) nace el aire;

del aire, el fuego; del fuego, el agua; del agua, la vida y la salud. Este orden se mantiene en Laya, la disolución de los sentidos durante el sueño profundo, y en la proyección en el estado de vigilia.

Mientras la mente esté centrada en las comodidades del cuerpo, no habrá sueño. Esa es la razón por la cual un hombre enfermo no puede dormir. La enfermedad hace que su mente piense más en el cuerpo. A mayor conciencia del dolor corporal, menor el sueño. Pero en casos en los que el dolor es intermitente, el paciente se duerme en los intervalos.

El sueño se caracteriza por la completa pérdida de conciencia y la total relajación del cuerpo. Cuando un hombre está dormido, el cuerpo y la mente descansan completamente. La mente reposa en el Hita Nadi del corazón y goza de la beatitud del Atman. La energía perdida en las diversas actividades se recupera durante el sueño. Por lo tanto, dormir es muy esencial. Sin dormir, los nervios y los diversos órganos se debilitan y decaen pronto.

El sueño es más refrescante por la noche porque no hay sonidos perturbadores. Es más, la mente está muy fatigada después del trabajo del día. La noche es el tiempo natural para dormir. El día es para la actividad. Cuando estamos en sintonía con las leyes de la naturaleza, estamos felices y saludables. La violación de estas leyes lleva a consecuencias desastrosas.

Un niño duerme más tiempo que un joven. En la medida en que la edad avanza, el sueño disminuye. Esto se debe al trabajo ineficiente de los órganos del cuerpo.

Cuando el sueño se apodera de ti mientras estás sentado, el cuerpo tiene una tendencia a caer, es empujado hacia abajo. La cabeza cae. Esto se debe a que no hay coordinación de los músculos debido a que la mente no funciona. La mente abandona su conexión con el cuerpo físico. De allí que el cuerpo caiga.

Todos tienen gran amor por sí mismo. Uno es inconsciente durante el sueño. El Jiva anticipa la posibilidad de que reptiles o insectos causen daño durante el sueño. Por lo tanto, busca un lugar de refugio donde pueda estar libre de peligro. Aún en el acto de dormir que es pura felicidad, él necesita buen entorno como un buen lugar, una cama blanda, etc. ¡Misteriosa es la Maya del Señor!

¡Que todos ustedes descansen en ese sueño sin dormir, el Turiya o cuarto estado que trasciende los otros tres, donde no hay mundo ni cuerpo, ni vigilia, ni ensueño, ni sueño profundo!

NECESIDAD DE DORMIR

Del mismo modo en que un pájaro vuela en el cielo al amanecer y que vaga por las alturas en busca de comida, a lo largo del día, tiene un completo descanso en su nido en el árbol durante la noche, también el Jiva o alma individual, después de vagar en el denso bosque de los objetos sensuales todo el día, va a su morada llamada Karana Sharira (cuerpo causal) y goza de la felicidad del Sushupti o sueño profundo.

El hombre trabaja duro durante el día de modo de obtener lo que más merece. Es sacudido de acá para allá por las dos corrientes de Raga-Dvesha. Por lo tanto, se cansa.

La naturaleza lo toma en su regazo a la noche para aliviar sus nervios cansados y su cerebro, lo refresca y le provee energía nueva y vigor de modo que pueda continuar con sus actividades al día siguiente.

Los Vedánticos hacen un estudio profundo del sueño y sacan conclusiones acerca del Atman que es pura felicidad, que es el testigo silencioso del estado de sueño profundo. La mente asume un estado semejante al de una semilla durante el sueño profundo. Los Samskaras y las Vasanas se vuelven latentes. Todos los Vrittis se calman. La mente que estaba trabajando en el cerebro durante el estado de vigilia se dirige hacia el corazón a través del Sushumna Nadi y descansa en el Atman. Chaitanya o la inteligencia que está asociada con el estado de sueño profundo es Prajña. El Karana Sharira o cuerpo semilla – Anandamaya Kosha o envoltura de felicidad – opera en sueño profundo. El Jiva está muy cerca del Atman. Un fino velo de ignorancia lo separa del Atman. El alma individual se regocija cuando el velo de ignorancia es eliminado y cuando se encuentra cara a cara con Brahman. La Mente, el Prana, los Indriyas y el cuerpo obtienen su poder del testigo silencioso de todas las mentes. Es el alma la que realmente mueve los Indriyas, la mente y el cuerpo, y Prakriti trabaja. Por lo tanto, el Atman es Sarva Karta (la que hace todo) y también Akarta (la que no hace nada), Sarva Bhokta (la que disfruta de todo) y Abhokta (la que no disfruta de nada).

El sueño es el tónico natural y esencial para una vida saludable. Cuanto más sueño profundo uno tenga, más saludable estará. Las horas de sueño necesarias dependen de la capacidad física y mental que tenga para recuperarte de la fatiga. Sin suficiente sueño, no tendrás eficiencia. La cantidad de sueño requerida varía con la edad, el temperamento y la cantidad de trabajo que uno haga. Según un viejo adagio, un hombre debería dormir seis horas, una mujer siete y un tonto ocho. En la medida en que la edad avanza, la persona requiere menos sueño. Un niño necesita diez horas de sueño. Para un hombre de 60 años o más, seis horas de sueño pueden ser suficientes. Los adultos que trabajan duro pueden dormir ocho horas. Los médicos y psicólogos le están prestando mucha atención a la cuestión del sueño en estos días.

Dormir seis horas es completamente suficiente para todo individuo. Acuéstate a las 10 de la noche y levántate a las 4 de la mañana. “Acostarse temprano y levantarse temprano hacen a un hombre saludable, rico y sabio”. Napoleón Bonaparte creía en sólo cuatro horas de sueño. Dormir demasiado hace que el hombre se vuelva torpe y letárgico. Lo que se requiere es calidad de sueño. Aún si tienes un sueño profundo, sin ensueños, durante 1 ó 2 horas, estarás perfectamente refrescado. No se saca ningún provecho de dar vueltas en la cama durante horas. El demasiado dormir causa envejecimiento prematuro y debilita el poder cerebral.

Evita acostarte tarde. Cuando duermas, mantén todas las ventanas y puertas de tu habitación bien abiertas. Cuanto más oxígeno inhales durante el sueño, más refrescado te sentirás a lo largo del siguiente día. No tomes medicamentos para dormir. Si no puedes dormir naturalmente, da una caminata enérgica al aire libre durante quince minutos, con la mente relajada, y luego acuéstate. Seguramente tendrás un sueño reparador.

Por la noche, los órganos de la digestión funcionan completa e ininterrumpidamente. En consecuencia, deberías tener una comida liviana por la noche. No deberías tomar café fuerte ni té. Duerme de costado, especialmente del lado izquierdo. Esto ayuda a vaciar

el estómago y permite que fluya el Surya Nadi o Pingala. La comida se digerirá fácilmente si fluye el Nadi Solar por la noche. Acuéstate todos los días a la misma hora. Viste ropa suelta y liviana. No te cubras con frazadas pesadas.

Cuanto te acuestes para dormir, relaja el cuerpo y la mente. Repite alguna plegaria o Shlokas sublimes del Gita o los Upanishads. Pasa las cuentas del rosario durante diez minutos y medita en la forma del Señor y algunos atributos divinos. No construyas castillos en el aire. En ese momento, abandona las intrigas y los planes. Si tienes malos sentimientos hacia alguien, olvídalos. Ten sólo pensamientos placenteros y calmos.

Mantenerse completamente despierto durante la noche se llama vigilia. Obtendrás incalculables beneficios si practicas vigilia en Vaikuntha Ekadashi, Shivaratri y Gokulashtami – el cumpleaños del Señor Krishna. Puedes practicar vigilia también en todos los Ekadashis. El ayuno completo ayuda a controlar el sueño. No es aconsejable controlar el sueño recurriendo al té. No obtendrás fuerza espiritual así, ya que estarás dependiendo de una droga externa.

La mitad de tu vida se desperdicia en dormir. Aquellos aspirantes espirituales que quieran hacer Sadhana rigurosa, deberían reducir su período de sueño gradualmente. Pueden obtener verdadero descanso a través de la meditación. Reduce media hora el período de sueño durante tres meses. Acuéstate a las 10.30 de la noche y levántate a las 4 de la mañana. Durante los siguientes tres meses, acuéstate a las 11 y levántate a las 4. Cuatro horas de sueño serán suficientes. No deberías dormir durante el día. Con el tiempo, deberías convertirte en Gudakesha (conquistador del sueño), como Arjuna y Lakshmana, y descansar en el Nirvikalpa Samadhi de los Yoguis que es pura felicidad, un sueño sin dormir.

EL JIVA DURANTE EL SUEÑO PROFUNDO

El Jivatma – el reflejo del Kutastha Brahman – y la mente están inseparablemente unidos. El ser humano recibe el nombre de Jivatma después de desarrollar los Vrittis en la mente. No había Jiva antes de la formación de Vrittis. Éstos envuelven, rodean y llenan a la mente. Ambos, el Jiva y la mente, vagan entre los objetos sensoriales mediante la fuerza de las Vasanas. No hay Jiva sin mente.

En sueño profundo, el Jiva descansa junto con la mente en Prakriti o Karana Sharira. Vikshepa Shakti, que es causa de numerosas oscilaciones mentales, no opera en el Jiva durante el sueño profundo. Sin embargo, en este estado de sueño profundo, la mente continúa envuelta por la capa de Avarana o velo de ignorancia. Está en paz, ya que está desprovista de la fuerza de Vikshepa. No es arrastrada de acá para allá. El Karana Sharira es Anandamaya Kosha, la envoltura de felicidad. Por lo tanto, el Jiva goza de Ananda durante el sueño profundo. Él es el Anandamaya Purusha. Es el Prajña. Esta es una visión.

Durante el sueño profundo, la mente deja de reflexionar sobre objetos. La mente entra en la arteria coronaria o el Nadi del corazón, desde allí al pericardio, desde éste al interior del corazón y finalmente descansa en el Mukhya Prana. El Jivatma entra en el Akasha del corazón y descansa en el Kutastha Brahman. Se sumerge en Brahman, en Ananda. Hace una muy buena inmersión en Brahman, su natural Sat-Chit-Ananda

Svarupa, del mismo modo en que un peregrino cansado goza de su baño en el sagrado Prayaga. Esta es la segunda visión.

Entonces hay una pregunta natural: “¿Qué principio estaba operando durante el sueño profundo que dejó después un recuerdo en el ego, el Jiva despierto, de que gozó bien de un sueño profundo?” La respuesta llana es que fue el Ser Esencial, el Kutastha conocido como Sakshi.

Esta objeción puede ser respondida sobre el terreno de que hay una mutua atribución falsa de identidad (Paraspara Adhyasa). El Kutastha, que está inexplicablemente mezclado con el Jiva, aunque sea diferente de éste, es el alma interior, por decirlo así, del Jiva. En consecuencia, la experiencia del Kutastha puede llevar al recuerdo del Jiva al que se considera uno con aquél.

Puede objetarse que el recuerdo del gozo del Kutastha en el sueño profundo no puede explicar el recuerdo de gozo del Jiva. Como mucho puede justificar el recuerdo en el Sakshi que es testigo de los tres estados – Jagrat, Svapna y Sushupti.

Tan pronto como te levantas de dormir, dices: “Anoche dormí muy bien. Lo disfruté completamente. Había buena brisa. No sabía nada”. Entonces ¿cuál es ese principio que dice: “Tuve un buen sueño” y cuál es el principio que dice: “No sabía nada”? Según una escuela de pensamiento, la respuesta es que Avidya Vritti dice: “No sabía nada”. Según al texto del Sharirika Upanishad, “Jagrat es el estado que tiene el juego de los catorce órganos – los cinco órganos de percepción, los cinco órganos de acción y los cuatro órganos internos. Svapna es el estado asociado con los cuatro órganos internos. Sushupti es el estado en el que el único órgano activo es Chitta. Turiya es ese estado que tiene el Jiva solo”. Hay Chitta en el estado de sueño profundo. Hay un trabajo sutil de este principio, donde todos los Samskaras quedan grabados, aún durante el estado de sueño profundo. Por lo tanto, Chitta es el principio que recuerda el gozo en el estado de sueño profundo. El Smriti Jñana o conocimiento por recuerdo del placer del sueño profundo es atribuible a este principio Chitta, que estaba trabajando durante todo el sueño profundo. Esta es la tercera visión.

DORMIR PARA MANTENER LA SALUD

Dormir significa descanso para todos los órganos. El sueño es el agente reconstituyente natural. Provee abundante energía y descanso para el cerebro, los nervios y el cuerpo cansado. El sueño genera un reservorio nuevo de energía nerviosa y recupera las células destrozadas. Es en sí mismo un generador de energía y fuerza.

Aún cuando uno está dormido, cierto principio eterno está siempre despierto. Es el Testigo silencioso de los tres estados – vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo. Es el origen, causa, sustrato y soporte de todo. Es el Señor de señores. Es el Alma de todo. La mente descansa en Él durante el sueño y obtiene poder, energía fresca y paz.

Durante el trabajo y aún cuando los miembros están descansando, los nervios tienen que trabajar. Ellos también necesitan relajación. La relajación es necesaria para la salud. El sueño da esta relajación. La relajación perfecta se obtiene en sueño profundo.

El niño recién nacido duerme y duerme. Los primeros días, el niño se mantiene despierto sólo 2 horas diarias. A los cinco años, duerme de 8 a 10 horas. Un hombre maduro necesita 6 horas de sueño. Para una mujer, 7 horas son suficientes. Para un adolescente, 7 u 8 horas son suficientes. El ensueño o sueño alterado no da total relajación. El sueño disminuye después de los cuarenta años de edad.

Ha habido varios ejemplos de hombres famosos que se mantuvieron aptos y activos con menos horas de sueño que las que tiene la mayoría de la gente. Scaliger, el gran académico francés y contemporáneo de Shakespeare, dormía sólo tres horas. Wellington y Sir Henry Thompson, famosos físicos que llegaron a los ochenta años de edad, consideraban que cuatro horas de sueño eran suficientes. Lo mismo hizo Edison, que durante 30 años limitó su sueño al mismo número de horas.

Dormir es una condición de descanso necesaria, no puede ser controlada por reglas estrictas y fijas. Mucho depende de la capacidad física y mental que tenga la persona para resistir la fatiga. Todo depende de la constitución y de la cantidad de trabajo así como de la clase de trabajo que haga durante el día. Aquellos que hayan alcanzado la madurez deberían decidir solos con respecto a la cantidad de horas de sueño que requieren. Acostarse temprano, levantarse temprano hace a un hombre saludable, rico y sabio. Adhiérete a esta máxima sabia.

Duerme con tu cabeza hacia el Este. No duermas con la cabeza hacia el Norte. Puedes dormir con la cabeza hacia el Oeste o hacia el Sur. No te cubras la cara.

Hay que evitar dormir de día, especialmente después de comer, ya que induce a la dispepsia o indigestión, y posiblemente a enfermedades del hígado.

El hábito de dormir a cielo descubierto es muy beneficioso. No duermas de espalda. Duerme del lado izquierdo por la noche. La comida se digerirá fácilmente ya que Surya Nadi estará fluyendo del lado derecho.

Debes conocer la ciencia de la relajación. Si puedes relajar todos los músculos, el cerebro y los nervios, lograrás un sueño profundo ni bien te acuestes.

Si estás familiarizado con esta ciencia de la relajación, podrás relajarte aún mientras trabajas. Podrás echarte una siestecita aún mientras estés sentado en la silla, mientras varias personas estén hablando y riendo, o cuando estén tocando tambores. Una relajación de algunos minutos servirá como gran restaurador. Aquél que tiene perfecto aplomo mental puede relajarse y dormir en cualquier momento. Quien puede relajarse bien puede trabajar mucho. Cambio de trabajo o de postura también es descanso o relajación. La pereza es totalmente diferente de la relajación. La meditación da un descanso perfecto.

Vacía tu vejiga y tus intestinos antes de acostarte. Si quieres tener un sueño profundo, debes regular las horas de tu última comida del día. Si quieres acostarte a las 10 de la noche, termina de comer a las 7. Si comes dentro de las tres horas antes de acostarte, la mitad de la digestión estará hecha antes de que te acuestes y podrás dormir plácidamente.

Antes de acostarte, analiza tus acciones del día. Toma nuevas determinaciones para el día siguiente tales como, “Controlaré la ira. Observaré Brahmacharya. No usaré palabras vulgares o duras. Controlaré la pasión y demás.” Practica Japa media hora. Estudia el Gita, el Ramayana, el Bhagavata o cualquier otro libro religioso durante algún tiempo. Estas buenas ideas espirituales se hundirán profundamente en tu mente subconsciente. Gozarás de sueño profundo. Estarás libre de malos sueños.

Que goces de la felicidad del sueño profundo o Nirvikalpa Samadhi descansando en Turiya, el cuarto estado, por medio de la identificación con el Brahman omnipresente y eterno, el Infinito, y que te liberes así del sueño corriente que es un estado Jada o inerte nacido de Avidya, la ignorancia.

AYUDAS PRÁCTICAS PARA TENER UN SUEÑO PROFUNDO

1. Abandona el hábito de preocuparte. La preocupación mina la fuerza vital lentamente. Aquél que se preocupa, no puede dormir. Confía en Dios. Refúgiate en Él, en Su Nombre y en Su Gracia. Sé regular en tu plegaria y tu meditación. El hábito de preocuparte desaparecerá. Tendrás un sueño bueno y reparador.
2. Sé alegre. Sonríe siempre. Practica Kirtan. Canta alabanzas al Señor. Todas las preocupaciones se alejarán. Dormirás bien.
3. Usa ropa de cama liviana. No te cubras con demasiadas mantas. Las mantas pesadas perturbarán tu sueño.
4. No tomes ningún medicamento para inducir el sueño. Se formará el hábito a las drogas. Treinta gotas de opio pueden darte un poco de sueño el primer día, pero después de algunos días, ni siquiera media botella producirá el más mínimo sueño. Las drogas producen depresión. Trata de dormirte por medio de métodos naturales.
5. Deja de sobrecargar el estómago. Que tu dieta será liviana y fácil de digerir. La indigestión es otra causa de insomnio. Termina de comer a las 5 de la tarde. Que sea sólo leche y frutas. No comas nada por la noche. Tendrás un buen sueño.
6. Relaja tu cuerpo y tu mente completamente. Seguro que te dormirás.
7. Abandona los debates acalorados y las discusiones innecesarias. Mantén autocontrol.
8. Deja completamente el té y el café. Estimulan innecesariamente las células del cerebro y los nervios.
9. No leas novelas, historias de fantasmas, obras de suspenso, cuentos de asesinatos y literatura sensacional, excitarán tus nervios.
10. No tomes estimulantes de ninguna clase. Abandona los licores, la Ganja (hierba alucinógena), el opio, etc.
11. No hagas ningún trabajo cerebral intenso antes de acostarte.

12. Evita la agitación mental. Trata de mantener la calma siempre. Controla las emociones. Controla la ira.
13. No comas alimentos excitantes, currys picantes, chutneys, demasiados chilis y tamarindo. Que tu alimentación sea blanda y completamente simple. Consume más leche y frutas.
14. Date un baño de aceite antes de acostarte o un baño de pies con mostaza caliente.
15. Si te levantas, no te preocupes por ver qué hora es. Mirar el reloj hará que te pongas ansioso.
16. No mantengas ninguna luz en la habitación. Si no puedes dormir sin luz, entonces usa una lámpara verde.
17. Aplica un poco de aceite Brahmi-Amla en la cabeza antes de acostarte.
18. Toma una taza de leche malteada Horlicks caliente justo antes de acostarte.
19. Practica un poco de Japa, plegaria y meditación antes de retirarte a dormir. Estudia algunos libros sagrados elevadores, tales como el Gita, el Yoga Vasishtha, los Upanishads, el Bhagavata, el Corán, la Biblia, etc.
20. Sugierele a la mente: “¡Oh, mente! Has hecho todo. Has obtenido todo. Has logrado todo. No te preocupes por nada. No tienes nada más que hacer o lograr. Quédate perfectamente tranquila. Medita. Este mundo es irreal”. Esto te dará un sueño perfectamente descansado y liberará a la mente de todas las preocupaciones.
21. Reduce tus necesidades. Aniquila todos los deseos y anhelos. Habla poco. No te relaciones mucho. No te fatigues trabajando en exceso. Duerme solo. Da una caminata a paso ligero por la noche.
22. Desarrolla la voluntad. Cultiva el autocontrol. Puedes dormir a voluntad como Napoleón y Gandhiji en cualquier momento y en cualquier lugar, y levantarte a cualquier hora que quieras.
23. Si tus nervios y tu cerebro son débiles, fortalécelos y energízalos mediante la práctica de un Pranayama suave con Japa de Om. Temprano en la mañana, toma una bebida hecha de almendras, hojas Brahmi, azúcar cande y pimienta negra en polvo. Toma Brahmi Ghrita (Ghi) o jarabe Nervigour de Huxley.
24. Toma una dosis de Sanatogen a la noche, justo antes de irte a dormir. Tendrás buen sueño. Puedes tomar otra dosis a la mañana temprano. Tómallo con leche.
25. Acuéstate tranquilamente, con la mente y el cuerpo relajados. Esto te dará tanta recuperación como el sueño mismo. Una meditación silenciosa también te dará un descanso perfecto.
26. Antes de acostarte, repite los siguientes Mantras:

OM Aastikaaya Namah, OM Agastyaaya Namah, OM Kapilaaya Namah, OM Muchukundaaya Namah, OM Maadhavaaya Namah.

Estas cinco personas eran buenos dormidores. Recordarlos te dará buen sueño. Los primeros tres son Rishis. El último es el Señor Vishnu durmiendo en el océano de leche. Muchukunda aparece en el Bhagavata.

BAÑO DE PIES CON MOSTAZA

Pon dos cucharaditas de mostaza en polvo en una palangana con agua caliente. Siéntate en una silla o un banco. Pon la palangana cerca del banco. Mantén las piernas en el agua durante 15 ó 20 minutos. Luego saca los pies del agua. Sécalos con una toalla seca, ponte las medias y acuéstate. Esto te dará un sueño profundo. Es también útil en casos de jaqueca, vértigo, reumatismo, fiebre, etc. Esto se usa en los pies también para controlar los resfríos.

CIENCIA DE LA RELAJACIÓN

La vida se ha vuelto muy compleja en estos días. La lucha por la existencia es muy extrema e intensa. Hay una competencia muy nociva en toda profesión. El problema del pan se ha vuelto muy difícil. Hay desempleo por todas partes. En estos días, sólo obtienen trabajo jóvenes brillantes con calificaciones extraordinarias y recomendaciones. Por lo tanto, se le impone al hombre moderno mucho esfuerzo mental y físico continuo mediante un trabajo diario agotador y un modo de vida insalubre.

La acción produce movimiento; los movimientos generan hábitos. El hombre ha adquirido muchos hábitos artificiales. Ha permitido que se pierdan los hábitos originales de la naturaleza. Ha generado tensión en muchos músculos y nervios por medio de hábitos incorrectos. Ha olvidado los primeros principios de la relajación. Tendrá que aprender lecciones del gato, el perro y el niño en la ciencia de la relajación.

Si practicas relajación, ninguna energía se desperdiciará. Estarás muy activo y enérgico. Durante la relajación, los músculos y nervios descansan. El Prana o energía se almacena y conserva. La vasta mayoría de las personas que no tiene un entendimiento completo de esta hermosa ciencia de la relajación, simplemente desperdicia su energía creando movimientos de los músculos innecesarios y poniendo los músculos y nervios bajo gran tensión.

Algunas personas sacuden sus piernas innecesariamente mientras están sentadas. Otros tocan Mridanga o Tabla (tambor) con sus dedos sobre la mesa cuando sus mentes están ociosas o distraídas. Otros silban. Algunos sacuden la cabeza. Otros dan golpecitos con los dedos en su pecho o abdomen. Así se disipa la energía mediante movimientos innecesarios de las diferentes partes del cuerpo, lo que se debe a la falta de conocimiento de los principios fundamentales de la ciencia de la relajación.

No confundas pereza con relajación. El hombre perezoso está inactivo. No tienen inclinación por el trabajo. Está lleno de letargo e inercia. Es lerdo, mientras que un hombre que practica relajación sólo descansa. Él tiene vigor, fuerza, vitalidad y resistencia. Nunca permite que se filtre ni la más mínima cantidad de energía. Realiza un trabajo maravilloso cuidadosamente en un tiempo mínimo.

Cuando quieres contraer un músculo para realizar una acción, se transmite un impulso desde el cerebro al músculo a través del nervio. La energía o Prana viaja a través de los nervios motores, llega al músculo y hace que juntes sus extremos. Cuando el músculo se contrae, levanta el miembro que quieres mover. Entonces puedes realizar la acción fácilmente. Primero hay un pensamiento. Después toma la forma de acción por medio de la contracción de los músculos.

Supón que quieres levantar una silla; el deseo crea un impulso en el cerebro. El impulso es transmitido a los músculos de los brazos desde el cerebro por medio de los nervios motores. Una corriente de Prana o energía se transmite a lo largo de los nervios desde el cerebro. Los músculos se contraen y tú realizas la acción de levantar la silla. Similarmente llevas a cabo todas las otras acciones, ya sean conscientes o inconscientes. Si los músculos trabajan en exceso, se gasta más energía y sientes fatiga. Hay mucho desgaste por el uso en los músculos mediante el exceso de trabajo, el esfuerzo y la tensión debido al pesado gasto de Prana o energía.

Cuando realizas una acción conscientemente, se le da un mensaje a la mente y ésta obedece inmediatamente enviando una corriente de energía a la parte deseada. Un acto inconsciente se hace instintivo o mecánicamente. La mente no espera órdenes. Cuando un escorpión te pica un dedo, el dedo se retira de inmediato. No discutimos en este caso. Esto es un movimiento instintivo o mecánico.

Un hombre de naturaleza fácilmente irritable no puede gozar de paz mental. Su cerebro, sus nervios y sus músculos están siempre bajo alta tensión. A cada minuto, está gastando abundante energía muscular y nerviosa, y poder cerebral. Es un hombre muy débil aunque pueda estar dotado de fuerza física, porque pierde su equilibrio mental con facilidad. Si realmente quieres gozar de paz imperturbable y deleite permanente, debes tratar de poseer una mente calma, controlada y equilibrada erradicando la preocupación, la ansiedad, el temor, la ira, los impulsos y los estímulos represores.

No ganas nada preocupándote innecesariamente y manifestando ira en vano. La ira pertenece a una naturaleza brutal. Produce verdadero daño al cerebro, la sangre y los nervios. No te beneficias en lo más mínimo manifestando ira. Repitiendo una acción, se forma un hábito en la mente. Si te preocupas frecuentemente, se desarrolla el hábito de preocuparse. Tu vitalidad y energía simplemente se consumen por medio de la preocupación, la ira y el temor. ¿Por qué deberías temer cuando todo es sólo tu propio Ser? Temor, ira y preocupación son productos de la ignorancia. Los músculos y nervios de una víctima de la ira y la preocupación están siempre en contracción y alta tensión.

La acción de un grupo de músculos puede ser controlada mediante la operación de otro grupo de músculos. Un impulso puede tratar de poner a un grupo de músculos en movimiento y tú puedes contrarrestar la acción de este grupo de músculos por medio de otro impulso represivo a través de otro grupo de músculos.

Si un hombre te insulta, enseguida saltas para golpearlo. Un impulso ya ha puesto en movimiento a un grupo de músculos. Tú puedes controlar este impulso por medio del discernimiento y la reflexión: “No gano nada golpeándolo. Es un hombre ignorante. No sabe lo que hace. Voy a perdonarlo”. Un impulso represor controlará de inmediato la operación del primer grupo de músculos por medio de otro grupo de músculos. Ese surgimiento de impulsos y contra-impulsos o impulsos represores causa gran tensión en

nervios, músculos y cerebro. Muchas personas son esclavas de los impulsos; de allí que no gocen de paz mental. Son sacudidos de acá para allá.

La ciencia de la relajación es una ciencia exacta. Se puede aprender fácilmente. La relajación de los músculos es tan importante como la contracción de los músculos. Yo hago mucho hincapié en la relajación de la mente, los nervios y los músculos. La relajación es de dos clases, mental y física. Hay otra clasificación. Si relajas ciertos músculos de ciertas partes solamente, es relajación parcial. Si relajas todos los músculos del cuerpo entero y la mente, es relajación total.

RELAJACIÓN FÍSICA

Debes saber cómo relajar todos los músculos de tu cuerpo después de terminar tu trabajo del día. Esta práctica dará descanso al cuerpo y a la mente. La tensión del cuerpo se aliviará. Las personas que conocen la ciencia de la relajación no malgastan su energía, pueden meditar bien.

Después de terminar tus ejercicios y Asanas, descansa de espaldas. Mantén las manos a los costados completamente sueltas y relajadas. Esto es Shavasana. Relaja todos los músculos de la cabeza a los pies. Recorre el cuerpo mentalmente de la cabeza a los pies. Puede que encuentres que ciertos músculos no están completamente relajados. Relájalos también. Date vuelta hacia el otro lado y luego relájate otra vez. Esto se hace naturalmente durante el sueño. Hay varios ejercicios de relajación para los músculos particulares de las diferentes partes del cuerpo. Puedes relajar la cabeza, los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, los dedos, los muslos, las piernas, los tobillos, los dedos de los pies, las rodillas, los codos, la cintura, etc. Los Yoguis y los luchadores conocen bien la ciencia de la relajación. Cuando practiques estos diferentes ejercicios de relajación, deberás tener en tu mente una imagen de calma y fuerza serena.

Si te gusta, puedes practicar relajación descansando en un sillón después de terminar tus Asanas o ejercicios. Aquellos que conocen la relajación pueden tener una corta siesta de diez minutos en cualquier momento que lo deseen. Las personas ocupadas, los médicos y abogados deberían conocer la ciencia de la relajación. Ellos pueden relajar la mente también y descansar en las salas de esperas de las estaciones de ferrocarril y en los bares. De esa forma, están aptos para más actividad en la corte o el dispensario. La relajación refresca al hombre completamente.

Los estudiantes, periodistas, abogados ocupados, doctores y hombres de negocios deberían conocer la ciencia de la relajación mental y practicarla diariamente. Aquellos que no poseen conocimiento de esta ciencia de relajación interna y externa desperdician considerablemente su energía física y mental. Quienes practican relajación pueden conservar su energía física y mental, y utilizarla para su mayor provecho. Los Yoguis conocen bien esta ciencia. Son perfectos maestros de esta ciencia útil. Aquellos que practican relajación nunca experimentan fatiga. Pueden cerrar los ojos por unos minutos aún estando de pie y prepararse así para más trabajo. La energía fluye en sus nervios cuando ellos se relajan, del mismo modo en que el agua fluye cuando se abre la canilla.

La mujer que no se puede relajar, nunca tiene un buen descanso, no mantiene su belleza. Su rostro muestra signos del cansancio que está sufriendo su cuerpo. No tiene elegancia. Estando en un estado continuo de tensión nerviosa (como sucede con muchas mujeres),

envejece antes de tiempo, pierde su presencia y encuentra que la tensión ha drenado toda su energía.

Relájate completamente una vez de mañana y otra en la tarde, por lo menos diez minutos. No importa el trabajo urgente que tengas que hacer, adhiérete a esta regla. Siéntate en una silla muy cómoda o acuéstate en un colchón; levanta las piernas unas dieciocho pulgadas del piso con un almohadón duro debajo de las rodillas y deja que todos los músculos caigan. Si estás acostado sobre un colchón, poner un almohadón debajo de la cabeza relajará los músculos de tu cuello. Cierra los ojos. Pon la mente en blanco.

La idea de elevar las piernas es hacer que la columna esté plana y refrescar los pies dejando que la sangre salga de ellos. Cuando descanses en una silla, levanta las piernas y relaja todos los músculos. Al principio, no te resultará fácil, pero puede convertirse en un hábito.

Hay muchos trabajos que pueden hacerse en la posición sentado – trabajos de zurcidos, arreglos y costura a máquina. Presta atención a sentarte correctamente para evitar la fatiga. Sólo unas pocas mujeres son conscientes del hecho de que una posición defectuosa puede agrandar sus caderas. Nunca te sientes en el borde de la silla. Ubica tu cuerpo bien atrás y ten un almohadón firme para apoyar la parte baja de la espalda. Otra cosa a recordar es elegir una silla de la altura correcta. No cruces las rodillas o las piernas, ni las mantengas separadas. Siéntate con las rodillas y los pies juntos y firmemente plantados en el suelo o en un taburete.

Puede evitarse la fatiga en otras actividades adoptando la correcta postura de pie. Cuando un trabajo requiera que estés de pie durante largo tiempo, mantén las rodillas y los talones juntos. Esto hace un pilar sobre el cual el cuerpo puede descansar. El peso del cuerpo no se carga en una u otra pierna sino que es distribuido igualmente en ambas.

RELAJACIÓN MENTAL

Del mismo modo en que relajas los músculos después de terminar con las Asanas y los ejercicios físicos, también deberás relajar la mente y dejar que descansa después de la concentración y la meditación, después de practicar el entrenamiento de la memoria y el desarrollo de la voluntad. La relajación de los músculos da reposo a la mente. La relajación de la mente trae descanso al cuerpo también. El cuerpo y la mente están íntimamente conectados. El cuerpo es un molde preparado por la mente para su disfrute.

La mente acumula experiencias a través del cuerpo y trabaja en conjunto con Prana, los sentidos y el cuerpo. La mente tiene influencia sobre el cuerpo. Si estás alegre, el cuerpo también estará saludable y fuerte. Cuando te sientes deprimido, el cuerpo no puede trabajar. Inversamente, el cuerpo tiene cierta influencia sobre la mente. Si el cuerpo está saludable y fuerte, la mente también estará feliz, alegre y fuerte. Si hay dolor de estómago, la mente no podrá trabajar. El pensamiento toma forma en la acción y la acción reacciona sobre la mente. La mente actúa sobre el cuerpo y el cuerpo reacciona sobre la mente. Eliminar la tensión de los músculos genera reposo y calma en la mente.

Mediante la relajación, das descanso a la mente, a los nervios cansados y a los músculos sobrecargados de trabajo. Obtendrás inmensa paz mental, fuerza y vigor. Cuando

practiques relajación del cuerpo o de la mente, el cerebro no deberá estar ocupado con diversas clases de pensamientos extraños y dispersos. Ira, decepción, fracaso, indisposición, sufrimiento, pena y discusión causan tensión mental interna. La práctica de la relajación de la mente eliminará la tensión mental interior, llenará la mente con nueva energía y te hará alegre y feliz.

Hay que generar aplomo y calma mental mediante la erradicación de la preocupación y la ira. En verdad, el temor está detrás de ambos, la preocupación y la ira. Nada se gana preocupándose o enojándose sino que, por el contrario, se gasta mucha energía con estas dos clases de emociones más bajas. Sé cuidadoso, estate atento. Deberías evitar todas las preocupaciones innecesarias. Expulsa todo temor, toda preocupación y toda ira. Piensa en el valor, el gozo, la felicidad, la paz y la alegría. Siéntate relajado y en una posición cómoda durante quince minutos. Puedes echarte en un sillón. Cierra los ojos. Retira la mente de los objetos externos. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos bulliciosos.

Cierra los ojos. Piensa en algo placentero. Esto relajará la mente maravillosamente. Piensa en el inmenso Himalaya, la sagrada Ganga o cualquier paisaje de Kashmir, el Taj Mahal, el Victoria Memorial de Calcuta, una puesta de sol encantadora, la vasta expansión del océano o el infinito cielo azul. Imagina que el mundo entero y tu cuerpo están flotando como una pajita en este vasto océano del espíritu. Siente que estás en contacto con el Ser Supremo. Siente que la vida del universo entero está latiendo, vibrando y palpitando a través de ti. Siente que el Señor Hiranyagarbha, el Océano de la vida, te está acunando suavemente en Su vasto seno. Luego abre los ojos. Experimentarás una inmensa paz, vigor y fuerza mental. Practica y siente esto.

NO DUERMAS CON TU CABEZA HACIA EL NORTE

Dormir con la cabeza hacia el Norte generalmente es un tabú para todos los indios. Está prohibido por tradición y es universalmente evitado por todo hindú perspicaz. Aunque no se dé para ello ninguna explicación científica, elaborada y ultra racional, ha sido universalmente reconocido como indeseable y los hindúes reflexivos y de mente clara nos dicen que detrás de esto y otras convenciones semejantes, aparentemente pueriles, hay siempre una razón profunda para tal observancia. La misma ha sido establecida por las pasadas generaciones de sabios y Rishis, quienes mediante su visión psíquica desarrollada deliberadamente, percibieron la acción de fuerzas más finas, las cuales generalmente no son visibles para los ojos físicos.

Es una experiencia común que la ley o regla, establecida en la forma de una afirmación o máxima categórica, sea un fracaso para las masas. El solo decirles que algo en particular no debe hacerse no resulta efectivo, ya que se lo olvida ni bien se lo escucha. Uno realiza esto cuando ve cómo los Puranas forman un conocimiento popular común entre las masas mientras que los Sutras son seguidos por un puñado de eruditos. Hábil psicólogo, el sabio de la India antigua era consciente de esta flaqueza humana y por lo tanto, usualmente expresaba la mayoría de sus descubrimientos en la forma de incidentes sorprendentes e inusuales, o algunas anécdotas alegóricas y simbólicas.

La anécdota del Señor Ganesha habla de un elefante que dormía con la cabeza hacia el norte y como consecuencia, le cortaron la cabeza para ponerla sobre el cuello de Shri Ganesha. Esto lleva a la conclusión de que la costumbre de evitar la dirección norte

prevalecía entre los Arios. El hecho de que la costumbre haya continuado a lo largo de centurias y persista aún en el presente, lleva a creer que no era una práctica basada en la fantasía o la necedad. La sociedad hindú siempre ha sido y es esencialmente progresista, y ha tenido su cuota de reformadores radicales y críticos despiadados que cuidaban de no dejar nada sin pasar por el escrutinio de la razón. Muy poco escapó a su visión aguda. Por lo tanto, tales costumbres, hubieran carecido totalmente de sentido, hubieran sido tiradas por la borda en el olvido mucho tiempo atrás.

Las personas que sin conocer esta regla duermen con la cabeza hacia el norte puede que no sientan nada malo debido a ello. Pero en tales casos, si cambian el hábito, notarán el beneficio de evitar esa dirección. Alguien que está en el error, puede que no sea consciente de la desventaja de ello hasta tanto no lo deje y adopte la practica contraria correcta, y experimente así las ventajas del hábito alterado. La profundidad de los principios establecidos por los sabios de los Upanishad ha sido rebatida sin éxito en el pasado. Tales reglas como la de evitar acostarse en la cama en la oscuridad, mirando la luna durante el día de Vinayaka Chaturthi, comer durante los períodos de eclipse, etc., están todas basadas en los descubrimientos de estos sabios en su estudio de las leyes más finas que operan en el plano astral y en otros planos. El hombre es un ser complicado que no sólo posee un cuerpo físico sino también un cuerpo astral psíquico más fino, muy susceptible al trabajo de fuerzas más sutiles. Por lo tanto, se establecieron regulaciones para proteger bien su ser vital.

El científico occidental prueba en el trabajo de la naturaleza externa y hace descubrimientos asombrosos, pero no es totalmente competente para juzgar los principios exactos pertenecientes a los planos más finos a los que tuvieron acceso los antiguos de Oriente. La ciencia moderna está basada en la observación y la razón. Pero todo pensamiento humano tiene un alcance limitado debido a la muy obvia imperfección del instrumento mismo, la mente humana. Los Rishis del pasado eran en verdad más modernos que la ciencia moderna y aún más científicos que el científico moderno. Los Rishis eran investigadores sin laboratorio, hacían investigación no con los aparatos modernos del hombre sino con la facultad de la mente intuitiva dada por Dios. Interpretaron lo sutil por medio de la restricción, la disciplina, la regulación y la práctica laboriosa (Abhyasa). Ellos se sumergieron en las profundidades de los planos más finos y descifraron leyes internas que trabajan silenciosamente y gobiernan el fenómeno físico. Es sólo la intuición la que trasciende a la mente y percibe más que el microscopio y el telescopio. Formular una teoría a partir de la observación y los experimentos es, en el mejor de los casos, una aproximación parcial a la Verdad. No es infalible. Es sólo la percepción y la experiencia directa lo que puede impartir autoridad final a cualquier afirmación. El valiente clamor de los profetas modernos, “VUELVAN A LOS UPANISHADS”, prueba sin duda que los sabios de los Upanishads no eran meros visionarios. Este llamado de atención no proviene de un antiguo anacoreta sino de la boca de algunos de los sabios más prácticos, racionalistas y de mente clara, que se han sumergido en el cénit de la vida y de la sociedad occidental, y han visto todo con el ojo imparcial e ilimitado de los reformadores ultra-modernos.

Se ve así que la creencia en las tradiciones y su observancia fiel son necesarias y también beneficiosas. Lejos de ser una tonta superstición, son profundas regulaciones para proteger el bienestar del hombre. Esto debería ser suficiente para que el hombre se adhiera fielmente a las sabias reglas de los videntes que tuvieron percepción directa y

realización. No es siempre ventajoso para uno tratar de encontrar el porqué y el dónde de todo. Ciertas cosas deben hacerse necesariamente, sin cuestionar.

Es posible que la base lógica del precepto de evitar dormir con la cabeza hacia el Norte sea la de permitir que la energía Prana fluya libremente en el tórax y la región del tronco del cuerpo, donde se lo necesita más para la recuperación y reconstrucción de la estructura celular durante la noche. Durante las horas de vigilia, el cerebro y la mente, al estar total y continuamente activos, monopolizan los servicios de la energía Prana. Es durante la noche que el cerebro descansa, la mente está comparativamente menos activa, los sistemas de la vista, la audición y el olfato no funcionan, y el Prana se dirige hacia el resto de los sistemas, es decir, a la región del tronco. Si la cabeza está hacia el norte, entonces este flujo de energía será obstaculizado por la atracción de la corriente magnética que está siempre arrastrando hacia el norte. Es bien sabido que el Polo Norte ejerce una atracción constante. Por lo tanto, la energía Prana tendrá que superar esa atracción magnética en su flujo hacia la región del tronco. Para evitar este trabajo doble, para facilitar el flujo de Prana, se le aconseja al hombre dormir con la cabeza apuntando en una dirección diferente de la del Norte. La mejor práctica sería dormir con la cabeza hacia el Este.

SUEÑO Y SATTVA

Debería predominar Sattva cuando te vas a dormir.

Sólo entonces tendrás un sueño profundo.

Si predomina Rajas, tendrás un sueño alterado.

No estarás recuperado cuando te levantes a la mañana temprano.

Si estás lleno de Tamas, te sentirás pesado, aletargado y tonto cuando te levantes.

Por lo tanto, medita y practica Japa antes de irte a dormir.

SUEÑO PROFUNDO Y SAMADHI

Mokshapriya dijo:

Oh, Purushottama, ahora he entendido la naturaleza y la esencia del Samadhi. ¿Puedo saber cuál es la diferencia entre el sueño profundo y el Samadhi?

Swami Shivananda respondió:

Bien dicho, oh Mokshapriya; en verdad, esta es una hermosa pregunta. Te daré la respuesta.

El sueño profundo es Jada o estado inerte. Pero el Samadhi es un estado de pura conciencia.

Cuando un hombre vuelve del sueño profundo, no tiene experiencia de la sabiduría trascendental del Ser. Está pesado y aletargado. Pero cuando el Yogui o sabio desciende de su estado de Samadhi, está lleno de la sabiduría suprema trascendental del Atman. Puede aclarar todas tus dudas. Te inspirará y elevará. Él es Brahman Mismo.

El Samadhi es un sueño profundo sin dormir. El sabio no tiene conciencia del mundo externo. Está inmerso en el océano de sabiduría beatífica.

Oh, Mokshapriya, en el sueño profundo, hay profundo Tamas. El alma individual descansa en el Karana Sharira o cuerpo causal. En Samadhi, descansa en Brahman o Satchidananda Svarupa.

Si te despiertas, el estado de sueño profundo desaparece. Por lo tanto, siendo un estado cambiante, es ilusorio e irreal. Pero el Samadhi o estado de súper-conciencia es la Conciencia testigo de los tres estados. Existe siempre, por consiguiente, es el único estado real.

En el sueño profundo, las Vasanas y los Samskaras están en un estado muy sutil. Pero en Samadhi, ellos son quemados totalmente por el fuego de la sabiduría.

Oh, Mokshapriya, quema el egoísmo, las Vasanas y los cinco sentidos, y goza de Beatitud eterna de este Sueño profundo sin dormir.

No hay diferencia entre el sueño de un mendigo y el de un rey.

La felicidad en el sueño profundo es homogénea.

En el sueño profundo, te olvidas del dolor de una herida, el dolor de la enfermedad, la pena, etc.

La felicidad del sueño profundo no es negativa.

Es en verdad una felicidad positiva.

La gente hace muchas preparaciones

para gozar de la felicidad del sueño profundo,

tales como una cama blanda, almohadas, catre, etc.

La felicidad del sueño profundo es, en verdad, la felicidad el Alma.

Pero hay un velo durante el sueño profundo.

Por lo tanto, el hombre dice, “Yo no conozco nada en sueño profundo”.

En sueño profundo, la felicidad está mezclada con ignorancia.

Si no hay ignorancia o velo,

gozarás de la beatitud del Samadhi.

TAPASYA Y TORTURA

Puedes permanecer sin comida durante varios días. También puedes permanecer sin agua algunos días. Pero no puedes estar sin dormir ni siquiera unos pocos días. El sueño o descanso completo es muy necesario para todo ser vivo.

Dios ha diseñado de tal forma a nuestros órganos internos que aún los órganos que están siempre funcionando, como el corazón, han sido provistos de su cuota de descanso. El corazón descansa un poco entre dos latidos cardíacos. Esa es la razón por la cual es capaz de funcionar incesantemente desde el nacimiento hasta la muerte. Otro tanto sucede con los pulmones. Este es el secreto por el cual los Yoguis que practican Kumbhaka son capaces de prolongar la vida. En Samadhi, los pulmones descansan completamente.

El cerebro y el sistema nervioso tienen su descanso durante el sueño profundo. A lo largo del día, están siempre activos. A la noche descansan y tienen posibilidad de recuperar su energía y su poder para el trabajo del día siguiente. Si se les niega este descanso, colapsan.

Del mismo modo en que hay dolor y sufrimiento en el hambre y la sed, hay aún mayor sufrimiento en la privación del sueño.

A esto se debe que el impedir el sueño por la fuerza haya sido usado en la antigüedad como una forma de tortura. Un hombre que es forzado a mantenerse despierto de ese modo por varios días admitirá su crimen o revelará un secreto. La mente y los sentidos pierden su poder y se vuelven extremadamente débiles.

Los Tapasvins de la antigüedad conocían este secreto. Por lo tanto, emplearon este método para subyugar a la mente y los sentidos en pos de un crecimiento espiritual. Ellos emplearon medios arduos y variados para evitar el sueño. Es por eso que tenían una voluntad poderosa, un gran poder espiritual y un intelecto agudo y sutil. Eran capaces de aprender mediante esta subyugación completa de la mente y los sentidos. Cuando los sentidos se calmaban y la mente se debilitaba, estos Yoguis recuperaban la preciosa joya del Atman que esos ladrones, la mente y los sentidos, les habían robado.

Sin embargo, tal Tapashcharya no es adecuado para esta era en que la gente carece de ese gigantesco poder de voluntad. Por lo tanto, el Señor Krishna en el Bhagavad Gita desalienta con respecto a esas prácticas. Él le pide al Sadhaka que sea moderado en comer y dormir. Y prescribe otras formas de Tapas – el Tapas de la palabra, el Tapas del cuerpo y el Tapas de la mente, los cuales son más adecuados para esta época.

Disciplina tu palabra; disciplina tu cuerpo; disciplina tu mente. Controla tu pensamiento, palabra y acto. Alcanza al Supremo en este mismo nacimiento.

MONOTONÍA

Las condiciones que producirían una perfecta concentración mental en un Sadhaka que practica meditación generarían sueño en un lego.

En ambos casos – en sueño profundo y en perfecta concentración mental – la mente está concentrada. El Prajña en sueño profundo está absorto en sí mismo y es homogéneo, a diferencia del Vishva y el Taijasa, en los estados de vigilia y sueño con ensueño respectivamente, que tienen siete miembros y diecinueve rostros*. En el sueño profundo, hay un velo, el de la ignorancia; si se lo elimina, uno goza de Samadhi en lugar de sueño profundo.

*(*Nota: Según el Mandukya Upanishad, los siete miembros son el cielo representado por la cabeza, el sol por los ojos, el aire por la respiración, el espacio por el cuerpo, el agua por el órgano inferior y la tierra por los pies. Los diecinueve rostros o bocas son los cinco órganos de conocimiento, los cinco órganos de acción, los cinco Pranas o aires vitales y los cuatro aspectos del Antahkarana u órgano interno – mente, intelecto, memoria y ego. En el estado de vigilia, los siete miembros y las diecinueve bocas están en su forma densa; en el estado de sueño con ensueño, están en su forma sutil. Los siete miembros pertenecen a la Persona Cósmica o Dios – cielo, sol, etc. – y son vistos o experimentados por el individuo en sus estados de vigilia y sueño con ensueño como cabeza, ojos y demás. Los diecinueve rostros son llamados bocas porque a través de ellos el Ser goza de objetos densos y sutiles respectivamente en los estados de vigilia y de sueño con ensueño.)*

En ambos casos – en Samadhi y sueño profundo – hay ausencia de conocimiento de objetos externos; no hay juego de las corrientes de Raga-Dvesha y hay una

experiencia homogénea. En sueño profundo, no hay conciencia de nada; en Samadhi, hay perfecta conciencia del Ser.

Todos los aspirantes saben que la monotonía es una ayuda invaluable para la concentración mental. El monótono tictac del reloj, el sonido monótono de una estufa, el de una cascada o de una corriente que fluya rápidamente, el de una sola nota de cualquier instrumento musical o el ruido monótono de un ventilador de techo – inducirán concentración de la mente y también sueño profundo.

Cultiva el interés en tales sonidos monótonos y escucha atentamente con todo tu corazón y tu alma. Gradualmente, el mundo desaparecerá delante de tus ojos físicos y mentales, y serás llevado al regazo de Nidra Devi. La rapidez con que llegues allá dependerá de la intensidad de tu interés en el sonido monótono. Este sonido tragará el mundo entero, desterrará todos los otros pensamientos de tu mente y te envolverá completamente. Entonces, obtendrás sueño profundo.

Ese es también uno de los principios básicos que gobiernan el Japa de un Mantra. Por esa razón, se le da mayor énfasis a la repetición de un Mantra que a la lectura de grandes tratados filosóficos. Además, es por eso que se prefieren los Mantras cortos más que los largos – cuanto más corto el Mantra, más perfecta la monotonía y por lo tanto mayores las posibilidades de lograr concentración perfecta de la mente muy rápidamente.

¿Qué sucede cuando te concentras en el tictac de un reloj?

Durante un tiempo, escuchas el tictac y eres consciente de que el mismo pertenece al reloj que está afuera, cerca de tu cama. Escuchas el tictac alegremente. De repente, sientes que estás escuchando el sonido también en tu mente (en algún lugar dentro de ti). Entonces desvías la atención y te concentras en el tictac interior. Difícilmente sepas qué pasó con el reloj y el tictac hasta tanto no te despiertes otra vez y sepas que tuviste un sueño muy profundo.

En este caso, el tictac del reloj ha pasado, por así decirlo, por dos estados de conciencia (o al menos te ha hecho pasar a ti por ellos). Primero, lo escuchas afuera de ti – Jagrat Avastha o vigilia. Luego lo escuchas en tu interior; un reloj creado por tu mente haciendo tictac – Svapna Avastha o estado de sueño con ensueño. Luego sobreviene el sueño profundo.

Ekagrata o concentración en un punto es la muerte de los sentidos y de la mente. Cultiva Ekagrata; serás capaz de gozar de sueño profundo. Podrás hacer tu trabajo muy eficientemente. Tendrás rápido progreso en tu Sadhana. Obtendrás la Experiencia de Dios en este mismo nacimiento, mejor dicho, en este mismo segundo.

DORMIR A VOLUNTAD

Dormir a voluntad es despertarse a voluntad. Significa control consciente sobre la mente de modo de ser capaz de conectarla y desconectarla a voluntad.

¿Por qué no se puede dormir a voluntad? Puedes responder esta pregunta sólo cuando sabes bien por qué exactamente uno tiene que dormir.

Los diez Indriyas funcionan de día; los cinco Jñana Indriyas acumulan conocimiento y sensaciones, y los cinco Karma Indriyas mantienen el cuerpo activo, trabajando. Todos estos Indriyas sutiles usan instrumentos materiales groseros que están hechos de sustancia perecedera. Una cosa que tiene que perecer con el tiempo está sujeta naturalmente al desgaste y la decadencia.

El Jiva o alma individual percibe a través de los Jñana Indriyas y trabaja durante el día. ¿Por qué trabaja y por qué percibe? Porque está atado por los tres nudos – Avidya (ignorancia), Kama (deseo) y Karma (acción). Avidya es ignorancia primordial; Kama es el resultado de ella; Karma es a su vez el resultado de Kama. Por lo tanto, vemos que el deseo es el señor de todas las acciones. El Jiva ignorante trabaja a través de los Indriyas para satisfacer el deseo, producto de la ignorancia.

Al final del día, cuando los Indriyas perecederos se vuelven muy débiles como para llevar adelante su trabajo, el Jiva los abandona. El hombre se acuesta inconsciente en una cama. Hay un residuo de energía en la mente o algo en los Indriyas sutiles. El Jiva, impelido por el deseo inconquistable, activa esos Indriyas sutiles y la mente, y continúa su trabajo; sobreviene entonces el estado de sueño con ensueño. Cuando también esa energía sutil se agota, la mente y los Indriyas vuelven al regazo del Jiva llorando por más energía. Entonces tiene lugar el sueño profundo. Durante este período, la mente y los Indriyas obtienen su energía de la Fuente Original, el Ser, aunque cubiertos por un grueso velo de ignorancia.

Puedes entender claramente ahora que a mayor intensidad del deseo, mayor la tensión de los Indriyas, mayor la necesidad de dormir e igualmente mayor la posibilidad de tener insomnio. Porque el abrumador deseo incita e instiga a la actividad a la mente y los sentidos hasta extraer la última gota de energía de ellos. El hombre que está lleno de deseos está siempre excitado, está sujeto a toda clase de emociones insalubres y su mente es siempre una marea de olas de pensamientos y emociones en sucesión. No conoce el descanso ni la paz. Uno esperaría que un hombre así naturalmente durma bien. Porque a los ojos del hombre de la calle, lo merece. Pero no. Después de toda esa intensa actividad en la búsqueda de los objetos deseados, da vueltas en la cama, inquieto, incapaz de dormir. Incluso si pierde la conciencia del mundo exterior, se obsesiona con sueños continuos. Como resultado, se despierta tan cansado y agotado como cuando se acostó a dormir. De todos modos, la mente y los sentidos se las han arreglado para obtener un poco de energía de la Fuente durante este sueño inefectivo. Y el deseo los incita nuevamente a la actividad. Día a día, el hombre pierde su poder nervioso y cerebral, pierde su control sobre la mente y el intelecto. Termina convertido en un manojito de nervios o en un manicomio.

¡El rico hombre de negocios está listo para ofrecer una fortuna al hombre que pueda hacerlo dormir! ¡El poderoso noble inglés no tiene poder para dormir! Ellos han probado todos los remedios usuales; un psiquiatra los trató, pero fue en vano. ¡Puede que un hombre común de clase media se cure con la mitad del esfuerzo y el gasto!

Esto sólo muestra que a mayor riqueza y posición, mayor la intensidad del insomnio. Un hombre que gana 500 rupias mensuales tiene mayores posibilidades de gozar de satisfacción interior que un multimillonario. Éste último además de estar preocupado por su seguridad personal, la seguridad de su riqueza y cientos de otras cosas, está lleno de deseos. Raramente camina, porque siempre se mueve en auto; pero camina siempre

en sus nervios. Tales magnates de negocios, potentados poderosos, nunca pueden gozar de un buen sueño profundo, a menos que estén desapegados de su riqueza y posición, y estén desprovistos de deseos debido a sus Purva Samskaras.

Los diversos métodos descritos en este libro son muy útiles. En muchos casos, generarán una cura radical del insomnio. Pero aquél que albergue incontables deseos y ambiciones dentro de sí, y recurra infructuosamente a estos métodos de inducción del sueño, es como el hombre que llora por un ventilador que le evite la asfixia mientras permanece en una habitación llena de humo. Primero sal de la sala del deseo; entonces respirarás inmediatamente el aire fresco de la paz y el gozo.

De otro modo, la tensión de la delicada red de nervios será grande; la persona estará sujeta a emociones extremas; pronto se manifestarán diversas enfermedades del corazón y los pulmones si es que no enloquece.

¿Cómo puede el hombre evitar todo esto?

En una palabra – VOLVIÉNDOSE SIN DESEOS

Veamos cómo ayuda esto. Un hombre de pocos deseos es más calmado y por lo tanto más sano en sus acciones. Sus acciones son calculadas; sus palabras son medidas. Tiene un cerebro frío. No es arrastrado a extremos por las emociones. Su hablar es dulce. Es veraz. Es morada de todas las virtudes. Recuerda: *Es el deseo el que yace en la raíz de todo mal.*

Un hombre de pocos deseos tiene abundante energía: él puede hacer mucho más trabajo que el hombre de deseos excesivos. Aquél que está lleno de deseos parecerá hacer mucho, estará siempre corriendo de acá para allá, pero el resultado será nulo comparado con la tensión de sus nervios. Por el otro lado, un hombre de pocos deseos será estable en su trabajo; continuará trabajando calmadamente sin pregonar y logrará mucho más que el otro hombre. Sus sentidos están bajo perfecto control. Su mente es su esclava. En un hombre sin deseos, la mente y los sentidos están siempre dirigidos hacia el interior.

En el caso de este hombre, la mente y los sentidos alcanzan su estado natural de agotamiento y cuando alcanzan el límite, él se acuesta y duerme. No tiene deseos que no pueda satisfacer normalmente durante el estado de vigilia, de acuerdo con la ley o el Dharma. Por lo tanto, no se acuesta con anhelos y deseos insatisfechos o imposibles de satisfacer. Goza de satisfacción habiendo utilizado bien el día. Suavemente, el Jiva retira la mente y los sentidos en sí mismo para descansar y reposar, para la recuperación y el reabastecimiento de energía. Este hombre tiene muy pocos sueños si es que tiene alguno.

La mente es nada más que un manojito de deseos. Los sentidos y otros órganos físicos no son sino juguetes o instrumentos del deseo. En la medida en que los deseos disminuyen, los sentidos pierden su ímpetu de correr hacia afuera, porque realizan que la felicidad está adentro. La mente se vuelve más y más transparente. El velo de ignorancia se afina. Hay disminución de Rajas y Tamas. Las horas de sueño se reducen progresivamente y la calidad del sueño también cambia. Hay mayor olvido del mundo; pero al mismo tiempo, el sueño le proporciona conciencia interior, experiencia de beatitud inefable y

poder para refrescar completamente la mente y los sentidos aunque puede que sea sólo durante media hora.

El Sadhaka avanzado necesita de muy poco sueño, pero este pequeño sueño es incomparablemente superior en calidad al sueño de un hombre mundano. El Sadhaka está descansando en el Ser inteligente; está en contacto con el Dios interior, Fuente de felicidad, poder y paz.

Tal hombre sin deseos puede entrar en sueño profundo inmediatamente. Y debido a que la llama de la conciencia arde siempre en su interior, también puede despertarse a voluntad. Esta conciencia es totalmente diferente del estado semidormido del paciente de insomnio. El primero se despertará completamente fresco y renovado; el último se despertará tan embotado y cansado como cuando se acostó a dormir. El sueño del primero será profundo; el del segundo será perturbado y sobresaltado como si un gato maullara en un rincón.

Mahatma Gandhiji fue tal santo sin deseos que podía dormirse y despertarse a voluntad. Cinco minutos le eran suficientes para tener un sueño profundo y se levantaba completamente renovado y revitalizado.

Napoleón Bonaparte era también famoso por tener este poder.

Ellos tenían perfecto control mental.

Tú también puedes gozar de tal sueño pacífico si te esfuerzas por reducir tus deseos y si controlas tu mente y tus sentidos. Los sentidos tienen una inclinación natural a correr hacia el exterior – porque el Creador puso un poco de Rajas en ellos. Pero si tú te aplicas diligentemente a la práctica de la Sadhana de Yoga, podrás hacer que se dirijan hacia el interior. Sin duda, es tan difícil como hacer que un río suba la montaña hacia su nacimiento. Pero del mismo modo en que una bomba de agua puede enviar agua hacia arriba a un edificio de mil pies, tú también puedes cambiar la corriente de los sentidos hacia el interior con la ayuda de la poderosa bomba de Japa, Dhyana y la práctica de Anasakti Yoga.

¡Que todos ustedes se conviertan en tales Dhiras espirituales, en héroes Adhyátmicos!

HECHOS INTERESANTES ACERCA DEL SUEÑO

1. Corta leña, cuenta ovejas y los peldaños de la escalera. Bebe leche caliente o una taza de Horlicks antes de acostarte. Mastica lechuga. Lee el Gita o la Biblia. Esas son todas ayudas que te darán buen sueño.
2. La sangre se retira del cerebro justo antes de que te duermas. El sueño es muerte de sólo parte del cerebro.
3. Nadie es capaz de señalar el momento exacto en que uno se duerme. Si supieras lo que sucede en el cerebro durante el sueño, sería fácil sugerir un remedio para dormir a voluntad.

4. Los niños tienen sueño profundo porque están libres de ansiedad, cuidados y preocupaciones. Están llenos de alegría. Son inocentes y libres.
5. Una décima parte de la población adulta de un país sufre de insomnio.
6. Hay un período de vago aturdimiento – un blanco entre el pensamiento consciente y el sueño. Lo que sucede durante este período en blanco y la razón por la cual la conciencia se apaga repentinamente es un gran misterio, una gran maravilla para que investiguen y estudien los médicos y científicos.
7. La energía disminuye durante el sueño. El cuerpo y la mente cambian con nueva vitalidad y energía.
8. El sueño es vital. No hay sustituto para el sueño. No funcionan ni las drogas ni los tónicos.
9. Durante el sueño, el contenido sanguíneo cambia. La sangre se vuelve más alcalina. Se despoja de material de desecho. Se produce una vigorosa reparación de las células.
10. Las mejores horas de sueño están entre las 12 de la noche y las 2 de la mañana.
11. El sueño es un fenómeno fisiológico por el cual la mente, el cerebro y todos los órganos descansan durante algunas horas. Durante el sueño, la mente vuelve a su origen.
12. El sueño es un tónico natural para una vida saludable. Cuanto más sueño profundo uno tenga, más saludable estará.
13. Seis horas debería dormir un hombre, siete una mujer y ocho un tonto. Un niño necesita diez horas de sueño.
14. Mantén diariamente el mismo tiempo para dormir. Usa ropa suelta. No te cubras con mantas o ropa pesada.
15. Nunca duermas de espaldas; duerme del lado izquierdo. No afectará el corazón como cree mucha gente ignorante. Esto permite que el Surya Nadi o fosa nasal derecha fluya durante el sueño. La comida se digerirá bien, ya que Surya Nadi proporciona calor.
16. Duerme de costado, especialmente del lado izquierdo. Esto ayuda a vaciar el estómago y permite que fluya el Surya o Pingala Nadi.
17. Napoleón Bonaparte creía que sólo cuatro horas de sueño eran suficientes. Demasiado dormir hace a un hombre lerdo y letárgico.
18. No duermas en habitaciones que no tengan ventanas.

TRATAMIENTO AYURVÉDICO

1- Mrita Sanjivani Sura Ingredientes N° 1

1. Purana Gur (Melaza vieja) – E	8 Seers
2. Babool Chhaal (Cáscara de Acacia) – E	20 Tolas
3. Anar kii Chaal (Cáscara de Granada) – E	6 Mashas
4. Adoosa ki Chaal (Cáscara de Adoosa) - E	6 Mashas
5. Mocharas (Goma) – E	6 Mashas
6. Varahakranta (S)	6 Mashas
7. Atis (Aconitum Heterophyllum) – Lat.	6 Mashas
8. Aswagandha (S)	6 Mashas
9. Deodaru (Cedrus Deodara) – Lat.	6 Mashas
10. Bael ki Chaal (Cáscara de Aegle Marmelos) – E	6 Mashas
11. Syonaak (Cáscara de Orocyllum Indicum) – Lat.	6 Mashas
12. Paatal (Cáscara de nuez Banduk) – E	6 Mashas
13. Sakhin (S)	6 Mashas
14. Pithawan (Uraria Picta) – Lat.	6 Mashas
15. Badey Katerie (Solanum Indicum) – Lat.	6 Mashas
16. Chotey Katerie (Solanum Xanthocarpum) – Lat.	6 Mashas
17. Gokhuru (Pedalim Murax) – Lat.	6 Mashas
18. Baer (Bayas) – E	6 Mashas
19. Keeray ki Jad (Raíz de pepino) – E	6 Mashas
20. Cheetay ki Jad (H)	6 Mashas
21. Alkushi ki Bij (Semillas de Alkushi) - E	6 Mashas
22. Punarnava (Boerhavia diffusa) – E	6 Mashas

Modos de preparación

Pulveriza el primer ingrediente separadamente y los veintiún restantes juntos. Mézclalos bien en 39 Seers de agua fresca. Llena con la mezcla líquida una vasija de barro bien cubierta y entiérrala durante 16 días.

Pulveriza finamente los siguientes ingredientes N° 2 y mézclalos con el líquido anterior en el decimoséptimo día.

Ingredientes N° 2

1. Supari (nuez de Betel) – E	1 Seer
2. Dhatura ki Jad (raíz de Stramonium) – E	2 Tolas
3. Lavang (Clavos) – E	2 Tolas
4. Padmaakh (Prunus Pudum) – Lat.	2 Tolas
5. Khas (Andropodam Muricatum) – Lat.	2 Tolas
6. Lal Chandan Churna (Polvo de sándalo rojo)	2 Tolas
7. Sowa (S)	2 Tolas
8. Ajwain (Carum Capticum) – Lat.	2 Tolas
9. Gole Mirch (Pimienta redonda) – E	2 Tolas
10. Safed Jeera (Semillas de comino blanco) – E	2 Tolas
11. Kaala Jeera (Semillas de comino negro) - E	2 Tolas
12. Sathi (H)	2 Tolas
13. Jataamanshi (Nardo) – E	2 Tolas
14. Dalchini (Canela) – E	2 Tolas
15. Choti Ilachi (Cardamomo) – E	2 Tolas
16. Jayaphal (Nuez moscada) – E	2 Tolas
17. Mothaa (Cyperus Rotondons) – Lat.	2 Tolas
18. Punarnava (Boerhavia diffusa) – E	2 Tolas
19. Sonth (Jengibre seco) – E	2 Tolas
20. Methi (Fenogreco) – E	2 Tolas
21. Mesha-Sringi (Gymnema)	2 Tolas
22. Safed Chandan Churna (Polvo de sándalo blanco)	2 Tolas

Cubre la vasija de barro con un trozo de tela gruesa durante otro período de 6 días. El 7º día, extrae de ella la esencia de vino. Se puede tomar una Tola de este extracto de vino mezclada con 2 Tolas de agua pura por la noche, antes de acostarse. Producirá sueño profundo.

Nota: (E) denota nombre español, (S) sánscrito, (Lat.) latín y (H) hindi. 2 ½ Tolas equivalen a una onza.

2. Mriga-Mada-Asava

Pulveriza lo siguiente:

- | | |
|--|---------|
| 1. Kala Mirch (Pimienta Negra) – E | 2 Tolas |
| 2. Kasturi (Almizcle) – E | 4 Tolas |
| 3. Sendha Namak (Sodii Chloridum) – Lat. | 8 Tolas |
| 4. Jayaphal (Nuez moscada) – E | 8 Tolas |
| 5. Pippal (Pimienta larga) – E | 8 Tolas |
| 6. Dalchini (Canela) – E | 8 Tolas |

Agrega 25 Tolas de agua fresca e igual cantidad de buena miel vieja y mezcla bien con Mrita- Sanjivani Sura (prescripta anteriormente) en una vasija de barro. Entiérrala y deja que permanezca debajo de la tierra durante un mes.

Sácala después de un mes. Cuela el líquido con una tela limpia. Este es Mriga-Mada-Asava. Antes de acostarte a dormir puedes tomar 40 gotas de este líquido agregadas a 1½ Tolas de agua mantenida durante la noche.

3. Maha Brahmi Tel

Ingredientes 1:

- | | |
|--|----------|
| 1. Chandana Churna (Polvo de sándalo) – E | 20 Tolas |
| 2. Khas (Semillas de amapola) – E | 20 Tolas |
| 3. Tejpat (Hojas de laurel) – E | 20 Tolas |
| 4. Triphala (Tres polvos digestivos) – E | 20 Tolas |
| 5. Sugandhabaala (Andropogan Muricatus) – Lat. | 20 Tolas |
| 6. Deodaru (Cedrus Deodara) – Lat. | 20 Tolas |
| 7. Jatamanshi (Nardo) – E | 20 Tolas |

Pulveriza los siete componentes anteriores y hiérvelos juntos en 7 seers de agua, hasta que se reduzcan a un cuarto.

Ingredientes 2:

Calienta 1 Seer de aceite de mostaza y agrégale 2 Tolas de cúrcuma en polvo (Haridra Churna).

Toma 2 Seers de la esencia hervida (Ingredientes 1) y el aceite de mostaza caliente (Ingredientes 2). Mézclalos bien en 2 Seers de Brahmi Rasa (Esencia de hojas de Brahmi). Hierva la mezcla reduciéndola de tal forma que se pierdan las porciones de agua y luego agrega 2 Seers de leche de vaca al aceite que quedó en la olla. Hiérvelo otra vez hasta que la leche esté completamente seca. Lo que queda es Maha Brahmi Tel.

Puedes aplicar 2 Tolas de este aceite en tu frente por la noche y unas pocas gotas en tus oídos. Esto te producirá un sueño profundo.

Brihaddhaatri Ghrita

Ingredientes N° 1

1. Ghi de vaca 1½ Seers

Ingredientes N° 2

1. Amla rasa (Jugo de grosella espinosa india) 1½ Seers
2. Semal Mulaka Rasa (Jugo de raíces del árbol de seda-algodón) 1½ Seers
3. Brihad Kateri Rasa (Jugo de Solanum Indicum) 1½ Seers
4. Vasaka Rasa (Jugo de Adhatoda Vasica) 1½ Seers
5. Vidaariekan Rasa (Jugo de Purariea Tuberosa) 1½ Seers
6. Shitaawarie ka Rasa (Jugo de a. Racemosus) 1½ Seers

Ingredientes N° 3

1. Gaja Pippali 32 Tolas
2. Shital Chini (Pimienta Cubeb) 32 Tolas
3. Kaseri (Scripus Kessoor) 32 Tolas
4. Sveta Musali (Hypoxis Orchioides) 32 Tolas
5. Khair ki Lakadi (Madera de Catechu) 32 Tolas
6. Matar (Arvejas) 32 Tolas

7. Mudgaparni	32 Tolas
8. Mashaparni (Grangla Medaras Petana)	32 Tolas
9. Kshir Kaakolie	32 Tolas
10. Kutha (Sassuria Lappa)	32 Tolas
11. Paatal (Nuez de Banduk)	32 Tolas
12. Sahijan	32 Tolas
13. Draksha (Pasas)	32 Tolas
14. Anantamul (Raíces de Zarparrilla)	32 Tolas
15. Makoya (Niteseed)	32 Tolas
16. Mothaa (Cyperus Rotondous)	32 Tolas
17. Meghanaad	32 Tolas
18. Kshirabidarie	32 Tolas

Modo de preparación:

Calienta el jugo recogido de los Ingredientes N° 2 junto con el Ingrediente N°1. Prepara una pasta con los Ingredientes N° 3 y agrégala también a la mezcla hirviente.

Hierve los tres componentes hasta que los Ingredientes N° 2 y 3 se reduzcan totalmente.

Ahora tienes la esencia de los primeros 2 Ingredientes disuelta en el primer Ingrediente (Ghi). Filtrala en un vaso o en una botella de vidrio.

Por la noche, puedes tomar media Tola de esta sustancia de Ghi mezclada con ¼ Seer de leche.

5. Un tónico cerebral

Aquí tienes otra receta bien probada y efectiva para obtener un sueño profundo. Esta es especialmente útil en casos de insomnio de tipo neurasténico y para cuando el insomnio se debe directamente a gran tensión nerviosa, preocupación y excesivo trabajo cerebral sin suficiente descanso. Esta receta es para masajear la cabeza externamente. Es una prescripción Ayurvédica.

1. Badam Rogen (Aceite de almendra)	2 partes
2. Posthu Rogen (Aceite prensado de semillas de amapola)	2 partes
3. Kaddu Rogen (Aceite prensado de semillas de pimiento)	2 partes

- | | |
|---------------------|----------|
| 4. Kahu Rogen | 2 partes |
| 5. Aceite de Brahmi | 2 partes |

Los ingredientes mencionados arriba pueden adquirirse en cualquier tienda "Pansari". Éste es el bazar indio de vendedores de medicamentos. Media onza de cada uno de los primeros cuatro ingredientes y dos onzas del último durarán un mes. Antes de acostarse a dormir, hay que frotar la cabeza suavemente con media o una cucharada de la preparación. Dormirás profundamente y te levantarás revitalizado. Los nervios se nutren apropiadamente mediante la aplicación regular de este tónico. Es un alimento para el cerebro.

TRATAMIENTO ALOPÁTICO

Será muy útil que tengas en cuenta uno o dos puntos en el tratamiento del insomnio con medicamentos. En primer lugar, debes estar seguro de haber probado otros métodos naturales y de que el sistema no ha respondido a ellos. O que no dispones de las condiciones para adoptar métodos naturales en este momento. Si estás seguro de esto, entonces el siguiente punto a considerar es cuál es la causa del insomnio o qué tipo de insomnio es el tuyo. El insomnio puede deberse a fatiga o agotamiento, y la tensión resultante. Puede deberse a preocupaciones. Puede deberse a una excitación nerviosa anormal y un estado de alteración de los nervios casi llegando a la histeria. O también puede deberse a algún dolor físico soportable o severo.

Estos hipnóticos o somníferos actúan disminuyendo la actividad del cerebro o deprimiendo la excitabilidad de los centros nerviosos mediante la retención de la conducción de las impresiones aferentes, ya sea en el punto en que efectúan la percepción sensoria o en el asiento de origen.

Se ofrece una amplia variedad de drogas como medida efectiva contra el insomnio. Tendrás que seleccionar de acuerdo al tipo de afección y también con la debida consideración de tu constitución. Los siguientes medicamentos pueden usarse con sentido común.

Chloral hydrate, Bromides, Opium, Praldehyde, Sulphonal (Methylsulphonal y Tetronal pertenecen a este mismo grupo), Barbitons (también conocido como Veronal), Urethane (que está disponible en la forma de diversas preparaciones patentadas como Euphorin, Hedonal, Adalin, Uradal, Proponal, Bromural, Phenobarbitone, Luminal, etc.)

El grupo Sulphonal es útil en el insomnio simple pero no sirve ante la presencia de dolor o de gran excitación nerviosa. No tiene ningún efecto negativo sobre el corazón.

Todo el grupo Urethane así como el Barbitone es útil en insomnio de tipo nervioso. El Barvitone o Veronal es mucho más fuerte que el Sulphonals, pero aún así es igualmente seguro. El insomnio del enfermo mental y del histérico responde bien a ellos. Las preparaciones Urethane son seguras para su uso aunque su acción es algo lenta y por lo tanto puede que tenga que repetirse. Adalin da especialmente un sueño dulce y casi natural.

Las pastillas Luminal también son apropiadas para algunas personas. Son buenas para el insomnio en el caso de enfermedades cardíacas, ya que no producen ningún efecto negativo sobre el corazón. También son adecuadas para los niños. El Hedonal es beneficioso en insomnio del tipo neurasténico así como en mujeres con histeria. El Luminal es útil en estados de excitación nerviosa, en casos de dolor soportable, alucinaciones, problemas psicológicos, manía, ilusión, etc. En casos infantiles, también se usan el Tetronal y el Trional. Es mejor dárselos disueltos en alguna bebida caliente como sopa o leche. Debido a que actúan lentamente es mejor suministrarlo al menos tres o cuatro horas antes de que se vayan a dormir.

El Chloral Hydrate en sus variadas formas como jarabe Chloral, Dormiol, etc., es uno de los hipnóticos más simples y mejores para el insomnio debido a preocupación, exceso de trabajo o vejez. Induce un sueño reparador. Actúa disminuyendo la excitabilidad de los centros cerebrales. El Butyl Chloral disponible como Chloreton trabaja de forma similar.

La morfina y el opio se usan para generar sueño sólo cuando el insomnio se debe a mucho dolor. Ellos calman los nervios y alivian el dolor induciendo así al sueño. Deben ser usados con precaución ya que forman hábito rápidamente. Ellos interrumpen el dolor deteniendo las impresiones aferentes en casi todos los puntos del sistema nervioso. Son indicados cuando el dolor es tan severo que produce pérdida del sueño y causa perturbación en todo el sistema.

En cualquier caso de insomnio durante una enfermedad aguda, no debería suministrarse ningún hipnótico sin el consejo y las instrucciones del médico.

REMEDIOS HOMEOPÁTICOS PARA EL INSOMNIO

1. ***Cimicifuga Racemosa***: Cuando el insomnio es atribuible a irritación cerebral. Tiene una acción amplia sobre los sistemas cerebrospinal y muscular, y también sobre el útero y los ovarios; por lo tanto, es un remedio esencialmente femenino. También es útil en el caso del insomnio infantil debido a irritación cerebral durante la dentición. La tercera graduación es la mejor.
2. ***Coffea Cruda***: Cuando la persona es alta, delgada y encorvada; si tiene una complexión oscura y es de temperamento irritable, entonces piense en Coffea Cruda. Cuando el insomnio está asociado con actividad inusual de la mente o del cuerpo, o con malos efectos de repentinas perturbaciones emocionales, Coffea Cruda está indicado. Dosis: De tres a dos centésimos de su graduación.
3. ***Cypripedium***: Este es especialmente indicado para los niños. El niño llora de noche. Permanece despierto, está jovial y comienza a jugar a la noche. Dosis: Tintura reducida a un sexto.
4. ***Daphne Indica***: Cuando el insomnio está acompañado de dolores punzantes que cambian rápidamente, picazón de los huesos, sueños de gatos o pesadillas, entonces sabe que Daphne Indica es lo indicado. Puedes diferenciar al paciente de Daphne Indica por el síntoma de que su lengua estará cubierta sólo de un lado. Dosis: de la primera a la sexta graduación.

5. **Gelsemium**: Aquí la acción es mayormente sobre el sistema nervioso. Si el insomnio es causado por pensamiento excesivo e incontrolable, o por agotamiento, puede usarse el Gelsemium.

6. **Ignatia**: Para personas histéricas. Los miembros se sacuden cuando el paciente se acuesta a dormir. El insomnio es principalmente debido a pena, intranquilidad, preocupación y ansiedad. Hay picazón de los brazos y bostezo violento. El paciente no duerme bien en absoluto; los sueños continuos lo perturban. Este es principalmente un remedio femenino. Dosis: De seis a doscientas partes de su graduación.

7. **Hyoscyamus Hydrobromide**: Insomnio intenso especialmente en el caso de personas que tienen una manía pendeñciera o de carácter obsceno. El paciente se sobresalta cuando está dormido. Dosis: De seis a doscientas partes de su graduación.

8. **Passiflora Incarnata**: En esta, el cerebro no es afectado. Pero hay inquietud y desvelo debido principalmente al agotamiento. Está especialmente indicado para casos de personas débiles, niños pequeños y ancianos. Actúa muy bien en el caso de personas preocupadas o que trabajan en exceso. Dosis: Usa la tintura madre en grandes dosis – de treinta a sesenta gotas, repetida con frecuencia.

9. **Selenium**: Cuando la pulsación de todos los vasos sanguíneos, especialmente de la región del abdomen, impide el sueño, está indicado el Selenium. El paciente generalmente no se puede dormir hasta medianoche; y se despierta temprano, siempre al mismo horario. Una gran debilidad caracteriza al paciente de Selenium. Dosis: De seis a trece partes de su graduación.

10. **Silicea**: En este caso, el paciente está sin dormir con gran excitación de la sangre y calor en la cabeza. Se sobresalta frecuentemente durante el sueño. Es perturbado por sueños desagradables. Los casos de insomnio para Silicea están siempre asociados con una asimilación y nutrición defectuosas. Dosis: De seis a trece partes de su graduación.

11. **Chamomilla**: Este también es un remedio predominantemente infantil. El niño es incapaz de dormir bien; está somnoliento; gime. Llora y se lamenta durante el sueño. Repentinamente se aterroriza por sueños horribles. Los ojos permanecen semiabiertos aún cuando el niño duerme. Dosis: de doce a treinta partes de su graduación.

12. **Nux Vomica**: Para insomnio generado por las modernas condiciones de vida artificiales. Administrar Nux Vomica cuando el insomnio es generado por demasiado estudiar, pensar o leer; o si el paciente lleva una vida sedentaria o tiene desórdenes digestivos. El paciente de Nux no puede dormir después de las 3 de la mañana y hasta la madrugada. No ha tenido suficiente sueño y por lo tanto se despierta sintiéndose cansado y agotado. Quiere ir a dormir inmediatamente después de comer y también de tarde. Está siempre mejor después de una pequeña siesta, a menos que ésta sea perturbada. Dosis: De una a treinta partes de su graduación.

13. **Opio**: El síntoma predominante en el paciente de Opio es que está somnoliento; siente la necesidad de dormir, pero no puede dormir. Los sueños y los ruidos distantes perturban su sueño. Dosis: De la tercera a la trigésima graduación, y 200 también.

14. **Pulsatila:** La causa aquí es algún desarreglo gástrico. El paciente quiere dormir de tarde. Pero está completamente despierto de noche. Es predominantemente un remedio femenino. Ella duerme con las manos en la cabeza. Dosis: De la sexta a la trigésima graduación.

TRATAMIENTO BIOQUÍMICO

Según la Terapia Bioquímica, el insomnio es atribuible al desequilibrio de las sales minerales en el cerebro y el sistema nervioso. Cubriendo la deficiencia, el medicamento bioquímico restablece el equilibrio y genera así un funcionamiento normal del cerebro y de los nervios.

Puede haber dos condiciones anormales del funcionamiento del cerebro y de los nervios –la preocupación, el exceso de trabajo y una excesiva irrigación sanguínea en el cerebro y su fracaso para expulsarla del cerebro, pueden causar insomnio. El agotamiento del cerebro y de los nervios podría causar somnolencia – aunque no buen sueño. La Terapia Bioquímica restablece la normalidad en ambos casos.

Ferrum Phos: La causa aquí es la fiebre. Hay congestión de sangre en varias partes, lo que mantiene al paciente despierto. La inquietud es un factor orientador.

Kali Phos: Este es el principal entre los remedios bioquímicos. Es una sal para los nervios de primera clase. Cuando el insomnio se debe a excitación, preocupación, ansiedad, problemas de negocios o familiares, excesivo esfuerzo mental o pena, entonces Kali Phos es lo indicado. El paciente está inquieto, bostezo, se estira. Está somnoliento. En el caso de los niños, ellos lloran y gritan durante el sueño.

Magnesia Phos: En este caso también el insomnio se debe a causas nerviosas. Puedes descubrir al paciente de Magnesia Phos por una rara sensación de presión en el cerebro como si éste se contrajera.

Natrum Mur: Aunque el paciente en este caso duerma de noche, no se despertará completamente renovado. Hay un continuo deseo de dormir. Hay sensación de cansancio en la mañana. En el caso del paciente de Natrum Mur, hay derrame de saliva durante el sueño.

Natrum Sulph: El paciente en este caso también siente somnolencia. Examina la lengua. Si encuentras una capa grisácea o parduzca verdosa, entonces administra Natrum Sulph. Hay sabor amargo en la boca y la somnolencia está acompañada casi siempre de síntomas nauseosos. Dosis: Cinco cápsulas cada hora o cada dos horas, reduciendo la frecuencia en la medida en que la condición mejora.

TRATAMIENTO NATUROPÁTICO

Dormir es un elixir vital. Es un poderoso bálsamo cerebral. Recupera la energía perdida en el trabajo durante el día. Un hombre que duerme profundamente de noche está fresco ni bien se levanta; y además es energético. El que no duerme por varios días es pasible de sufrir de desorden mental. Es necesario tanto para las cosas animadas como las inanimadas. En el caso de los objetos inanimados tales como herramientas o máquinas,

se lo llama fatiga, lo que se soluciona con descanso. Incluso las máquinas inanimadas requieren descanso. De otro modo, no podrían trabajar por mucho tiempo.

Al igual que el día y la noche, el trabajo y el sueño son esenciales. Las mejores horas para dormir son desde las 10 de la noche hasta las 4 de la mañana. El insomnio es una enfermedad. Detiene el crecimiento del cuerpo y crea muchos desórdenes. Un hombre con sueño profundo y bastante trabajo tiene mente y cuerpo sanos. El exceso de trabajo y el sueño insuficiente alteran el equilibrio mental, y el cuerpo pronto se agota y se vuelve incapaz de trabajar eficientemente. En este mundo, la ley de causa y efecto opera en todas partes. El insomnio también tiene algunas causas en su raíz.

Causas del insomnio

La causa más importante es la preocupación; así que es nuestro primer deber preocuparnos menos y trabajar más. Las preocupaciones perturban la paz mental y causan insomnio.

La segunda causa es el exceso de trabajo. Esto debe evitarse tanto como sea posible. El trabajar en exceso también altera el equilibrio mental. Trabaja mientras trabajas y duerme mientras duermes. Esta es la mejor forma de estar saludable. Por lo tanto, hay que evitar trabajar después de las 10 de la noche tanto como sea factible.

La tercera causa es la de hábitos irregulares, lo que debe ser evitado. Regularidad en todos los asuntos es lo principal para mantener el cuerpo en condiciones y saludable.

La cuarta causa es la de tener pensamientos sensoriales antes de dormir. Es muy necesario leer libros religiosos antes de acostarse.

El calor excesivo en la cabeza, cualquiera sea su motivo, también altera el sueño. El dicho dice “deben mantenerse los pies calientes y la cabeza fría”.

Enfermedades físicas, tales como constipación, fiebre y otras, son también un obstáculo para tener un sueño profundo. Hay que observar algunas reglas estrictamente para mantener el cuerpo y la mente en buenas condiciones. La naturaleza es un juez muy riguroso. No puede tolerar discrepancias persistentes. Por lo tanto, hay que seguir las reglas de higiene con gran cuidado.

Si el cuerpo está en orden, el sueño no es afectado. Sobreviene automáticamente como la noche sigue al día.

Lo más importante es tratar de mantener el cuerpo en buena salud y adherirse estrictamente a las reglas de higiene.

Lo primero es ver que la evacuación intestinal sea libre y regular, que la digestión sea buena y que no haya constipación. Si sientes la menor constipación, deberías recurrir inmediatamente a una enema. La constipación es causa de mil y una enfermedades, y por lo tanto uno debe cuidar de curar la constipación de inmediato.

Las precauciones que hay que tomar para evitar el insomnio son:

1. No comas pesado antes de acostarte.
2. No pienses seriamente acerca de ningún asunto antes de dormir.
3. No te quedes despierto hasta tarde en la noche.
4. No vayas al cine.
5. No fuerces tus ojos.

Las medidas que hay que tomar para tener un buen sueño son:

1. Termina tu cena antes de las 7 de la noche. Ésta debe ser liviana.
2. A la noche, lo mejor es tomar leche o suero de leche, y comer frutas.
3. Antes de acostarte a dormir, lee regularmente escrituras religiosas al menos por media hora.
4. Si tienes tiempo y energía, puedes caminar una milla de 9 a 9:30 de la noche.
5. En verano, puedes tomar un baño frío antes de acostarte. En la estación fría, puedes tomar un baño caliente. Si esto no es posible, al menos bebe un vaso de agua o leche caliente antes de acostarte.
6. Pon una compresa de agua fría en tus ojos y frente.

Esos son medios naturales para tener un sueño profundo.

7. Como medicamento ayurvédico, puedes aplicar pasta de sándalo y alcanfor en la frente.
8. Puedes usar el medicamento bioquímico “Kali Phos”.
9. Puedes tomar té de Tulasi si es posible.
10. Puedes practicar Shavasana durante algunos minutos.
11. Finalmente, practica Japa de tu Ishta Mantra. Ten completa fe en Dios. Él es siempre justo y bueno con todos. Él ayuda a aquellos que se ayudan.

TERAPIA DEL SENTIDO COMÚN

Si tienes inclinación religiosa y fe firme en un Cielo más allá de este mundo al que aspiras a ir después, piensa en ese Cielo según tu concepción. Imagina una escalera que conecte este mundo con el Cielo. Ahora asciende esta escalera, peldaño tras peldaño. Sabes que hay millas, millas y millas de espacio que separan este mundo del Cielo. Por lo tanto, debería haber millones y millones de peldaños en tu escalera. Pero tú deseas alcanzar el Cielo de alguna forma. Así que continúas ascendiendo la escalera, peldaño

tras peldaño. Concentra toda tu atención en este trabajo. Mantén tus párpados cerrados; no los abras. Te dormirás pronto.

O tal vez tengas alguna mascota – un perro, gato, caballo u oveja. Entonces piensa que posees un vasto rebaño. Las has sacado a pastar. Has vuelto con ellas. Ahora, antes de dejarlas en el establo, quieres asegurarte de que todas hayan regresado bien. Cuando vayan entrando al establo, comienza a contarlas de a una – una; la siguiente, dos; luego, tres...y así sucesivamente, hasta que caigas profundamente dormido.

Si eres un oficial del ejército, en vez de contar ovejas, puedes contar muchos hombres; te dormirás mientras los cuentas.

Si eres un comerciante, puedes contar fardos de telas o bolsas de azúcar o arroz. Mentalmente distribúyelos a miles de clientes que estén esperando afuera. Despacha a estos clientes uno a uno hasta que no los puedas contar más y caigas profundamente dormido. Si eres un cajero, cuenta mil rupias en monedas con cantidad de monedas de una paisa y toda clase de monedas mezcladas.

Si eres un maestro de escuela o un profesor, puedes contar estudiantes en vez de todo eso y distribuirles certificados o diplomas. Eres un profesor muy popular; por lo tanto, miles estudian contigo. Debes tener suficientes estudiantes como para que te permitan dormir.

Pero suponiendo que seas un estudiante, tengo un somnífero de primera para ti. Toma tu libro de historia o geografía (por supuesto que cuento con que no te gusten esas materias – pero si eres un alumno diligente en historia y geografía, entonces toma un libro de matemática o cualquier texto que te aburra, que no te interese en absoluto ¡y que debas leer para tu examen!). Continúa leyendo. Persiste en ello. Dite, “Ahora no leeré otro libro”. Descubrirás temprano en la mañana que la lámpara quedó encendida toda la noche y que te dormiste donde estabas, sobre la tercera página del libro.

Los aspirantes espirituales (aquellos que no tengan gran interés en el estudio de complejos textos vedánticos) pueden tomar similarmente un libro difícil, con oraciones largas y tortuosas, y palabras poco claras y comenzar a estudiarlo.

Pero la vasta mayoría entre los “aspirantes espirituales” encuentran en el Japa Mala la más dulce de las canciones de cuna. Apaga todas las luces. Siéntate en tu cama. Envuélvete abrigadamente. Toma el Mala y comienza a hacer Japa. Unos pocos minutos después (te sorprenderás de qué pocos minutos en verdad toma esto) estarás haciendo Japa, totalmente acostado en la cama. Después sólo oirás tu despertador sonando a las 4 de la mañana.

¡Supón que el Japa mismo te mantenga despierto! Bueno y bien, entonces no duermas y continúa repitiendo Su Nombre. Eres un aspirante de primera clase. Muy pronto no lograrás sueño sino Samadhi. ¡Que Dios bendiga a tal aspirante!

No cambies frecuentemente el lugar de tu cama. Si duermes en la misma clase de cama, en la misma habitación, a la misma hora y en la misma posición, te dormirás más rápido. Un hombre acostumbrado a un colchón duro encontrará difícil dormirse en un

colchón mullido y viceversa. Un hombre acostumbrado a una cama grande o a dormir en el suelo no podrá dormir en una cama angosta o en una cama alta.

¿Has notado alguna vez esta maravillosa característica de la creación? Cuanto más inteligente es la criatura, más vertical es. Las criaturas que no tienen el poder de pensar en absoluto son totalmente horizontales. Los de poco cerebro tienen su cabeza fija justo encima de la línea de la espalda. El mono, que es muy inquieto, camina horizontalmente con la cabeza levantada y siempre se sienta verticalmente. Y el hombre, con su mayor poder de pensamiento, está siempre vertical y se siente muy incómodo incluso si se acuesta en el suelo. La madre naturaleza ha provisto un diseño que permite al cerebro tener pocas posibilidades de congestión sanguínea. A pesar de ello, el tonto hombre piensa demasiado, impelido por sus innumerables deseos, y sufre de insomnio. ¡Oh, hombre! Medita en el Señor asentado en tu corazón. Deja de pensar. Tendrás una cabeza fría y una mente tranquila.

NAMOPATÍA

Maha Mrityuñjaya Mantra

OM tryambakam yajāmahe sugandhiṃ puṣṭi-vardhanam
Urvārukam iva bandhanān mṛtyor mukṣhiya mā'mṛitāt.

Significado

Adoramos al Señor de los tres ojos (Shiva), Quien es fragante y nutre bien a todos los seres; que Él nos libere de la muerte y nos permita obtener la inmortalidad del mismo modo en que el pepino es separado de su esclavitud (de la enredadera).

Beneficios

1. El Maha Mrityuñjaya Mantra es un Mantra que salva la vida. En estos días en que la vida es muy compleja, los accidentes son algo de diario. Este Mantra protege de la muerte por picadura de serpientes, relámpagos, accidentes automovilísticos, ciclísticos, aéreos, accidentes con fuego, accidentes en el agua y todo tipo de accidentes. Además, tiene un gran efecto curativo. Las enfermedades diagnosticadas como incurables por los médicos se curan con este Mantra, cuando se lo canta con sinceridad, fe y devoción. Es un arma contra todas las enfermedades. En buenas condiciones, es un Mantra para conquistar a la muerte. Estarás libre de todo temor.
2. Es también un Moksha Mantra. Es el Mantra del Señor Shiva. Confiere larga vida (Dirgha Ayus), paz (Shanti), riqueza (Aishvarya), prosperidad (Pushti), satisfacción (Tushti) e inmortalidad (Moksha).
3. En tu cumpleaños, repite este Mantra un Lakh (100000 veces) o al menos 50000 veces; realiza Havan y alimenta a los Sadhus, a los pobres y a los enfermos. Esto te conferirá larga vida, paz y prosperidad. Hari Om Tat Sat.

HAZ ESTO, DORMIRÁS MEJOR

1. No tomes ningún medicamento hipnótico.

2. Toma un baño caliente antes de acostarte.
3. Alguna bebida liviana y refrescante, como leche, cocoa o Horlicks, es excelente, justo antes de acostarse. Esto desvía la sangre desde el cerebro al estómago.
4. Cuida que el dormitorio esté bien ventilado.
5. Asegúrate un colchón firme para dormir.
6. Usa mantas livianas pero abrigadas.
7. No uses ropa ajustada.
8. Evita todo estimulante durante el día, especialmente hacia la noche. Deja el café, el té, los alimentos irritantes y demás.
9. Si eres un trabajador cerebral, debes hacer una buena cantidad de ejercicios. Una buena caminata rápida por la mañana y la noche contribuirá mucho a que tengas un buen sueño reparador por la noche.
10. Toma sol; deja que bendiga tu espalda con sus rayos reparadores.
11. Si sufres de persistente exceso de sangre en el cerebro, lo que se indica es una almohada algo más gruesa. Eleva tu cabeza un poco más.
12. Duerme de tu lado izquierdo – este es el método de los Yoguis. El Nadi Pingala operará y te dará un sueño reparador.
13. Una hora de Japa y meditación antes de acostarte es el mejor de todos los tónicos. Tendrás una mente Sáttvica al irte a dormir y obtendrás abundante energía en el sueño.
14. No te preocupes si tienes insomnio. Repite el Nombre del Señor. Utiliza este somnífero para tu mejor crecimiento espiritual. La condición anormal pasará.
15. Mastica algunas hojas de lechuga justo antes de acostarte.
16. Recuerda a Kumbhakarna y a Muchukunda antes de acostarte. Ellos fueron los mejores entre los de buen dormir.

CURA POR MEDIO DE MANTRA

Muy a menudo lo que perturba nuestro sueño es alguna enfermedad física. Eliminar esta enfermedad es recobrar también el buen sueño. Además del tratamiento médico usual, Shri Swamiji Maharaj siempre aconseja al paciente recurrir a la Namopatía y a la Plegariapatía.

Aún en la cura Pránica y Mántrica, Shri Swamiji Maharaj tiene sus propios métodos únicos de aplicación. Apunta a la mejora espiritual permanente de ambos, el curador y el curado, más a un efecto de cura mágico y temporal. El método de Swamiji es más de plegaria que de hipnotismo. Está basado en la experiencia de la verdad de que el

curador es Dios y de que todo lo que tiene que hacer el curador es lograr que el paciente se sintonice con Él. La carta reproducida a continuación, escrita por Shri Swamiji a un devoto que tenía un don natural para curar y que lo había desarrollado mucho por medio de la práctica de Yama-Niyama, Japa, meditación y Kirtan, será de gran interés. El Editor

¡Amado Ser!

Reverencias y adoración. Om Namó Narayanaya.

A continuación te doy en detalle el proceso de cura con la ayuda de Mantra según lo deseas.

Lo más importante que hay que recordar siempre en conexión con esto es que es el Dios Omnipotente el que cura a la persona y no nuestra voluntad individual. Nuestro deber consiste en invocar Su Voluntad y Gracia Curadora, y sintonizar la mente de la persona con esa Voluntad Omnipotente mediante Japa, Kirtan, etc. La plegaria es la clave para ambos.

Ten a bien hacer una pequeña Satsanga. Las personas que quieran ser curadas deben estar allí. También debes tratar de que asistan tantos Sadhakas y Bhaktas avanzados como puedas reunir. No es necesario que estos últimos sepan que la Satsanga tiene fines curativos. La fuerza de su plegaria combinada ayudará mucho al paciente.

Comienza con el canto de OM y Kirtans a Ganesha y al Guru. Invoca a Shri Hanuman y luego canta el Kirtan del Mahamantra por un período de diez a quince minutos. Si es posible (es decir, si el paciente no está seriamente postrado), hay que hacer que el paciente también cante el Kirtan; cualquiera sea el caso, hay que hacer que se relaje completamente y que trate tanto como pueda de pensar en Dios con total fe en Su Gracia Curadora.

Cuando desarrolles en tu interior cierta concentración, entonces ruega mentalmente a Dios para que derrame Su Gracia y bendiciones sobre la persona enferma, y luego comienza el Japa del Maha Mrityuñjaya. Repite el Mantra primero en voz alta varias veces y luego haz Japa silencioso durante algunos minutos. Siente todo el tiempo que la Gracia del Señor está curando al paciente de su mal; el paciente también debería sentir que el gran poder del Mantra lo está envolviendo.

Luego repite el Shanti-Path: “Sarve Bhavantu Sukhinah, Sarve Santu Niramayah; Sarve Bhadrani Pashyantu, Ma Kashchit Duhkha Bhag Bhavet. Om Shanti, Shanti, Shanti. Asato Ma Sat Gamaya, Tamaso Ma Jyotir Gamaya, Mrityor Ma Amritam Gamaya. Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnam-udachyati, Purnasya Purnamadaya Purnameva-vashishyate, Om Shanti, Shanti, Shantih”.

Medita por un par de minutos, siente que la Gracia del Señor ha llenado al paciente, ofrécele a Él todo el proceso y levántate.

Al concluir el proceso anterior, puedes distribuir Vibhuti Prasad al paciente con una fuerte sugerencia mental de que la Voluntad del Señor lo curará.

¡Que Dios te bendiga!

Tu propio Ser

Swami Shivananda

HISTORIA DEL SUEÑO

El sueño es un gran reparador natural. Suaviza y refresca los nervios y el cerebro. Durante el sueño profundo, la mente entra en estrecho contacto con el Atman o alma, la fuente de poder y energía. De allí que uno se sienta renovado y en paz después del sueño profundo. El propósito del sueño es recuperar las energías agotadas mediante la actividad del cuerpo y de la mente.

No se entiende cuál es el cambio fundamental en el cuerpo que causa el sueño. Sin embargo, se conoce mucho en lo que respecta a la función corporal del sueño.

El sueño viene por etapas. El pensamiento cesa gradualmente. La conciencia de tu entorno actual se desvanece lentamente. La mente se ocupa de hechos pasados. Los recuerdos de experiencias pasadas vienen. Este es el estado de ensueño.

Luego te vuelves absolutamente inconsciente. Hay completo cese del pensamiento. Puede que haya sacudidas repentinas al comienzo. Los sentidos del oído, la visión y el tacto son despertados con gran dificultad. Más tarde, los músculos se relajan completamente.

Cuando te acuestas a dormir, el sentido de la visión se retira primero; luego, el del tacto; finalmente, el del oído. Cuando te despiertas, el sentido del oído se abre primero, luego, el del tacto y finalmente, el de la vista.

De los tres, el sentido de la vista es el único que tiene una puerta (los párpados) para abrirse. Por lo tanto, siempre se retira primero. De los otros dos, el sentido del oído es más sutil que el del tacto; por lo tanto, el tacto es el siguiente en retirarse. El sentido del oído se retira último. Es por eso que los ruidos te mantienen despierto mucho más efectivamente que una cama dura. Similarmente, cuando despiertas, el sentido del oído opera primero; luego sientes (el sentido el tacto comienza a funcionar); y luego abres tus ojos y el sentido de la vista comienza a jugar.

Los órganos y los músculos trabajan. Las corrientes de Raga-Dvesha operan. Las sustancias de tu cuerpo se consumen más rápido de lo que pueden repararse. El resultado es la fatiga. Ésta causa relajación de los músculos. Sobreviene el sueño.

Intestino, vejiga o estómago recargado, dificultad respiratoria, cama incómoda, ropa ajustada, ruidos, luz brillante, corrientes de aire, café, té, falta de Vitamina B, preocupación, temor, ansiedad, irregularidad en el horario de acostarse, cine, lectura de novelas excitantes por la noche, penas, fracasos, depresión – todo esto interfiere con el sueño.

Duerme en una habitación oscura y silenciosa. Traba los relojes. Evita los sedantes e hipnóticos. Aprende la ciencia de la relajación. Evita la excitación, los estimulantes y la

actividad mental intensa durante la noche. Acuéstate temprano. Imita la lenta y profunda respiración del sueño. Gozarás de un sueño profundo y reparador.

LA ÚLTIMA PALABRA

Entrégate al Señor total e incondicionalmente.

Esta es la única forma de tener un sueño realmente profundo, pacífico y reparador.

Es la única forma de obtener Experiencia del Ser, de liberarse de la esclavitud de nacimiento y muerte, y de gozar de Paz Eterna, Felicidad Inefable e Inmortalidad.

¡No hay sustituto para el sueño! Ni todos los medicamentos del mundo te ayudarán.

No hay sustituto para la Experiencia del Ser tampoco. Ni toda la riqueza de los tres mundos te ayudará.

Nadie sabe lo que sucede exactamente cuando se trascienden los tres Avasthas, se superan las cinco Koshas, se abandona la ignorancia (Avidya) y desciende el Conocimiento del Ser.

Cuanto más te esfuerces por tener un sueño profundo, éste más se alejará de ti.

Cuanto más trabajes con egoísmo, con Kartritva-bhotkritva Abhimana, con Raga-Dvesha, Vasanas, Trishnas y otras cualidades negativas en el interior, la Experiencia del Ser más se alejará de ti.

El sueño no es posible sin la Gracia del Ser interior.

La Experiencia del Ser tampoco es posible sin la Gracia del Ser (o Dios) interior.

Por lo tanto, ruega, canta Sus Nombres, medita en Él y entrégate a Él total e incondicionalmente.

El remedio más seguro para el insomnio es rogar con el corazón: ¡OH, SEÑOR, YO SOY TUYO, TODO ES TUYO! QUE SE HAGA TU VOLUNTAD.

Este es el remedio más seguro para los sufrimientos nacidos de Avidya. Es la llave maestra de los Reinos de la Felicidad Eterna, la Paz Perenne y la Inmortalidad.

Bebe el elixir y goza de un sueño profundo y de un sueño sin dormir (Samadhi).

Apéndice

CANCIONES Y MENSAJES INSPIRADORES

La vida es muy compleja en estos días. La lucha por la existencia es muy intensa. El hombre no encuentra tiempo para estudiar grandes libros filosóficos y religiosos. A continuación tienes tabletas de Yoga comprimidas y cubiertas con azúcar o píldoras

filosóficas o espirituales en la forma de mensajes y canciones devocionales, para una fácil asimilación y absorción. Lee los mensajes y canta las canciones antes de acostarte. Gozarás de Paz y Felicidad Suprema. Esto será una forma de Svadhyaya – estudio de libros religiosos – y meditación. Lentamente llevarás una Vida Divina. Estarás libre de sueños horribles. Tu mente se llenará de Sattva. Tendrás un sueño reparador. Gradualmente desarrollarás equilibrio mental, fuerza espiritual interior y una voluntad poderosa. Habrá un impulso interior por llevar una vida espiritual. Esto es Satsanga constante para ti, aún en el activo mundo de ruido, lucha y confusión. No necesitas correr de acá para allá en busca de Yoguis. Ahorrarás mucho dinero. Vive en el espíritu de estas enseñanzas y obtén Moksha – liberación – en esta misma vida.

Lleva una Vida Divina

El hombre es un Ser Espiritual. Dios es la Sustancia de la que está hecho. Vivimos y nos movemos en Su Luz. La Conciencia Espiritual Superior está latente en todos. Es la Ley del Señor la que redondea la gota de rocío; es Su Vida la que está latiendo en la planta más pequeña, en la criatura más insignificante, en la célula más pequeña; es Su Poder el que permite que el pimiento se abra. La falta de conocimiento de Dios es la raíz de toda pena en la vida y de todo caos y sufrimiento en el mundo. La verdadera felicidad, la verdadera bendición de toda vida, consiste en poseer la sabiduría de Dios y controlar nuestras actividades de la vida diaria según Su Luz.

Una sana filosofía de vida es la única panacea para todos los males de la sociedad humana. La cura soberana para el complejo de temor y ansiedad que atormenta al hombre del mundo es la fe en el Señor Supremo, un átomo Suyo penetra y sostiene todos los universos. Por lo tanto, busca conocimiento, una filosofía religiosa de vida; esfuéstrate por alcanzar la iluminación. Ten fe en Dios e intensifícala. Ejercita lo mejor de ti. Elimina todo lo que sea indeseable en ti y obtén la visión de Dios. Crece. Expándete. Pon en acción los principios de la Vida Divina. Que las pequeñas ambiciones y pasiones de la vida no cubran tus ojos impidiéndote ver la Verdad en tu interior, el Verdadero Mundo de Dios, Quien está dentro y fuera de este mundo. Que cada año te encuentre más sabio, más noble y más divino.

Vive una vida expansiva, una vida inmaculada de pureza y santidad, y comprueba que todos son imágenes de Dios, como lo han hecho todos los santos y sabios. La vida de todo filósofo, de todo místico, nos ha mostrado la vanidad de esta vida y de este mundo, y la realidad de Dios, del Regente interior, y el otro mundo. Haz especiales esfuerzos para seguir los pasos de estas Grandes Almas y vuélvete santo, sabio, filósofo, héroe espiritual, moviéndote en la Perfección, el Poder, la Paz y el Gozo.

Unas pocas prácticas espirituales sinceras, un corazón amoroso, una mano servicial, unos pocos minutos de plegaria, unos pocos minutos de meditación en Sus Atributos Divinos, una mente clara, una voluntad decidida, paciencia y perseverancia – estas son las formas, los métodos reales para obtener Paz Eterna y Gozo Inmortal. ¡Que todos ustedes recorran el sendero y obtengan la Gloria Divina!

Tu verdadera naturaleza

OM OM OM

Amado Ser Inmortal,

La religión es fe para conocer y adorar a Dios. No es un tema de discusión en la mesa de un club. Es la percepción y la experiencia del Verdadero Ser. Es la satisfacción del anhelo más profundo del hombre. Por lo tanto, considera a la Religión como el fin de la vida. Vive cada momento de tu vida para esa Realización. Una vida sin religión es muerte en verdad.

Analiza tus pensamientos. Examina tus motivos. Elimina el egoísmo. Calma las pasiones. Controla los Indriyas. Destruye el egoísmo. Sirve y ama a todos. Purifica tu corazón. Limpia la mente de su escoria. Escucha y reflexiona. Concéntrate y medita. Obtén Experiencia del Ser.

Hay algo más querido que la riqueza. Hay algo más querido que tu esposa. Hay algo más querido que tus hijos. Hay algo más querido que tu propia vida. Ese algo más querido es Tu Propio Ser (Atman), el Regente Interior (Antaryamin), el Inmortal (Amritam). Este Ser Inmortal puede ser experimentado mediante la práctica incesante de la meditación.

¡Oh Saumya! ¡Querido Ser Inmortal! Sé valiente. Sé alegre. Aunque estés desempleado, aunque no tengas nada para comer, aunque estés vestido con harapos, tu naturaleza esencial es Satchidananda. La envoltura externa, esta vaina física mortal, es una producción ilusoria de Maya. Sonríe, silba, ríe, salta, danza en gozo y éxtasis. ¡Canta OM OM OM! ¡Ram Ram Ram! Sal de esta jaula de carne. Tú no eres este cuerpo perecedero. Eres el Atman sin sexo. Tú eres ese Atman que mora en las cavidades de tu corazón. Actúa como tal. Siente como tal. Reclama tu derecho de nacimiento, no desde mañana o pasado mañana, sino ahora mismo, desde este mismo segundo. “Tat Tvam Asi”. Tú eres Eso. Siente. Afirma. Reconoce. ¡Realiza, mi querido Ram!

Encuentra tu centro. Mora siempre en este centro. Este centro es la morada de Felicidad Suprema y de alegría eterna. Este centro es el Param Dhama, Paramamgati o Fin Supremo. Este centro es tu dulce Hogar original, la morada de Inmortalidad donde hay ausencia de todo temor. Este centro es Atman o Brahman. Este es el asiento Bráhmico impercedero de esplendor y gloria inefables.

Bhakti Yoga

¡Hari OM! ¡Hari OM! ¡Hari OM!

¡Hijos de la Luz!

Bhakti es devoción intensa por el Señor. Bhakti es la base de toda vida religiosa. Bhakti destruye las Vasanas y el egoísmo. Bhakti eleva la mente a alturas magnánimas. Bhakti es la llave maestra para abrir la morada de la sabiduría. Bhakti culmina en Jñana. Bhakti comienza con dos y termina en uno. Para-Bhakti y Jñana son uno.

No hay virtud superior al amor, no hay tesoro superior al Amor, no hay Dharma superior al amor, no hay religión superior al amor, porque el amor es Verdad y el amor es Dios. Amor, Prema y Bhakti son términos sinónimos. Este mundo ha surgido del

amor, existe en el amor y finalmente se disuelve en el amor. Dios es una personificación del amor. En cada pulgada de Su creación, puedes en verdad percibir Su amor.

Una vida sin amor, fe y devoción es un triste desperdicio. Es verdadera muerte. El amor es divino. El amor es el mayor poder en la tierra. Es irresistible. Sólo el amor puede conquistar el corazón de un hombre. El amor subyuga al enemigo. El amor amansa a animales salvajes y feroces. Su poder es infinito. Su profundidad es insondable. Su naturaleza es inefable. Su gloria es indescriptible. La esencia de la religión es el amor. Por lo tanto, ten amor puro.

Enciende la luz del amor en tu corazón. Ama a todos. Incluye a todas las criaturas en el cálido abrazo de tu amor. Cultiva Vishva Prema – amor cósmico que abraza e incluye a todos. El amor es un pegamento divino y misterioso que une los corazones de todos. Es un bálsamo curador, mágico y divino, de gran potencia. Carga toda acción con amor puro. Mata la astucia, la codicia, la deshonestidad y el egoísmo. Sólo se puede alcanzar al Inmortal realizando continuamente actos de bondad. Hay que eliminar el odio, la ira, los celos mediante el servicio continuo con un corazón amoroso. Obtendrás más fuerza, gozo y satisfacción llevando a cabo actos buenos. Practica la compasión, los actos caritativos, los servicios amables, purifica y ablanda tu corazón; haz que los pétalos del loto del corazón se dirijan hacia arriba y preparen al aspirante para la recepción de la Luz Divina.

Vive en el amor. Respira el amor. Canta con amor. Come amor. Bebe amor. Camina en el amor. Habla con amor. Ruega con amor. Medita en el amor. Piensa en el amor. Muévete en el amor. Escribe con amor. Muere en el amor. Prueba la miel del Amor Divino y conviértete en una personificación del amor (Prema Vighra o Prema Murti).

Experiencia del Ser

¡Hijos de la Luz!

Detrás de este espectáculo del mundo, detrás de este fenómeno físico, detrás de estos nombres y formas, detrás de las sensaciones, los pensamientos, las emociones y los sentimientos, mora el Testigo silencioso, tu Amigo Inmortal, Quien te desea el bien, el Purusha, el Maestro del mundo, el Gobernante invisible, el Yogui desconocido, el Poder invisible de la Conciencia, el Sabio oculto. Esta es la única Realidad permanente y la Verdad viva. Es Brahman, el Ser Supremo, el Absoluto. Eso es el Atman. Eso es el Ser. El fin de la vida humana es experimentar la Realidad detrás del fenómeno cambiante. El *summum bonum* de la aspiración humana es el de lograr la Experiencia del Ser. Sólo la Experiencia del Ser puede hacerte totalmente libre e independiente. No confíes en tu cuerpo, tu mente y tus sentidos. Ten vida espiritual interior. Obtén conocimiento del Ser mediante la devoción constante y la disciplina. Bebe el néctar de la Inmortalidad, apaga las llamas del Samsara y alivia sus torturas, miserias y sufrimientos.

¡Amigo! ¿No hay una misión superior en la vida además de comer, dormir y hablar? ¿No hay ninguna forma de beatitud eterna superior a estos placeres transitorios e ilusorios? ¿No hay una vida más digna que la vida sensual? ¡Cuán incierta es la vida aquí! ¡Qué insegura es nuestra existencia en este plano terrestre con toda clase de temores! ¡Qué dolorosa es esta vida mundana! ¿No deberíamos intentar diligentemente alcanzar un plano – la morada inmortal, tu dulce hogar original de pureza prístina y

esplendor divino – donde haya alegría eterna, seguridad absoluta y paz perfecta, y donde no haya enfermedad, muerte ni guerras?

Ven, ven, conviértete en un Yogui. Sal de tus cuevas y surcos estrechos. Destruye todas las supersticiones. Aspira a lo alto. Tu máxima ambición es convertirte en abogado, médico, ingeniero o profesor. ¿Puede eso darte felicidad eterna? ¿Puede darte paz duradera? ¿Puede hacerte inmortal? ¿No te gustaría lograr perfección o inmortalidad? ¿Quieres alcanzar el bien supremo de la existencia – Kaivalya o liberación – Atma Svarajya? Entonces, ven, esfuérzate por cosas superiores. Sé valiente. No mires hacia atrás. Avanza hacia adelante. Indaga “¿Quién soy?”. ¡Escucha, reflexiona, medita y experimenta el esplendor del Atman!

OM es Sat-chit-ananda. OM es Infinito. OM es Eternidad. OM es Inmortalidad. ¡Canta OM! ¡Recita OM! ¡Siente OM!

Vida Divina

Hari OM. Hari OM. Hari OM.

La Vida Divina es la vida en Dios, el Alma Inmortal. Aquél que lleva una Vida Divina está libre de inquietud, preocupaciones, ansiedad, miseria, sufrimientos y tribulaciones. Él obtiene inmortalidad, perfección, liberación, independencia, paz eterna, beatitud suprema y gozo perenne. Él irradia regocijo, paz y luz en todas direcciones.

Para llevar una Vida Divina, no necesitas retirarte al bosque. Puedes llevar una Vida Divina mientras permaneces en el mundo. Lo que se necesita es renunciar al egoísmo, al sentido de posesión, al apego, las Vasanas y los Trishnas. Dale la mente a Dios y las manos al servicio de la humanidad.

Sirve a la humanidad con Atma Bhava. Sirve al pobre. Sirve al enfermo con Narayana Bhava. Sirve a la sociedad. Sirve al país. El servicio desinteresado es el mayor Yoga. Cuando su corazón esté purificado, el Samadhi vendrá solo, sin ningún esfuerzo, para aquél que esté absorto únicamente en el servicio. El servicio es adoración al Señor. Nunca olvides esto. Aquél que ve a Brahman, el Alma Inmortal, en la cuchara, en el medicamento, en el paciente, en el médico y en el servicio – el que piensa o medita de esta forma mientras sirve – alcanza en verdad a Brahman, el Eterno.

La práctica de Brahmacharya es muy importante para el progreso espiritual. Brahmacharya es la base para lograr Inmortalidad. Es en sí mismo Vida Divina. Brahmacharya genera progreso material y psíquico. Es el sustrato para una vida de paz en el Atman. Es un arma potente para controlar las fuerzas Rajásicas internas – Kama, Krodha, Lobha, etc. da una energía tremenda, un poder de voluntad gigantesco y buen Vichara Shakti.

Japa es una importante Anga de Yoga o de la Vida Divina. El Mantra es la Divinidad. Japa es la repetición del Mantra o los Nombres del Señor. En Kali Yuga, la práctica de Japa es lo único que puede dar paz eterna, felicidad e inmortalidad. Japa conduce finalmente al Samadhi o comunión con el Señor.

Sankirtan consiste en cantar los Nombres del Señor con fe y devoción. Cuando cantes Sus Nombres, siente que el Señor Hari o el Ishta Devata está sentado en tu corazón, que el mismo Nombre del Señor está lleno de potencias divinas, que todos los viejos Samskaras y Vasanas negativos son quemados por el poder del Nombre, que la mente se llena de Sattva o pureza, que Rajas y Tamas son completamente destruidos, y que el velo de ignorancia es desgarrado. Esta clase de actitud mental procura el máximo beneficio del Sankirtan. No es el número de Japa o el tiempo de Kirtan lo que cuenta para el crecimiento espiritual sino la intensidad del Bhava con el cual cantes los Nombres del Señor.

Yajñavalkya-Maitreyi Samvada

Brihadaranyaka Upanishad

OM OM OM

“Maitreyi”, dijo Yajñavalkya, el más grande de los sabios, “me voy de esta casa, iré al bosque para entrar en otro orden de la vida (Sannyasa o renuncia); por lo tanto, dividiré mi propiedad entre tú y Katyayani”.

Maitreyi dijo, “Mi venerable Señor, dime, si el mundo entero con todas su riqueza me perteneciera, ¿podría en verdad lograr la inmortalidad?”

“No”, respondió Yajñavalkya. “Tu vida sería como la vida de las personas ricas. Pero no hay esperanza de obtener la inmortalidad por medio de la riqueza”.

Maitreyi dijo, “¿De qué me serviría la riqueza si no puedo lograr inmortalidad con ella? Oh, venerable Señor, dime algún medio que conozcas por el cual pueda obtener la inmortalidad”.

Yajñavalkya respondió: “Ven, siéntate, mi amada Maitreyi, te lo explicaré; trata de entender bien lo que te diga”.

Yajñavalkya dijo: “En verdad, no se quiere al esposo por el esposo en sí sino por el Ser. En verdad, no se quiere a la esposa por la esposa en sí sino por el Ser. En verdad, no se quiere al hijo por el hijo en sí sino por el Ser. En verdad, hay que ver, escuchar, reflexionar y meditar sobre ese Atman o Brahman Inmortal que todo lo penetra, oh, Maitreyi: *Atma va are drashtavyo shrotavyo mantavyo nidadhyasithavyah*”.

“Oh, Maitreyi; cuando hay dualidad, uno ve a otro, huele a otro, gusta a otro, saluda a otro, habla a otro, oye a otro, toca a otro, conoce a otro; pero sólo el Ser o Atman es todo eso, ¿cómo puedes ver a otro, cómo puedes oler a otro, tocar a otro o conocer a otro? ¿Cómo puede conocer a Aquél por el cual conoces todo eso? Ese Ser debe ser descripto con ‘No esto, no esto (Neti, Neti)’. El Atman o Ser Supremo es imperecedero. Él es libre y desapegado. No está sujeto al dolor o la destrucción. ¿Cómo puede alguien conocer al Conocedor? Así has sido instruida, oh amada Maitreyi.”

Tras decir esto, Yajñavalkya se fue al bosque.

Mensaje de Liberación

¡OM!

¡Niño de la Inmortalidad!

El Señor está en tu interior. Está sentado en el corazón de todos los seres. Lo que sea que veas, oigas, toques o sientas es Dios. Por lo tanto, no odies a nadie, no engañes a nadie, no causes daño a nadie. Ama y sé uno con todos. Pronto lograrás la felicidad eterna y el gozo perenne. Sé disciplinado. Sé simple y armonioso en pensamiento, sentimiento, dieta y vestido. Ama a todos. No temas a nadie.

Despójate del letargo, la pereza y el temor. Lleva una Vida Divina. Sé un buscador de la Verdad o Realidad. Entiende la ley del Dharma. Estate alerta y sé vigilante. Supera la pena y el conflicto por medio de la indagación y la reflexión. Dirígete hacia la liberación, la perfección y la felicidad eterna en este mismo instante. ¿Hay alguno de ustedes que pueda decir con énfasis y fuerza: “Ahora soy un digno aspirante; deseo Moksha, estoy equipado con los cuatro medios; he purificado mi corazón mediante el servicio desinteresado, Kirtan y Japa; he servido al Guru con fe y devoción, y he logrado Su Gracia y Sus bendiciones”? Ese hombre puede salvar al mundo. Pronto se convertirá en un faro cósmico, un portador único de la antorcha de la sabiduría, un Yogui dinámico.

¡Oh, hombre! Prepárate ahora. Es vergonzoso que hayas vivido en vano hasta ahora y hayas desperdiciado tu vida en comer, beber, dormir, chismorreo inútil y búsquedas vanas. No has llevado a cabo ningún acto meritorio. La hora se acerca. Aún no es demasiado tarde. Comienza desde ahora Namasmarana, la repetición del Nombre del Señor. Sé sincero y serio. Ama a todos. Puedes convertirte en merecedor de Su Gracia. Puedes cruzar el formidable océano de nacimientos y muertes, y obtener felicidad eterna e inmortalidad. Nunca pierdas un día de meditación. La regularidad es de primordial importancia. Cuando la mente esté cansada, no te concentres. Dale un poco de descanso. No comas pesado por la noche. Alterará tu meditación matutina. Japa, Kirtan, Pranayama, Satsanga o asociación con los sabios, práctica de Shama (serenidad), Dama (autocontrol), Yama (conducta recta), comida pura o Sattvica, estudio de las escrituras, meditación, Vichara (indagación sobre el Ser) – todo esto te ayudará a controlar a la mente y lograr felicidad eterna e inmortalidad. Si entran malos pensamientos en tu mente, no uses la fuerza para sacarlos. Perderás energía. ¡OM!

Consejo para los estudiantes

¡OM! Amigos,

Ustedes son la esperanza de la madre tierra. Son los ciudadanos del mañana. Deberían pensar siempre en el fin de la vida y vivir para lograrlo. El fin de la vida es liberarse de toda clase de sufrimiento y obtener el estado de Kaivalya o liberación del ciclo de nacimientos y muertes. Lleva una vida moral bien regulada. La fuerza moral es el pilar del progreso espiritual. La cultura ética es parte de la Sadhana espiritual. Mantén Brahmacharya o voto de celibato. Muchos sabios de la antigüedad han logrado inmortalidad mediante la observancia de Brahmacharya. Esta práctica es fuente de nueva fuerza, vigor, vitalidad, éxito en la vida y felicidad después. La pérdida de esta energía vital es causa de enfermedad, miserias y muerte prematura. Por lo tanto, ten especial cuidado en preservar esta energía vital. La práctica de Brahmacharya te da

buena salud, fuerza interior, paz mental y larga vida. Vigoriza la mente y los nervios, y ayuda a conservar la energía física y mental. Aumenta la fuerza y el coraje. Da poder para enfrentar las dificultades en la batalla diaria de la vida. Un Brahmachari perfecto puede mover el mundo, puede comandar a la naturaleza y a los cinco elementos como lo hizo Jñana Deva.

Desarrolla fe en los Vedas y en el poder de los Mantras. Practica meditación diariamente. Ten una alimentación Sáttvica. Admite tus faltas libremente. Nunca trates de ocultarlas mediante excusas pobres o mentiras. Obedece las leyes de la naturaleza. Haz mucho ejercicio físico diario. Lleva a cabo los deberes prescritos en el momento establecido. Ten vida simple y pensamiento elevado. Abandona toda vil imitación. Haz una revisión exhaustiva de los Samskaras erróneos que has creado mediante la mala compañía. Estudia el Gita, los Upanishads, el Yoga Vasishtha, los Brahma Sutras, trabajos selectos de Shri Shankara y otras escrituras. Allí encontrarás verdadero solaz y paz. Algunos filósofos occidentales han declarado: “Somos cristianos por nacimiento y fe; pero encontramos la paz que la mente busca y la satisfacción que el alma necesita sólo en los Upanishads de los sabios de Oriente”. Sé amigable con todos. Ama a todos. Sirve a todos. Desarrolla adaptabilidad y espíritu de servicio desinteresado, gana el corazón de todos mediante el servicio incansable. Esto es en verdad experiencia Adváitica de unidad. ¡OM!

Kirtans vibrantes y conmovedores

(*Técnica:* Toda la gente reunida debería repetir estos Dhvanis en el mismo tono, con la misma melodía y de forma armoniosa. No debe haber pausas en absoluto. Cuando uno se detiene para tomar aire, los otros deben continuar. No debe haber interrupción en el Kirtan hasta su conclusión. La mente debe llenarse con la vibración del Kirtan. Debes sentir que el Mantra está entrando en ti desde todos lados y que llena todo tu ser. Estos Dhvanis son atajos hacia el Bhava Samadhi. Si se los canta durante algunos minutos antes de acostarse, tranquilizan la mente llenándola con Sattva y aseguran un sueño profundo.)

1. Jaya Jaya Radhe Govind.
2. Sita Ram Ram Ram.
3. Ram Ram Ram Ram Ram.
4. Vitthala Vitthala, Jaya Jaya Vitthala.
5. Ramakrishna Govinda, Jaya Jaya Govinda.
6. Jaya Mana Mohana, Radha Mana Mohana.
7. Aajaare Mohan, Aajaare Mohan
Ab Aajaare Mohan, Aajaare.
8. Hare Krishna Hare Ram,
Radhe Krishna Radhe Shyam.

9. Gopala Krishna, Radha Krishna.

10. Krishna Murari, Girivara Dhari.

(Los siguientes Kirtan-Dhvanis forman otra variedad de Kirtans vibrantes y emocionantes. Las primeras líneas de los Dhvanis se cantan y repiten como de costumbre, con un devoto liderando y los otros siguiendo. La última línea se canta en coro, como los anteriores. El Kirtan-Dhvani prepara la mente de los devotos para el coro, Samashti Kirtan.)

11. Govinda Govinda Gopala Rama,
Gopala Gopala Govinda Rama.
Govinda Rama, Gopala Rama.
Govinda, Govinda, Govinda, Govinda.

12. (Ashtakshara Kirtan)
Shriman Narayana Narayana Narayana
Lakshmi Narayana Narayana Narayana
Badri Narayana Narayana Narayana
Hari Om Narayana Narayana Narayana
Surya Narayana Narayana Narayana
Hari OM, Hari OM, Hari OM, Hari OM,
(En una melodía larga y calma.)
Narayana Narayana Narayana Narayana

Mahamantra Kirtan

Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare,
Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare.

Rama Dhvani Laghe

Rama Dhvani Laghe,
Gopala Dhvani Laghe,
Kaise Chute Ye Rama Dhvani Laghe.

Govinda Jaya Jaya

Govinda Jaya Jaya Gopala Jaya Jaya
Radha Ramana Hari Govinda Jaya Jaya
Shankara Jaya Jaya Shambho Jaya Jaya
Uma Ramana Shiva Shankara Jaya Jaya.

Canción de Prem (Amor)

Thars: Sunaja

Pilade Pilade Pilade Krishna,
Tu prembhar pyala pilade Krishna;
Dikhaja dikhaja dikhaja Krishna,

O Madhurike Murti dikhaja Krishna.
Lagaja lagaja lagaja Krishna,
Mera Nayya ko par lagaja Krishna;
Khilade Khilade Khilade Krishna,
Makkhan aur mishri khilade Krishna.

Canción de Chidananda

Chidananda Chidananda Chidananda hum
Har halme almasth Sat-Chid-Ananda hum
Ajaranand Amaranand Achalananda hum
Har halme almasth Sat-Chid-Ananda hum.

(Antarai)

Nirbhaya aur Nishchinta Chidghanananda hum
Kaivalya Kevala Kutastha Ananda hum.
Nitya Shuddha Siddha Sat-Chid-Ananda hum
(Chidananda Chidananda...)

Conocimiento Felicidad, Conocimiento Felicidad, Felicidad Absoluta,
En todas las condiciones, Yo soy Conocimiento, Felicidad Absoluta.
No tengo vejez, muerte ni movimiento,
En todas las condiciones, Yo soy Conocimiento, Felicidad Absoluta.

(Antarai)

No tengo temor, no tengo preocupación, Felicidad Absoluta,
Existencia Absoluta,
Conocimiento Absoluto,
Independiente, inmutable, Atman no dual,
Atman inmortal
Advaita Atman
Eterno, puro, Conocimiento perfecto, Felicidad Absoluta
(Chidananda Chidananda...)

Shivananda Shivananda Shivananda hum
Agad bhum vala Agad bhum vala Akhilananda hum.
Chidananda Chidananda Chidananda hum
Har halme almasth Sat-Chid-Ananda hum
Nijananda Nijananda Nijananda hum
Har halme almasth Sat-Chid-Ananda hum.

Canción de Panduranga

Jaya Jaya Vitthala Panduranga, Jaya Hari Vitthala Panduranga;
Jagannivasa Panduranga, Jagatpati Panduranga;
Sarvantaryami Panduranga, Sarva Antaratma Panduranga;
Vyapak Vibhu Panduranga, Vimala Amala Panduranga;
Anadi Ananta Panduranga, Ajara Avinashi Panduranga.

Tu Nombre es un bote Panduranga,
para cruzar este Samsar, Panduranga.
Tu Nombre es un arma, Panduranga,
para destruir a esta mente Rakshas, Panduranga.
Estoy añorando Tu Gracia, Panduranga,
estoy sediento de Tu Compasión, Panduranga.
Revela Tu Verdadera Forma, Panduranga,
déjame verte, Panduranga.
Que mi mente esté concentrada, Panduranga,
en Tus Pies de Loto, Panduranga.
Que utilice este cuerpo, Panduranga,
para servirte siempre, Panduranga.
Esta es mi ferviente plegaria, Panduranga,
no me abandones, Panduranga.
Tú eres todo, Panduranga,
Tú haces todo, Panduranga.
Tú eres Justo, Panduranga,
Tú eres el Dharma, Panduranga.
Tú eres mi único refugio, Panduranga,
Tú eres mi Padre, Guru Panduranga.
Tú eres mi mismo Prana, Panduranga,
Tú eres mi Alma, Panduranga.
Pratyak Chetana, Panduranga,
Paramartha Tattva, Panduranga.
Panduranga, Panduranga,
Panduranga, Panduranga.

Canción de instrucciones

Mohan Bansivale tumko lakhon Pranam, tumko lakhon Pranam,
Shankar Bholebhale tumko lakhon Pranam,
Tumko lakhon Pranam pyare karodom Pranam.

Bhajo Radhe Govind,
Radhe Govind Bhajo Radhe Govind,
Radhe Govind Bhajo Sita Govind,
Hari bolo bolo bhai Radhe Govind,
Hare Krishna Hare Rama Radhe Govind.

Levántate a las 4 de la mañana, Brahmamuhurta,
Levántate a las 4 de la mañana, Japo Ram Ram,
Levántate a las 4 de la mañana, haz Brahma Vichar,
Levántate a las 4 de la mañana, indaga “¿Quién soy?”,
Levántate a las 4 de la mañana, practica Yogabhyas.

Observa Mauna diariamente durante dos horas,
Ayuna en Ekadasi, toma leche y come frutas,
Estudia diariamente un capítulo del Gita,
Haz caridad regularmente, una décima parte de tu ingreso.

Confía en ti mismo, renuncia a los sirvientes,
Haz Kirtan por la noche, ten Satsanga,
Di la verdad a toda costa, preserva Virya,
Satyam Vada, Dharma Chara, observa Brahmacharya,
Ahimsa Paramo Dharma, ama a todos,
Nunca hieras los sentimientos de otros, sé amable con todos,
Controla la ira mediante Kshama, desarrolla Vishva Prema,
Lleva un diario espiritual, evolucionarás rápidamente.
(Hare Krishna, Hare Ram...)

Canción de Kanhayi

Ven aquí, mi querido Krishna Kanhayi,
Myne Tere liye kilke andar edificio banayi. (Ven...)
Tere liye bahut sara khana banayi,
Leche dahi manteca mishri sara mangayi. (Ven...)
Ven pronto, ven pronto Krishna Kanhayi,
Recordando todos los días Aansu bahayi. (Ven...)
Ven a mi casa, mi querido Arati Phirayi,
Tere liye rose rose Aansu bahayi. (Ven...)
¿Por qué tan tarde, por qué tan tarde Karte Kanhayi?
¿Por qué tan lejos, por qué tan lejos rahte Kanhayi?,
Oh, querido Kanahyi,

Myne Tere liye dilke andar edificio banayi. (Ven...)

Ven, mi querido Shyama Murari,
Toca la flauta, toca la flauta, Kuñja Vihari.
Por ti, oh Querido, las Gopis esperan en vano
Con yogurt, manteca y leche, glorificándote mediante señas;
¿Por qué corres, por qué corres, les temes?
¿Les has robado o escondido cosas valiosas?
Acércate, acércate, Krishna Kanhayi,
Ayuda a las Gopis y baja las vasijas de sus cabezas tan altas,
¿Dónde están ellos, dónde están ellos, tus Gopalas?
Llámalos a ellos también, tráelos a ellos también y ayuda a los Gopikas,
Acércate, acércate querido “Chora” Murari,
Prueba el yogurt, toca la flauta y danza, oh Vihari.

Canción de un Karma Yogui

Hari ki premi Hari Hari bolo, Avo pyare milkar gavo,
Hari charanme dhyan lagavo,
Duhkhme sukhme Hari Hari bolo,
Abhiman tyago seva karo,
Narayan Narayan Narayan Narayan.

Renuncia al Abhiman de Brahmin o Sannyas,
Renuncia al Abhiman de sexo varón-mujer,
Renuncia al Abhiman de médico o juez,

Renuncia al Abhiman de Raja o Samindar,
Renuncia al Abhiman de Pandit o científico,
Aplasta ese Abhiman de profesor o ingeniero,
Mata a ese Abhiman de recaudador o Tahasildar,
Mata a ese Abhiman de Vairagya o Seva,
Mata a ese Abhiman de Tyagi o Kartritva,

(Narayan, Narayan...)

Recuerda siempre Hari Hari Hari Hari,
Canta siempre Sitaram, Radheshyam,
Ve a Dios en todos los rostros,
Comparte lo que tengas con otros.
Desarrolla bien la adaptabilidad,
Sirve siempre con Narayan Bhav,
Examina siempre tus motivos internos.

Trabaja sin egoísmo,
Cultiva el Nimitta-Bhav,
Abandona la expectativa por los frutos,
Entrégale siempre los frutos al Señor.
Ten visión ecuánime y mente equilibrada,
El trabajo desinteresado purificará tu corazón,
Entonces obtendrás conocimiento del Ser.

(Narayan, Narayan...)

Canción de la Vida Divina

*Gopala Gopala Muralilola,
Yashoda Nandana Gopibala.*

Sirve, ama, da, purifícate, practica Ahimsa,
Satyam, Brahmacharya, ten alimentación Sáttvica, estudia el Gita;
Ten Satsanga, controla los sentidos, haz Japa Kirtan,
Ama a todos, abraza a todos, sé amable con todos,
El trabajo es adoración, (sirve a todos) sirve a Dios en todos;
Purifícate, concéntrate, reflexiona, medita,
Sirve, ama, da y sé desapasionado;
Conoce a Brahman, Maya, Samsara y “Yo”,
Oh, Saumya, observa la Meta de la vida.

(Gopala Gopala...)

Canción de la inmortalidad

Ram Ram Ram Ram, Jaya Sita Ram, Jaya Jaya Radhe Shyam.

Cambia la Mirada, retira los Indriyas,
Aquieta la mente, agudiza el intelecto.
Recita Om con sentimiento,
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,

No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

Ahora todos los Karmas están quemados,
Te has convertido en Jivanmukta.
No hay palabras que puedan describir
Ese bendito estado de Turiyatita.
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,
¿No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

La hierba es verde, la rosa es roja,
Y el cielo azul,
Pero el Atman es incolora,
Sin forma y también sin Gunas.
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,
¿No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

La vida es corta, el tiempo es fugaz,
El mundo está lleno de miserias;
Corta el nudo de Avidya
Y bebe la Beatitud Nirvánica.
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,
¿No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

Siente la Presencia Divina en todas partes,
Contempla la Gloria Divina alrededor;
Luego sumérgete en las profundidades de la Fuente Divina,
Y realiza la Felicidad Infinita.
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,
¿No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

Practica Asana, Kumbhaka, Mudra,
Sacude a Kundalini,
Luego llévala al Sahasrara
A través de los Chakras en el Sushumna.
Oh, Niño de la Luz, ¿no vas a beber?,
¿No vas a beber el néctar de la Inmortalidad?
(Ram Ram Ram Ram...)

Narayanam Bhaje

Narayanam Bhaje Narayanam Bhaje,
Narayanam Bhaje Narayanam.
Ram Ram Ram Ram Ram Ram, Ram Ram Ram Ram Ram Ram;
Ram Ram Ram Ram Ram Ram, Ram Ram Ram Ram Ram Ram.
Rama Krishna Hari, Rama Krishna Hari,

Rama Krishna Hari, Ram Ram Ram;
Radha Krishna Hari, Radha Krishna Hari,
Radha Krishna Hari, Shyam Shyam Shyam.
Shambho Sadashiva, Shambho Sadashiva,
Shambho Sadashiva, Bhum Bhum Bhum;
Shambho Shankar Hara, Shambho Shankar Hara,
Shambho Shankar Hara, Mahadeva;
Gauri Shankar Hara, Gauri Shankar Hara,
Gauri Shankar Hara, Sadashiva.
Raja Rajeshvari, Raja Rajeshvari,
Raja Rajeshvari, Maheshvari;
Adi Shakti Shiva, Vishnu Shakti Hari,
Brahma Shakti, Mahasarasvati.
(Narayanam Bhaje...)

Nirguna

Om Om Om Om Om, Om Om Om Om Om,
Om Om Om Om Om, Om Om Om.
Om Soham Shivoam, Soham Shivoam,
Soham, Shivoam, Shivoam.
Soham Shivoam, Aham Brahmasmi,
Satchidananda Svarupa Brahmoham.
Atma Brahma Svarupa, Chaitanya Purusha,
Tejomayananda Sampurna (Sukham) Shantam.
Prajñanam Brahma, Aham Brahma Asmi,
Tat-Tvam-Asi, Ayamatra Brahma.
(Om Om Om Om Om...)
Narayanam Bhaje, Narayanam Bhaje,
Narayanam Bhaje Narayanam.

Recitación y Kirtan de OM

Om Om Om Om Om Om Om
Om Om Om Om Om Om Om
Om Om Om Om Om Vichar
Om Om Om Om Bhajo Omkar
(Om Om Om Om...)

Canción de Agada Bhum

Agadabhum Agadabhum Bhaje Damaru
Nache Sadashiva Jagat Guru.

Antarai

Nache Brahma Nache Vishnu Nache Mahadev
Kappar Leke Kaali Nache Nache Adi Dev;
Agadabhum Agadabhum Bhaje Damaru
Nache Sadashiva Jagat Guru.

Shiva Nama Kirtan

Shivaya Namah Om Shivaya Namah,
Shivaya Namah Om Namah Shivaya;
Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah,
Hara Hara Hara Hara Namah Shivaya.
Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah OM,
Bhum Bhum Bhum Bhum Namah Shivaya.
Shiva Sambasadashiva Sambasadashiva
Sambasadashiva Samashiva.
Shiva Shiva Shankara Hara Hara Shankara,
Jaya Jaya Shankara Namami Shankara.
Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya,
Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya.
(Shivaya Namah Om...)

Raja Rama Kiran

Raja Rama Rama Ram, Sita Rama Rama Ram

Antarai

Raja Rama Rama Ram, Sita Rama Rama Ram
(Raja Rama...)
Shyama Shyama Radhe Shyam, Radhe Krishna Radhe Shyam
(Raja Rama...)
He Shyama Jaya Shyama, Ghanashyama Radheshyam,
He Shyama Jaya Shyama, Ghanashyama Radheshyam,
He Shyama Jaya Shyama, Ghanashyama Radheshyam,
He Shyama Shyama Jaya Shyama Shyama Ghana Shyama Shyama Radheshyam
(Raja Rama...)

Canción para desarrollar la voluntad

Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Om Om Om Om Om, Om Om Om Om Om,
Soham Soham, Soham Shivoam.

La voluntad es Atma-Bal, la voluntad es dinámica,
Ten una voluntad poderosa y realiza al Atman.
Tu voluntad se ha vuelto débil debido a los diversos deseos,
Destruyelos desde su raíz mediante Viveka, Vairagya y Tyaga.
Mi voluntad es poderosa, puedo levantar montañas,
Puedo detener las olas del océano, puedo dar órdenes a los elementos,
Puedo comandar a la Naturaleza, soy uno con la Voluntad Cósmica,
Puedo secar el océano como el Muni Agastya.
(Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe...)

Mi voluntad es pura y fuerte, nadie puede resistirla,
puedo influenciar a la gente, siempre tengo éxito.

Soy sano y fuerte, estoy siempre alegre,
Irradio regocijo y paz a millones de amigos distantes.
Puedo dar Samadhi con la sola mirada,
Puedo hacer Shakti-Sanchar con el solo Sankalpa,
Soy Yogui de Yoguis, soy Emperador de Emperadores,
Soy Rey de todos los Reyes, Sha de todos los Shas.
Puedo elevar a los aspirantes espirituales con un solo toque de Maestro,
Puedo hacer maravillas por el poder de Sat-Sankalpa.
Puedo curar a millones a mucha distancia;
Esto se debe a la voluntad, por lo tanto, desarrolla la voluntad.
(Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe...)

Abandona las Vasanas y piensa en el Atma,
Este es el magnífico sendero para desarrollar tu voluntad.
Lleva un diario, renuncia a los cuidados y preocupaciones,
Haz un Tapas simple y desarrolla la atención.
Cultiva la paciencia y domina tu genio,
Controla los Indriyas y practica meditación.
Ten poder de resistencia y practica celibato,
Todo esto te ayudará a desarrollar tu voluntad.
Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Om Om Om Om Om, Om Om Om Om Om.
(Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe...)

Canción de la felicidad

Anandoham Anandoham Anandam Brahmanandam,
Sacharachara Paripurna Shivoam,
Sahajananda Svarupa Shivoam,
Vyakta Chetana Atma Shivoam,
Vyapaka Vyakta Svarupa Shivoam,
Nitya Shuddha Niramaya Soham,
Nityananda Nirañjana Soham,
Akhandakarasa Chinmatroham,
Bhumananda Svarupa Shivoam,
Asangoham Advaitoham,
Vijñanaghana Chaitanyoham,
Nirakara Nirguna Chinmayoham,
Shuddha Satchidananda Svarupoham,
Asanga Svaprakasha Nirmaloham,
Nirvishesha Chinmatra Kevaloham,
Sakshi Chetana Kutasthoham,
Nitya Mukta Svarupa Shivoam,
(Anandoham Anandoham...)

Canción de los Upanishads

He Ramachandra, Brindavana Chandra,
Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha,
Sarvavyapi Sarvantaratma,

Karmadhyaksha Sarvabhutadhivasa,
Sakshi Cheta Kevalo Nirgunashcha.
(Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha)

Soham Shivoham Shivah Kevaloham,
Shambho Shankara, He Mahadeva,
Dios es Uno, Brahman es Uno,
Él está oculto en todos los seres,
Como la manteca en la leche – como el fuego en la madera,
Como la mente en el cerebro – como el aceite en la semilla,
Omnipresente – el Ser de todos los seres.
(Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha)

Satyena Labhya – Tapasa hi esha Atma,
Samyag Jñanena – Brahmacharyena Nityam,
Antah Sharire – Jyotir Mayo hi Shubhro,
Yam Pashyanti Yataya – Kshina Doshah.
(Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha)

Este Atman se alcanza mediante la práctica del Tapas de la Verdad,
Por medio de Nirvikalpa Samadhi – por la práctica del celibato,
Dentro del cuerpo, el Atman pura y resplandeciente,
Los anacoretas contemplan – los que están libres de defectos.
(Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha)

Satyam Jñanam – anantam Brahma,
Purushottama – Paramatma,
Adrishtam Avyavaharyam – Agrahyam Alakshanam,
Achintyam Avyapadeshyam – Shantam Advaitam.
(Eko Deva Sarvabhuteshu Gudha)

Canción de Nandalal

Mere Ankhonme Baso Mere Nandalal Mere Nandalal Pyarelal
Mere Hridayme Baso Mere Nandalal

Rama Rama Hari Sita Ram,
Sita Sita Ram, Radhe Radhe Shyam,
Hari Sitaram, Hari Rasheshyam,
Lakshmi Narayan, Shriman Narayan,
Hari Om Narayan, Badri Narayan,
Shambho Shankara, Namah Shivaya,
(Mere Ankhonme Baso...)

Enciende la luz del amor en tu corazón,
Incluye a todas las criaturas en el abrazo de tu amor,
Desarrolla amor cósmico, derrama lágrimas de Prema.
(Mere Ankhonme Baso...)

Soham Soham Shivoam – Shivoam Shivoam,
Despierta de este largo sueño de formas ilusorias,
Ama a tu Atman, vive en el Atman,
Siente la majestuosidad de tu Ser interior,
Mata el egoísmo, mata Raga-Dvesha,
Mata la astucia, destruye la deshonestidad,
Soham Soham Shivoam – Shivoam Shivoam Shivoam.

Sangita Ramayana

Bala Kanda

El Ramayana contiene	Jaya Jaya Ram
Los ideales supremos	Sita Ram
De la cultura hindú	Jaya Jaya Ram
Y la civilización	Sita Ram
Es un libro de texto sobre moral	Jaya Jaya Ram
Inspira al joven	Sita Ram
En ideales superiores	Jaya Jaya Ram
De conducta y carácter	Sita Ram
Contiene lecciones	Jaya Jaya Ram
Para esposos, esposas	Sita Ram
Para padres, hijos	Jaya Jaya Ram
Hermanos, hermanas	Sita Ram
Es un libro maravilloso	Jaya Jaya Ram
Que contiene la esencia	Sita Ram
De todos los Vedas	Jaya Jaya Ram
Y todas las Escrituras	Sita Ram
Tienen un poder moldeador	Jaya Jaya Ram
En la vida del hombre	Sita Ram
Shri Rama nació	Jaya Jaya Ram
Para destruir a Ravana	Sita Ram
Dasharatha no tenía hijos	Jaya Jaya Ram
Él hizo un Yajña	Sita Ram
Tenía tres esposas	Jaya Jaya Ram
Kausalya, Sumitra	Sita Ram
Kaikeyi Devi	Jaya Jaya Ram
Era su tercera esposa	Sita Ram
Obtuvo el Payasa (postre de leche)	Jaya Jaya Ram
Se lo dio a sus esposas	Sita Ram
Las esposas quedaron embarazadas	Jaya Jaya Ram
Nacieron cuatro hijos	Sita Ram
Rama, Lakshmana	Jaya Jaya Ram
Bharata, Shatrughna	Sita Ram
Todos los hijos	Jaya Jaya Ram
Eran heroicos, virtuosos	Sita Ram
Vishvamitra	Jaya Jaya Ram
Vino a ver a Dasharatha	Sita Ram
Llevó a Rama y a Lakshmana	Jaya Jaya Ram
Para destruir a los Rakshasas	Sita Ram

Rama mató	Jaya Jaya Ram
A Talaka, Subahu	Sita Ram
Rama arrojó	Jaya Jaya Ram
A Maricha al océano	Sita Ram
Rama visitó	Jaya Jaya Ram
El Ashram de Gautama	Sita Ram
Tocó la piedra	Jaya Jaya Ram
Liberó a Ahalya	Sita Ram
Luego Rama fue	Jaya Jaya Ram
A la ciudad de Mithila	Sita Ram
Tomó el arco	Jaya Jaya Ram
Lo dobló con facilidad	Sita Ram
Se casó	Jaya Jaya Ram
Con la noble Sita	Sita Ram
Luego regresó	Jaya Jaya Ram
A la ciudad de Ayodhya	Sita Ram
En el camino	Jaya Jaya Ram
Se encontró con Parashurama	Sita Ram
Dobló su arco	Jaya Jaya Ram
Lo derrotó	Sita Ram
Rama Rama Jaya	Jaya Jaya Ram

Ayodhya Kanda

El rey Dasharatha	Jaya Jaya Ram
Envejeció	Sita Ram
Él quería	Jaya Jaya Ram
Coronar a Rama	Sita Ram
Todos los arreglos	Jaya Jaya Ram
Se hicieron bellamente	Sita Ram
La malvada Manthara	Jaya Jaya Ram
Le dijo a Kaikeyi	Sita Ram
Reclama tus dos dones	Jaya Jaya Ram
A Dasharatha	Sita Ram
Destierra a Rama	Jaya Jaya Ram
Catorce años	Sita Ram
En el bosque Dandaka	Jaya Jaya Ram
Con cabello enmarañado	Sita Ram
Corona a Bharata	Jaya Jaya Ram
Ten libertad Kaikeyi	Sita Ram
La cruel Kaikeyi	Jaya Jaya Ram
Pidió los dos dones	Sita Ram
Rama obedeció	Jaya Jaya Ram
Las órdenes de su padre	Sita Ram
Partió	Jaya Jaya Ram
Hacia el bosque	Sita Ram
Lakshmana, Sita	Jaya Jaya Ram
También lo siguieron	Sita Ram
Él se encontró con Guha	Jaya Jaya Ram
El Rey Nishada	Sita Ram

Ellos cruzaron el río	Jaya Jaya Ram
Con la ayuda de Guha	Sita Ram
Entonces Rama fue	Jaya Jaya Ram
Al Ashram de Bharadvaja	Sita Ram
Y se dirigió	Jaya Jaya Ram
Al Chitrakut	Sita Ram
El Rey Dasharatha	Jaya Jaya Ram
Abandonó la vida	Sita Ram
No pudo soportar	Jaya Jaya Ram
La separación de Rama	Sita Ram
Mensajeros fueron enviados	Jaya Jaya Ram
Al noble Bharata	Sita Ram
Él regresó	Jaya Jaya Ram
Del palacio de su tío	Sita Ram
Kaikeyi le narró	Jaya Jaya Ram
Todo lo que había hecho	Sita Ram
Ella le pidió a Bharata	Jaya Jaya Ram
Que gobernara el reino	Sita Ram
Bharata tuvo una	Jaya Jaya Ram
Terrible conmoción	Sita Ram
Él reprendió	Jaya Jaya Ram
A su cruel madre	Sita Ram
Inmediatamente partió	Jaya Jaya Ram
Para encontrar a su hermano	Sita Ram
Llegó rápidamente	Jaya Jaya Ram
Al sagrado Chitrakut	Sita Ram
Le pidió a Rama	Jaya Jaya Ram
Que gobernara el reino	Sita Ram
Rama se rehusó	Jaya Jaya Ram
Entonces Bharata tomó	Sita Ram
Las Sandalias de Shri Rama	Jaya Jaya Ram
En el Nandigram	Sita Ram
Él gobernó el reino	Jaya Jaya Ram
Justa y sabiamente	Sita Ram
Bajo la dirección	Jaya Jaya Ram
De las Sandalias de Rama	Sita Ram
Luego Rama fue	Jaya Jaya Ram
Al Ashram de Atri	Sita Ram

Ananya Kanda

Rama entró	Jaya Jaya Ram
Al bosque Dandaka	Sita Ram
Él destruyó a Viradha	Jaya Jaya Ram
Ese poderoso Rakshasa	Sita Ram
Luego se encontró	Jaya Jaya Ram
Con el Muni Sharabhanga	Sita Ram
Desde allí fue	Jaya Jaya Ram
Al Ashram de Sutikshna	Sita Ram
Luego se encontró	Jaya Jaya Ram

Con el Muni Agastya	Sita Ram
Agastya le dio	Jaya Jaya Ram
El arco y las flechas de Indra	Sita Ram
Entonces Rama se dirigió	Jaya Jaya Ram
Al Pañchavati	Sita Ram
Lakshmana cortó	Jaya Jaya Ram
Las orejas y la nariz de Shurpanakha	Sita Ram
Rama mató a	Jaya Jaya Ram
Khara y Dushana	Sita Ram
Maricha asumió	Jaya Jaya Ram
La forma de un ciervo dorado	Sita Ram
Sita le dijo a Rama	Jaya Jaya Ram
Quiero tener el ciervo	Sita Ram
Rama fue	Jaya Jaya Ram
A cazar el ciervo	Sita Ram
Ravana bajó	Jaya Jaya Ram
Para raptar a Sita	Sita Ram
Él se disfrazó	Jaya Jaya Ram
De mendicante	Sita Ram
Raptó a Sita	Jaya Jaya Ram
Y se desplazó en el cielo	Sita Ram
Sita lloró	Jaya Jaya Ram
¡Rama! ¡Rama!	Sita Ram
Jatayu fue	Jaya Jaya Ram
A atacar a Ravana	Sita Ram
Ravana cortó	Jaya Jaya Ram
Las alas de Jatayu	Sita Ram
Sita tomó sus	Jaya Jaya Ram
Adornos y joyas	Sita Ram
Las arrojó en la colina	Jaya Jaya Ram
Donde los monos estaban sentados	Sita Ram
Ravana llegó a Lanka	Jaya Jaya Ram
Con Janaji Devi	Sita Ram
Él dejó a Sita	Jaya Jaya Ram
En el Ashokavana	Sita Ram
Rama mató	Jaya Jaya Ram
Al ciervo ilusorio	Sita Ram
Volvió con Lakshmana	Jaya Jaya Ram
No encontró a Sita	Sita Ram
En todo el bosque	Jaya Jaya Ram
Encontró a Jatayu	Sita Ram
Quien le contó todo	Jaya Jaya Ram
Rama bendijo	Sita Ram
Al devoto Jatayu	Jaya Jaya Ram
Luego mató al Rakshasa Kabandha	Sita Ram
Se encontró con	Jaya Jaya Ram
La piadosa Shabari	Sita Ram
Quien le dijo a Rama	Jaya Jaya Ram
Que se reuniera con Sugriva	Sita Ram

Kishkindha y Sundara Kanda

Entonces Rama se encontró	Jaya Jaya Ram
Con el poderoso Hanuman	Sita Ram
Hizo amistad	Jaya Jaya Ram
Con el rey Sugriva	Sita Ram
Mató a Vali	Jaya Jaya Ram
Y coronó a Sugriva	Sita Ram
Ordenó a los monos	Jaya Jaya Ram
Buscar a Sita	Sita Ram
Rama dijo	Jaya Jaya Ram
Al valiente Hanuman	Sita Ram
Dale este anillo	Jaya Jaya Ram
A mi amada Sita	Sita Ram
Los monos buscaron	Jaya Jaya Ram
Pero no encontraron a Sita	Sita Ram
Ellos se sentaron a orillas del mar	Jaya Jaya Ram
Para abandonar sus vidas	Sita Ram
Sampati llegó	Jaya Jaya Ram
Y ayudó a los monos	Sita Ram
Les dijo con certeza	Jaya Jaya Ram
Que Sita estaba en Lanka	Sita Ram
Entonces Hanuman cruzó	Jaya Jaya Ram
El inmenso océano	Sita Ram
Destruyó a Lankini	Jaya Jaya Ram
Quien custodiaba Lanka	Sita Ram
Vio a Sita	Jaya Jaya Ram
En el Ashokavana	Sita Ram
Le dio el anillo de Rama	Jaya Jaya Ram
A Janaki Devi	Sita Ram
Sita se alegró	Jaya Jaya Ram
Cuando vio el anillo	Sita Ram
Sita le dio a Hanuman	Jaya Jaya Ram
Su Chudamani	Sita Ram
Hanuman destruyó	Jaya Jaya Ram
El Ashokavana	Sita Ram
Mató al hijo de Ravana	Jaya Jaya Ram
Akshaya Kumar	Sita Ram
Quemó	Jaya Jaya Ram
Toda Lanka	Sita Ram
Luego regresó	Jaya Jaya Ram
A los Pies de Loto de Rama	Sita Ram
Le dio a Rama	Jaya Jaya Ram
La Chudamani de Sita	Sita Ram
Rama se alegró	Jaya Jaya Ram
Al ver la Chudamani	Sita Ram

Yuddha Kanda

Nala construyó	Jaya Jaya Ram
Un hermoso puente	Sita Ram
El ejército de monos	Jaya Jaya Ram
Llegó a Lanka	Sita Ram
Vibhishana vino	Jaya Jaya Ram
Al glorioso Rama	Sita Ram
Se sentó a Sus Pies	Jaya Jaya Ram
Se entregó a Él	Sita Ram
Rama mató	Jaya Jaya Ram
A Kumbhakarna	Sita Ram
Luego vino Indrajit	Jaya Jaya Ram
A luchar con Rama	Sita Ram
Él lanzó su Astra	Jaya Jaya Ram
Para matar al hermano	Sita Ram
Lakshmana cayó	Jaya Jaya Ram
En estado inconsciente	Sita Ram
Hanuman trajo	Jaya Jaya Ram
Sañjivani Buti	Sita Ram
Lakshmana la olió	Jaya Jaya Ram
Y recobró la conciencia	Sita Ram
Luego Lakshmana mató	Jaya Jaya Ram
Al poderoso Meghanatha	Sita Ram
Ravana vino	Jaya Jaya Ram
A luchar con Rama	Sita Ram
Rama lanzó	Jaya Jaya Ram
Su Brahma Astra	Sita Ram
Ravana cayó	Jaya Jaya Ram
Mortalmente herido	Sita Ram
Rama instaló	Jaya Jaya Ram
A Vibhishana en el trono	Sita Ram
Hanuman le dijo a Sita	Jaya Jaya Ram
De la victoria de Rama	Sita Ram
Vibhishana trajo	Jaya Jaya Ram
A Sita con Rama	Sita Ram
Rama sospechó	Jaya Jaya Ram
Del carácter de Sita	Sita Ram

Rama Rajya Mahima

Sita pasó por	Jaya Jaya Ram
La prueba del fuego	Sita Ram
Entonces Rama aceptó	Jaya Jaya Ram
A Sita con alegría	Sita Ram
Luego volvieron todos	Jaya Jaya Ram
A la ciudad de Ayodhya	Sita Ram
Vasishtha instaló	Jaya Jaya Ram
A Rama en el trono	Sita Ram
Rama gobernó	Jaya Jaya Ram
El reino con justicia	Sita Ram
Hubo paz, plenitud	Jaya Jaya Ram

Y prosperidad	Sita Ram
Su reino fue llamado	Jaya Jaya Ram
Rama Rajya	Sita Ram
Gloria a Valmiki	Jaya Jaya Ram
Gloria al Ramayana	Sita Ram
Gloria a Rama	Jaya Jaya Ram
Gloria a Sita	Sita Ram
Que sus bendiciones	Jaya Jaya Ram
Estén con todos ustedes	Sita Ram
Aquél que lea	Jaya Jaya Ram
El Sangita Ramayana	Sita Ram
Con Bhakti	Jaya Jaya Ram
Y auto-entrega	Sita Ram
Con la mente y los sentidos	Jaya Jaya Ram
Bajo estricto control	Sita Ram
Practicando celibato	Jaya Jaya Ram
Y meditando en Rama	Sita Ram
Obtendrá	Jaya Jaya Ram
Hijo, esposa, riqueza	Sita Ram
Paz y plenitud	Jaya Jaya Ram
Bhakti y Mukti	Sita Ram

Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Ram.
 Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Ram.

Canción de Viraha

Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare;
 Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare.
 ¿Cuándo Te encontraré, oh, Señor? Mis ojos anhelan Tu vision;
 ¿Por qué eres tan cruel, oh Señor? Paso toda la noche sin dormir.
 Me estoy quemando en el fuego de Viraha, Tú eres mi único refugio,
 La flecha secreta del amor ha perforado mi corazón.
 (Hare Rama...)

Por más que trate, no puedo contener las lágrimas,
 Ellas fluyen como arroyos y empapan mi ropa.
 Siento regocijo en Tu recuerdo, felicidad al cantar.
 (Hare Rama...)

Mora en mis ojos, oh Krishna, entronízate en mi corazón, Shyama,
 Déjame escuchar Tu flauta, oh Señor de Vrindavana,
 Se me fue el hambre, se me fue el sueño, mi mente está siempre inquieta;
 Toda la noche estoy esperando para verte, oh Radhe Govinda.
 (Hare Rama...)

Canción de las dieciocho “-idades”

(Thars: Sunaja Sunaja Sunaja Krishna...)

Serenidad, regularidad, ausencia de vanidad,
Sinceridad, simplicidad, veracidad,
Ecuanimidad, estabilidad, no-irritabilidad,
Adaptabilidad, humildad, tenacidad,
Integridad, nobleza, magnanimidad,
Caridad, generosidad, pureza,
Practica diariamente estas dieciocho “-idades”,
Pronto obtendrás Inmortalidad,
Brahman es la única verdadera entidad,
El Sr. fulano de tal es una falsa no-entidad,
Morarás en la eternidad y la infinitud,
Contemplantas la unidad en la diversidad,
No puedes obtener esto en la universidad.

(Sunaja Sunaja Sunaja Krishna...)

Shiva Lorrie (Canción de cuna)

Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Ram.
Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Ram.
Subhahse Shamtak, hasta el amanecer,
Repite el Nombre del Señor, Rama Rama Rama Rama Rama Rama
El propósito de esta vida es la Experiencia del Ser;
Haz Sankirtan regularmente, realiza la Felicidad Atmica,
Haz Nishkamy Karma Yoga, purifica el corazón y la mente;
Controla los Indriyas, descansa en tu propia Svarupa.
Cuando recibes golpes en la batalla diaria de la vida,
La mente se dirige debidamente hacia el sendero espiritual;
Entonces viene Viveka, Vairagya, disgusto por las cosas mundanas,
Desea liberación, medita profundamente.
Brilla, brilla, pequeña estrella, me sorprende dónde estás;
Arriba del mundo, tan alta, como un diamante en el cielo.
Cuando el sol abrasador se oculta, la hierba se moja con el rocío,
Entonces tú muestras tu pequeña luz, brillas, brillas toda la noche.
Hari Om Narayana, Hari Om Narayana,
Hari Om Narayana, Hari Om Narayana,
Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya.

(Ram Ram Ram...)

Canción de meditación

(Thars: Lila Lila Lila)

Rama Rama Rama Rama Rama Rama
Rama Rama Rama Rama Rama Rama
Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Rama Ram.
Ram Ram Ram Ram

Verdad es Brahman, Verdad es tu propio Ser;
Realiza esta Verdad; sé libre, sé libre, sé libre.
Debes tener una mente pura, si quieres la Realización;

Practica Karma Yoga; sé puro, sé puro, sé puro, sé puro.
No puedes gozar de paz mental
Y no puedes practicar meditación
Si eres apasionado; mata esa lujuria, mata esa lujuria.
Sé regular en tu meditación y ten alimentación Sáttvica,
Tendrás paz mental;
Esta es la verdad, esta es la verdad.
Cuando medites en Hari, mantén la imagen frente a ti,
Mírala fijamente, desarrollarás concentración.
Si entran malos pensamientos a tu mente, no los saques por la fuerza,
Sustitúyelos con pensamientos divinos; ellos morirán, ellos morirán.
La meditación lleva al conocimiento, la meditación mata los sufrimientos,
La meditación genera paz; medita, medita, medita, medita.
El Samadhi es unión con Dios, sigue a la meditación,
Obtendrás Inmortalidad; esto es Moksha, esto es Moksha.
(Ram Ram Ram...)

Canción de la alegría

Dentro de ti está oculto Dios,
Dentro de ti está el Alma Inmortal,
Mata a este pequeño “yo”,
Muere para vivir,
Lleva una Vida Divina.
Dentro de ti, está la fuente de la Alegría,
Dentro de ti, está el océano de Beatitud,
Descansa pacíficamente en tu propia Atman
Y bebe el néctar de la Inmortalidad.
Sa sa dha dha – sa sa dha dha
Pa pa dha pa ma – ma ma pa ga pa
Ga ga ma ga re sa
Sa sa ga ma pa – pa dha sa ni dha pa ma
Om Om Om Om
Om Om Om Om
Om Om Om Om Om – Om Om Om Om Om Om Om Om Om Om Om
Om Om Om Om Om – Om Om Om Om Om Om Om Om

Canción de amonestación

Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare,
Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare.
¿Hay alguna misión más noble que comer, beber y dormir?
Es difícil tener un nacimiento humano, por lo tanto,
trata lo más que puedas de alcanzar la Realización en este nacimiento.
¡Vergüenza de este miserable, desgracia de este hombre
Que desperdicia toda su vida en placeres sensuales!
El tiempo barre con reyes y barones,
¿Dónde está Yudhishtira? ¿Dónde está Ashoka?
¿Dónde está Shakespeare? ¿Dónde está Valmiki?
¿Dónde está Napoleón? ¿Dónde está Shivaji?

Estableciéndote en la Sadhana de Yoga, gozarás de Beatitud Suprema.
Estableciéndote en la práctica de Brahma Vichara,
obtendrás Inmortalidad (Kaivalya Moksha)
(Hare Rama Hare Rama...)

¿Puedes esperar verdadera Shanti si desperdicias tu tiempo en chismorreo inútil?
¿Puedes gozar de Paz Suprema si desperdicias el tiempo en novelas y periódicos,
en peleas y quejas, en escándalos y calumnias?
(Hare Rama Hare Rama...)

¿Yo no soy tú? ¿Tú no eres yo? Por lo tanto, la verdad es que existe sólo Uno;
Cuando la mente se funda en el silencio, tendrás Experiencia del Ser.
Dime francamente, ¿qué has aprendido de los terremotos de Bihar y Quetta?
¿Has desarrollado verdadero Vairagya? ¿Practicas Japa y Kirtan?
Aquí hay un desafío para los no creyentes en la teoría hindú de la reencarnación:
¿No han oído los emocionantes relatos de Shanti Devi sobre su vida anterior?
¿Puedes esperar verdadera Shanti si pierdes tu tiempo en jugar a las cartas y cine?
Cuando tu garganta se ahogue en el momento de la muerte, ¿quién te salvará?
(Hare Rama Hare Rama...)

Canción de Vibhuti Yoga,

Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama.
Yo no soy la mente ni el cuerpo, soy el Ser Inmortal,
Soy testigo de los tres estados, soy el Conocimiento Absoluto.
Soy la fragancia del jazmín, la belleza de las flores,
Soy la frescura del hielo, el aroma del café.
Soy el verdor de la hoja, el color del arcoíris,
Soy las papilas gustativas en la lengua, la esencia en la naranja.
Soy la Mente de todas las mentes, el Prana de todos los Pranas,
Soy el Alma de todas las almas, el Ser de todos los seres.
Soy el Atman de todas las criaturas, el favorito de todos,
Soy el Sol de todos los soles, la Luz de todas las luces.
Soy el Pranava de todos los Vedas, el Brahman de los Upanishads,
Soy el silencio de los bosques, el trueno de todas las nubes.
Soy la velocidad de los electrones, el movimiento en la ciencia,
Soy la efulgencia en el sol, la onda en la radio.
Soy el soporte de este mundo, el alma de este cuerpo,
Soy el Oído de todos los oídos, el Ojo de todos los ojos.
Soy el tiempo, el espacio, Dik y el controlador,
Soy el Dios de dioses, el Guru y el Director.
Soy la melodía de la música, las ragas y raginis,
Soy el sonido en el éter, Shakti en Virya.
Soy el poder en la electricidad, la Inteligencia en la mente,
Soy el brillo del fuego, la penitencia de los ascetas.
Soy la Razón de los filósofos, la Voluntad de los Jñanis,
Soy Prema en los Bhaktas, Samadhi en los Yoguis.
Yo soy Eso, yo soy Eso,
Yo soy Eso, yo soy Eso.

Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama.

Sita Rama Kaho

Sita Rama Kaho, Radhe Shyama Kaho,
Sita Rama Kaho, Radhe Shyama Kaho.
Sita Rama bina sukha svapna nahi,
Radhe Shyama bina koyi apna nahi.
Sita Rama bina sukha kon kare,
Radhe Shyama bina dukkha kon hare.
Sita Rama bina uddhara nahi,
Radhe Shyama bina bedapar nahi.
Sita Rama bina no hay vida,
Radhe Shyama bina no hay gozo.
Sita Rama bina no puedes pensar,
Radhe Shyama bina no puedes respirar.
Sita Rama Kaho, Radhe Shyama Kaho,
Sita Rama Kaho, Radhe Shyama Kaho.

Canción de Vedanta

Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Bhajo Sita Rama, Bhajo Siya Rama.
Soham Soham – Soham Shivoam,
Om Om Om Om Om – Om Om Om Om Om

Yo no soy la mente ni el cuerpo, soy el Ser Inmortal,
Soy testigo de los tres estados, Existencia Absoluta,
Soy testigo de los tres estados, Conocimiento Absoluto,
Soy testigo de los tres estados, Beatitud Absoluta.
Yo no soy este cuerpo, este cuerpo no es mío,
Yo no soy este Prana, este Prana no es mío,
Yo no soy esta mente, esta mente no es mía,
Yo no soy este Buddhi, este Buddhi no es mío,
Yo soy Eso, yo soy Eso,
Yo soy Eso, yo soy Eso.
Yo soy Sat-chit-Ananda Svarupa,
Soy Buddhi, soy Abhokta,
Soy Asanga, soy Sakshi.
Prajñanam Brahma, Aham Brahma Asmi,
Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma,
Satyam Jñanam Anantam Brahma,
Ekam Eva Advitiam.
Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama,
Bhajo Sita Rama, Bhajo Siya Rama.

Canción de la verdadera Sadhana

(Melodía: Bhairavi)

Hagan verdadera Sadhana, Mis queridos hijos,
Hagan verdadera Sadhana
Sadhana – Sadhana – Sadhana – Sadhana
(Hagan verdadera Sadhana...)

Para liberarte del nacimiento y la muerte
Y gozar de la Beatitud Suprema,
Te diré el método más seguro,
Por favor, escucha con mucha atención.
(Hagan verdadera Sadhana...)

Primero desarrolla Sadhana Chatushtaya,
Luego dirígete a los pies del Sat Guru,
Después de hacer Shravana y Manana,
Practica Nididhyasana.
(Hagan verdadera Sadhana...)

Elimina el viejo, viejo Dehadhyasa,
Repitiendo Shivoham Bhavana,
Luego elimina el velo, Avarana,
Descansarás en tu propia Svarupa.
(Hagan verdadera Sadhana...)

Kirtans variados

Jaya Ganesha, Jaya Ganesha,
Jaya Ganesha Pahi Maam,
Shri Ganesha, Shri Ganesha,
Shri Ganesha Raksha Maam.
Jaya Guru Shiva Guru Hari Guru Ram,
Jagadguru Paramguru, Sadguru Shyam.
Adi Guru Advaita Guru Ananda Guru Om,
Chidguru Chidghana Guru Chinmaya Guru Om.
Bol Shankara Bol Shankara Shankar Shankara Bol,
Hara Hara Hara Hara Mahadeva Shambho Shankar Bol.
Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om,
Brahma Shakti Vishnu Shakti Shiva Shakti Om.

Jis Haal me, Jis desh me, Jis vesh me raho,
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho.
Jis kaam me, Jis dham me, Jis gaon me raho,
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho.
Jis sanga me, Jis danga me, Jis ranga me raho,
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho.
Jis roga me, Jis bhoga me, Jis yoga me raho,
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho.
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho,
Radha Ramana Radha Ramana Radha Ramana Kaho.

Jaya Siya Ram Jaya Siya Ram,
Jaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman,
Jaya Radheshyam Jaya Jaya Radheshyam.

Achyutam Keshavam Rama Narayanam,
Krishna Damodaram Vaasudevam Harim;
Shridharam Madhavam Gopika Vallabham,
Janaki Nayakam Ramachandram Bhaje.

Jaya Rama Shri Radhe Krishna Bhaja ley Sita Ram,
Bhaja ley Sita Ram pyare Bhaja ley Radheshyam.

Radhe Govinda Bhajo Radhe Gopal,
Radhe Govinda Bhajo Radhe Gopal.

Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram
Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram

Narayana Achyuta Govinda Madhava Keshava,
Sadashiva Nilakantha Shambho Shankara Mahadeva.
Rajeshvari Maheshvari Tripura Sundari Mateshvari.

Ganga Mayya tar ley papiyon ko tar ley.
Brahma Satyam Jagat Mithya
Jivo Brahmaiva Naaparah.

He Krishna aaja Bansi bajaja,
He Krishna aaja Gita Sunaja,
He Krishna aaja Makkhan Khaja,
He Krishna aaja Lila dikhaja.

Ab Aagaya Bansurivala,
Ab Aagaya Bansurivala.

Canción de Arati

Jaya Jaya Arati Vighna Vinayaka,
Vighna Vinayaka Shri Ganesha.
Jaya Jaya Arati Subrahmanya,
Subrahmanya Karttikeya.
Jaya Jaya Arati Venu Gopala,
Venu Gopala Venulola,
Papa Vidura Navanita Chora.
Jaya Jaya Arati Venkataramana,
Venkataramana Sankataharana,
Sitarama Radheshyama.
Jaya Jaya Arati Gauri Manohara,
Gauri Manohara Bhavani Shankara,
Sambadashiva Umamaheshvara.
Jaya Jaya Arati Rajarajeshvari,

Rajarajeshvari Tripurasundari,
Mahakaali Mahalakshmi,
Mahasarasvati Mahashakti.
Jaya Jaya Arati Añjaneya,
Añjaneya Hanumanta.
Jaya Jaya Arati Dattatreya,
Dattatreya Trimurti-avatara,
Jaya Jaya Arati Venu Gopala.

GLOSARIO

Abhava-rupa vritti: Función de pensar en algo inexistente.

Abhimana: Egoísmo. Identificación con el cuerpo.

Abhokta: No sujeto al disfrute.

Abhyasa: Repetición; práctica.

Adhyátmico: Espiritual; relativo al alma.

Adváitico: No dual.

Ahimsa: No violencia.

Aishvarya: Riqueza material o espiritual; señorío.

Akarta: Aquél que no es el sujeto de ninguna acción.

Akasha: Espacio, éter, cielo.

Alasya: Pereza.

Ananda: Beatitud, Felicidad.

Anandamaya Kosha: Envoltura de felicidad; cuerpo causal caracterizado por la ignorancia.

Anandamaya Purusha: Ser lleno de felicidad.

Anasakti Yoga: El Yoga del desapego.

Anga: Parte.

Antahkarana: Instrumento interno compuesto de mente, intelecto, ego y mente subconsciente o memoria.

Asana: Postura; asiento.

Asanga: Desapegado.

Atma Bhava: Sentimiento de que todo es el Ser.

Atma-Bala: Fuerza del alma.

Atman: Alma o Ser.

Avarana: Velo de ignorancia.

Avastha: Estado.

Avidya: Ignorancia.

Avidya Vritti: Pensamiento surgido de la ignorancia.

Babu: Persona distinguida.

Bhakta: Devoto.

Bhakti: Devoción.

Bhava Samadhi: Estado de súper-conciencia alcanzado por los devotos mediante una intensa emoción divina.

Bhava: Actitud que expresa principalmente una relación particular con Dios; actitud mental, sentimiento; estado subjetivo del ser.

Bhavana: Sentimiento, actitud mental.

Bheda-Buddhi: Intelecto que crea diferencias.

Brahmacharya: Celibato, pureza.

Brahmamuhurta: Período de una hora y media antes del amanecer.

Brahman: Dios, el Ser Supremo, el Absoluto.

Buddhi: Intelecto; entendimiento; razón.

Chaitanya: Pura Conciencia.

Chakras: Vórtices energéticos.

Chitta: Mente subconsciente; memoria.

Dama: Control de los sentidos externos; una de las seis virtudes del Niyama de Raja Yoga.

Dehadhyasa: Falsa identificación con el cuerpo.

Devi: Diosa.

Dharma Chara: “Haz lo correcto”.

Dharma: Deber, virtud, recto obrar.

Dhira: Firme; valiente.

Dhvani: Tono; sonido.

Dhyana: Meditación.

Dirgha ayus: Larga vida.

Ekadashi: Undécimo día de la quincena lunar.

Ekagrata: Concentración en un punto.

Ganesha: Dios con cabeza de elefante que representa a la sabiduría y es el destructor de los obstáculos.

Ganga: Río Ganges; en sánscrito, la palabra “río” es femenina; de allí que se hable de la Diosa Gangá.

Gokulashtami: Festividad en la que se celebra el cumpleaños del Señor Krishna, también conocida como Krishna Janmashtami.

Gudakesha: Conquistador del sueño.

Gunas: Cualidades o componentes de la materia densa o sutil. Las Gunas son tres: Tamas o inercia, Rajas o acción, y Sattva o pureza, equilibrio.

Hanuman: El gran devoto mono del Señor Rama, cuya historia aparecen el Ramayana. (Puede leer el libro Esencia del Ramayana en esta página.)

Havan: Adoración ritual que consiste en ofrendas hechas al fuego.

Hita Nadi: Nombre común de diversos conductos sutiles provenientes del corazón donde el alma individual entra durante el sueño profundo.

Indriyas: Cinco Karmendriyas u órganos de acción, y cinco Jñanendriyas u órganos de conocimiento.

Ishta Mantra: Mantra de la Deidad de su devoción.

Jada: Desprovisto de inteligencia; inconsciente; inerte.

Jagrat, Svapna y Sushupti: Estados de vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo, respectivamente.

Japa: Repetición del nombre de Dios o Mantra.

Jiva: Alma individual.

Jivanmukta: Liberado en vida.

Jivanmukti Sukha: Felicidad de la liberación en vida.

Jivatma: Alma individual.

Jñana Indriyas: Cinco órganos de conocimiento; sentidos de la vista, del oído, del gusto, del tacto y del olfato.

Jñani: Sabio.

Kali Yuga: Era negra.

Kama: Deseo, pasión, lujuria.

Karana Sharira: Cuerpo causal.

Karma Indriyas: Cinco órganos de acción; lengua, manos, pies, genitales y ano.

Karma Yoga: El Yoga de la acción desinteresada; servicio a la humanidad.

Karma: Acción.

Kartritva-Bhoktritva Abhimana: Ego de ser el sujeto de la acción y el que disfruta de sus resultados.

Kevaloham: Sólo Yo soy.

Kirtan: Canto de los nombres y las glorias del Señor.

Krodha: Ira.

Kumbhaka: Retención del aliento.

Kundalini: Energía cósmica primordial en el individuo; yace enroscada tres vueltas y media como una serpiente, con la cabeza hacia abajo, hacia el Muladhara Chakra.

Kutastha Brahman: El Ser inmutable que es testigo de todo.

Kutastha: El Testigo de los tres estados de consciencia.

Lakh: Cien mil.

Laya: Disolución.

Lobha: Codicia.

Mahamantra: Gran Mantra, “Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare.

Manana: Reflexión constante.

Mantra: Sílabas, palabras o grupo de palabras sagradas, repitiendo los cuales uno logra perfección o Experiencia del Ser.

Mauna: Observancia de silencio.

Masha: Duodécima parte de una Tola (ver en este glosario).

Maya: El poder ilusorio de Brahman.

Moksha Mantra: Mantra que conduce a la Liberación.

Moksha: Liberación; término particular aplicado a la liberación de la esclavitud del Karma y la rueda de nacimiento y muerte; Experiencia del Absoluto.

Mudra: Sellado de energía; gesto.

Mukhya Prana: Prana o energía sutil principal.

Mula Ajñana: Ignorancia primaria que contiene todas las potencialidades.

Namasmarana: Recuerdo del Nombre de Dios.

Narayana Bhava: Sentimiento de que todo es Dios, Narayana.

Nididhyasana: Meditación vedántica.

Nidra Devi: La diosa del sueño.

Nidra Shakti: Poder del sueño.

Nimitta-Bhava: Sentimiento de que uno es un instrumento en las manos de Dios.

Nirvikalpa Samadhi: Estado de súper-conciencia en el cual no hay mente ni idea alguna.

Nishkamya Karma Yoga: Yoga del servicio desinteresado.

Param Dhama, Paramamgati: Fin Supremo.

Paramatman: Alma o Ser Supremo.

Paraspara Adhyasa: Superposición mutua en la que el cuerpo es tomado por el Ser y el Ser es considerado el cuerpo.

Prajña: Nombre del Jiva o alma individual en estado de sueño profundo.

Prakriti: materia primordial.

Prana: Vida; fuerza vital.

Pranava: Mantra OM.

Pranayama: Regulación de la respiración.

Prayaga: Confluencia sagrada de dos o más ríos en la que los pelegrinos hacen abluciones purificadoras.

Prema Vighraha o Prema Murti: Personificación de amor.

Prema: Amor.

Puranas: Antiguos libros de sabiduría expresada a través de historias.

Purusha: Alma.

Purushottama: Ser Supremo.

Purva Samskaras: Tendencias e impresiones de vidas pasadas.

Pushti: Prosperidad; alimento.

Raga-Dvesha: Atracción y repulsión.

Rajas: Cualidad que genera pasión e inquietud.

Sadhaka: Practicante espiritual.

Sadhana Chatushtaya: Viveka o discernimiento, Vairagya o desapego, las seis virtudes - Shama (calma mental), Dama (control de los sentidos), Uparati (saciedad, ausencia de deseos de placeres sensuales), Titiksha (poder de soportar los pares de opuestos), Shraddha (fe inalterable en el propio Ser, el Guru y las Escrituras) y Samadhana (total equilibrio mental que permite fijar la mente en Brahman) – y Mumukshutva o deseo de liberación.

Sadhu: Hombre piadoso; Sannyasin o monje renunciante.

Sahaja Avastha: Estado natural de súperconciencia.

Sahasrara: Chakra o loto de los mil pétalos ubicado en la cima de la cabeza.

Sakshi: Principio testigo; Kutastha que observa las acciones del cuerpo y los sentidos.

Samadhi: Estado de súper-conciencia en el que se experimenta al Absoluto con total conciencia y gozo; perfecta absorción de la mente; estado en el que el meditador, el objeto de meditación y la meditación se unifican.

Samsara: Proceso de la vida mundana. Rueda de nacimiento, sufrimiento y muerte.

Samskara: Impresión; purificación ceremonial; tendencia prenatal.

Sankalpa: Pensamiento, deseo, imaginación.

Sankirtan: Glorificación al Señor con cantos devocionales.

Sannyasa: Voto de renuncia.

Sarva Bhokta: El que disfruta de todo.

Sarva Karta: El que hace todo.

Satchidananda Brahman: Ser Absoluto que es Sat (Existencia), Chit (Conciencia) y Ananda (Felicidad).

Sat-Chit-Ananda Svarupa: Naturaleza del Ser como Existencia, Conciencia y Beatitud.

Satsanga: Compañía del sabio o santo; compañía espiritual.

Sat-Sankalpa: Voluntad perfecta; deseo puro.

Sattva: Pureza.

Satyam Vada: “Di la verdad”.

Saumya: Dulce, bueno.

Seer: Unidad de peso antigua equivalente a 0.93310 kg.

Shakti-Sanchar: Transmisión de poder del Guru al discípulo.

Shama: Tranquilidad; control de la mente; calma mental; estado en el que se mantiene la mente en el corazón sin permitirle la exteriorización; es la constante erradicación de las tendencias mentales, según el Aparoksha-Anubhuti de Shankara.

Shanti: Paz.

Shanti-Path: Mantra para la paz y prosperidad que se recita habitualmente al final de una Satsanga o reunión espiritual con el fin de infundir sentimientos y vibraciones positivas.

Shavasana: Postura de descanso usada para relajación.

Shivaratri: Festividad de la noche de Shiva, durante el cual el devoto ayuna todo el día y pasa la noche en vela adorando al Señor.

Shivoham: Yo soy Shiva.

Shlokas: Versos en idioma sánscrito.

Shravana: Escuchar enseñanzas de las Escrituras.

Smriti Jñana: Conocimiento de los Smritis o escrituras “recordadas”, transmitidas por los sabios y que contienen las leyes y códigos de conducta.

Soham: Yo soy Él.

Surya Nadi o Pingala: Conducto sutil de energía solar o calórica.

Sushumna: Conducto de energía sutil ubicado a la altura de la médula espinal.

Sushupti: Estado de sueño profundo.

Sutras: Aforismos o sentencias cortas que componen tratados antiguos.

Svarupa: Naturaleza esencial.

Taijasa: Nombre del Jiva o alma individual en estado de sueño con ensueño.

Tamas: Ignorancia, oscuridad.

Tandra: Somnolencia.

Tapas: Acción purificatoria, austeridad, penitencia.

Tapashcharya: Penitencia rigurosa; Tapas.

Tapasya: Acción purificatoria, austeridad, sacrificio; Tapas.

Tola: Antigua unidad de peso equivalente a 12 g.

Trishna: Sed, deseo o anhelo de objetos sensuales.

Turiya: Estado de súperconciencia; cuarto estado; el Ser esencial de todas las criaturas.

Turiyatita: Aquél que está más allá del cuarto.

Tushti: Satisfacción.

Tyaga: Renuncia.

Tyagi: Aquél que abandona; renunciante.

Udana Vayu: Uno de los cinco aires vitales del cuerpo.

Upanishads: Textos filosóficos que tratan sobre la Realidad Suprema y que constituyen la última parte de los Vedas.

Vaikuntha Ekadashi: Festividad en honor al Señor Vishnu que se celebra ayunando para controlar las bajas tendencias y glorificando al Señor mediante cantos devocionales de modo de focalizar la mente en Él.

Vairagya: Desapego.

Vasanas: Deseo sutil; tendencia creada por una persona mediante la acción o el goce que induce a la persona a repetir la acción o a buscar una repetición del goce; impresión sutil en la mente capaz de manifestarse en acción; es la causa del nacimiento y la experiencia en general; impresión de las acciones que permanece inconscientemente en la mente.

Vibhuti Prasad: Cenizas sagradas.

Vichara Shakti: Poder de reflexión.

Vichara: Indagación en la naturaleza del Ser, Brahman o la Verdad; reflexión siempre presente acerca del cómo y porqué de las cosas; inquisición en el significado real del Mahavakya “Tat-tvam-asi”; discernimiento entre lo Real y lo irreal.

Vikshepa Shakti: Poder divino que genera diversidad.

Vikshepa: Inquietud mental.

Vinayaka Chaturthi: Verso de adoración a Ganesha.

Virat-Svarupa: Aspecto Cósmico de Dios.

Virya: Energía viril, semen.

Vishva Prema: Amor cósmico que abraza e incluye a todos.

Vishva: Nombre del Jiva o alma individual en estado de vigilia.

Viveka: Discernimiento entre lo Real y lo irreal, entre el Ser y el no-Ser, entre lo permanente y lo transitorio; discernimiento intuitivo correcto.

Vritti Shunya: Ausencia de pensamientos.

Vritti: Onda de pensamiento, modificación mental.

Yama-Niyama: Reglas de conducta ética y moral.

Yogabhyasa: Práctica de Yoga.