

# LA ESENCIA DEL YOGA

*Por*

SRI SWAMI SIVANANDA

UNA PUBLICACIÓN DE LA DIVINE LIFE SOCIETY

Decimotercera edición: 1988  
(5000 copias)  
Edición del World Wide Web (WWW): 1998

*Esta reimpresión de WWW está para la distribución libre*

© The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-024-x

*Publicado por*  
THE DIVINE LIFE SOCIETY

P.O. Shivanandanagar—249 192  
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,  
Himalaya, la India.

---

## CONTENIDO

- Nota de los editores
- Plegaria Universal
- Plegaria a la Madre
- El Propósito de la Vida
- El Espíritu de la Herencia Espiritual India
- Yoga
  - o Yoga
  - o Esencia del Karma Yoga
  - o Hatha Yoga
  - o Yoga Asanas
  - o Pranayama
  - o Kundalini Yoga

- o Raja Yoga
- o Control de la Mente
- o Nada Yoga
- Karma Yoga
- o Karma Yoga
- o Práctica del Karma Yoga
- o Logra el estado de Nirlipta
- o Qué es Karma
- o Cómo determinar si las acciones son correctas o erróneas
- o La Voz Interior
- o Plegaria para un Karma Yogui
- Bhakti Yoga
- o Brahman o Dios existe
- o El Poder de la Plegaria
- o Bhakti Yoga
- o Japa Yoga
- o Sankirtan Yoga
- o Kalisantarana Upanishad
- Raja Yoga
- o Metafísica del Hombre Interior
- o Domesticación de las Seis Bestias
- o Chitta
- o La Mente y sus Misterios
- o Control de la Mente
- o Siddhis
- Sadhana Espiritual
- o Veinte Instrucciones Espirituales
- o Resoluciones
- o Mensajes de Vairagya
- o Vive Sabiamente
- o Mensaje de Brahmacharya
- o Upadeshamritam
- 2
- o Instrucciones Espirituales Prácticas
- o Vive en Dios
- o Amor Universal
- o Práctica de la Meditación
- o Tu Verdadera Naturaleza
- o Vida Divina
- o Mensaje Divino
- o Autoanálisis
- o Importancia de llevar un Diario Espiritual
- o Diario Espiritual
- o El Diario Espiritual
- Filosofía y Vedanta

- o Tú eres el maestro de tu propio destino
- o Conócete a ti mismo
- o Mensaje de Amrita
- o Vedanta
- o Mensaje del Gita
- o Esencia del Yoga-Vasishtha
- o Mensaje de Sabiduría
- o Mensaje de Paz
- o Filosofía y Meditación en 'Om'
- o Sat-Chit-Ananda-Svarupoham
- o Jivanmukta
- Diálogos de las Escrituras
- o Rama-Vasishtha-Samvada
- o Deva-Yaksha-Samvada
- o Yajnavalkya-Maitreyi-Samvada
- o Nachiketo-Yama-Samvada
- o Kausalya-Pippalada-Samvada
- o Uddalaka-Shvetaketu-Samvada
- o Yajnavalkya-Gargi-Samvada
- o Prajapati-Indra-Samvada
- Auto-Realización
- Mensajes
- o Mensaje de Año Nuevo
- o Mensaje de Guru Purnima
- o Mensaje de Dussera
- o Mensaje de Deepavali
- o Consejo a los Estudiantes
- o Mensaje de Libertad
- Preguntas y Respuestas
- o Viveka Prashnottari
- o Cómo llevar una Vida Divina
- o Epílogo

## Nota de los editores

Entre los libros inspiradores de Shri Gurudev, este es un libro único. Fue escrito con la intención especial de tener el tema entero grabado en un disco de fonógrafo. Para este propósito Gurudev volcó la misma esencia de sus propias enseñanzas en este libro.

Por lo tanto, este libro fue elegido para ser enviado a cada nuevo miembro de la Divine Life Society en el momento de su inscripción. Es, por así decir, "La Guía del principiante a la Vida Divina".

Los miembros de la Divine Life Society y los aspirantes espirituales han añadido este volumen preciado a las escrituras que estudian diariamente como Svadhyaya y han obtenido un beneficio incalculable por la asimilación de estas enseñanzas a su vida cotidiana.

Este texto, que contiene un valioso tesoro de sabiduría, es puesto en manos de los aspirantes en todo el mundo con el ferviente deseo de que les sirva de guía para el gran objetivo de la vida humana, es decir, la experiencia de la Conciencia de Dios.

- The Divine Life Society

---

## Plegaria Universal

Tú eres, ¡Oh Señor! el Creador de este universo. Tú eres el Protector de este mundo. Tú estás en la hierba y en la rosa. Tú estás en el sol y las estrellas. ¡Reverencias a Ti, Dispensador de alegría y de dicha!

¡Oh dulce Señor! Libérame de las garras de la muerte. Que pueda mirar a todos los seres del mismo modo. Que pueda estar libre de impureza y de maldad. Dame la fuerza para controlar la mente. Dame la fuerza para servirte a Ti y a la humanidad incansablemente. Hazme Tu instrumento apto para Tu trabajo. Hazme puro y fuerte.

Me inclino ante Ti, ¡Oh Habitante de muchos corazones! ¡Oh Secreto de secretos! Quitá mis debilidades, defectos y malos pensamientos. Hazme puro de modo que sea capaz de recibir Tu gracia y bendiciones. ¡Oh Señor! Tú eres el Alma-hilo que conecta todos los seres. Tú llenas todo, penetras e interpenetras todas las cosas de este universo.

Tú eres la Luz Divina. Tú eres el disipador de la ignorancia. Tú eres el Señor Todo Misericordioso. Dame una vida sin enfermedad. Que pueda recordarte siempre. Que pueda desarrollar todas las virtudes sublimes.

Tú eres Auto-luminoso. Tú eres mi padre, madre, hermano, amigo, pariente y guía. Déjame experimentar la Verdad. Que pueda estar libre de avaricia, lujuria, egoísmo, celos y odio. Prepárame como Tú dulce mensajero en esta tierra de modo que pueda irradiar alegría, paz y dicha al mundo entero. Que utilice este cuerpo, mente y sentidos en Tu servicio y el servicio de Tus criaturas. Respira en mí Tu aliento de Inmortalidad. Que reconozca la fraternidad universal del hombre. Que ame a todos como a mí mismo. Me inclino ante Ti, Oh Señor de la compasión.

---

## Plegaria a la Madre

Reverencias a la Madre Divina que existe en todos los seres bajo la forma de inteligencia, misericordia y belleza. ¡Saludos, Oh Dulce Madre, la consorte del Señor Shiva! ¡Oh Madre Parvati! Tú eres Lakshmi. Tú eres Sarasvati. Tú eres Kali, Durga y Kundalini. Tú eres la encarnación de todo poder. Tú eres Para-Shakti. Tú estás en la forma de todos los objetos. Tú eres el único refugio de todos. Tú has encantado al mundo. El universo entero es el juego de Tus tres Gunas. ¿Cómo puedo elogiarte? Tu gloria es indescriptible. Tu esplendor es inefable. Protégeme. ¡Dirígeme, Oh Madre cariñosa!

¡Oh Madre Adorable! Tú has generado esta gran ilusión por la cual toda la gente camina engañada en este mundo. Todas las ciencias han venido de Ti. Sin Tu gracia, nadie puede conseguir éxito en la Sadhana espiritual y la salvación final. Tú eres la semilla para este mundo. Tú tienes dos aspectos, el inmanifestado o Avyaktam y el manifestado o universo grosero. El mundo entero se disuelve en Avyaktam durante Pralaya. Dame el ojo divino. Déjame contemplar Tu majestuosa forma real. ¡Ayúdame a cruzar esta ilusión, Oh Bondadosa Madre!

¡Oh Madre Compasiva! Me inclino ante Ti. Eres mi salvadora. Eres mi meta. Eres mi único soporte. Tú eres mi guía y quien disipa todas mis aflicciones, problemas y miserias. Tú eres la encarnación de lo auspicioso. Penetras el universo entero. El universo entero está lleno de Ti. Eres el depósito de todas las cualidades. Protégeme. Te reverencio una y otra vez; ¡Oh Madre Gloriosa! Te saludo. Todas las mujeres son Tus partes. La mente, el egoísmo, el intelecto, el cuerpo, el Prana y los sentidos son Tus formas. Tú eres Para-Prakriti y Apará-Prakriti. Tú eres electricidad, magnetismo, fuerza, poder, energía y voluntad. Todas las formas son Tus formas solamente. Revélame el misterio de la creación. Concédeme el conocimiento divino.

¡Oh Madre Cariñosa! Eres la energía primaria, tienes dos aspectos, el terrible y el pacífico. Tú eres modestia, dulzura, timidez, generosidad, valor, tolerancia y paciencia. Tú eres la fe en el corazón de los devotos, la nobleza en la gente noble, el código de caballería en los guerreros y la ferocidad en los tigres. Dame la fuerza para controlar la mente y los Indriyas. ¡Hazme digno para morar en Ti! ¡Te saludo!

¡Oh Madre Suprema! ¿Cuándo tendré visión ecuánime y un estado mental apacible? ¿Cuándo estaré establecido en Ahimsa, Satyam y Brahmacharya? ¿Cuándo conseguiré establecerme profundamente en la paz y la alegría perennes? ¿Cuándo entraré en la meditación profunda y el Samadhi?

¡Oh Madre Radiante! No he hecho ninguna Sadhana o servicio espiritual a los Maestros. No he practicado ningún Vrata, peregrinaje, caridad, Japa, meditación o adoración. No he estudiado escrituras religiosas. No tengo ni pureza ni un deseo vivo y ardiente por la liberación. Eres mi único refugio. Eres mi única ayuda. ¡Mi adoración silenciosa a Ti! Soy tu dócil suplicante. Quitá el velo de ignorancia.

¡Madre Benigna! Postraciones ante Ti. ¿Adónde estás? No me abandones. Soy Tu niño. Llévame a la otra orilla de la intrepidez y la alegría. ¿Cuándo veré Tus Pies de loto con mis propios ojos? Tú eres el océano ilimitado de la misericordia. Siendo que la piedra filosofal convierte el hierro en oro por el solo contacto y que la Ganga convierte el agua impura en pura, ¿no puedes, Oh Madre Divina, convertirme en un alma pura? ¡Que mi lengua repita siempre Tu Nombre!

---

## El Propósito de la Vida

La vida del hombre es un indicio de lo que está más allá de él y de lo que determina el curso de sus pensamientos, sensaciones y acciones. La vida más amplia es invisible, y la visible es una sombra echada por lo invisible, que es lo verdadero. La sombra da una idea de la sustancia, y uno puede seguir el sendero hacia la sustancia verdadera por la percepción de la sombra. La existencia humana, por el hecho de sus limitaciones, deseos y las variadas formas de inquietud, descontento y dolor, apunta a un fin superior, aunque la naturaleza de este fin sea incomprensible.

Como la vida en esta tierra está caracterizada por el cambio incesante, y nada parece tener el carácter de realidad, nada aquí puede satisfacer al hombre totalmente. El Bhagavad Gita se ha referido a este mundo como *anityam*, *asukham*, *duhkhalayam*, *ashashvatam*- "Impermanente, infeliz, morada de dolor y transitorio". Los sabios de la antigüedad declararon por experiencia directa que la "Verdad es Una" y que la meta de la vida humana es la conciencia y la experiencia de esta Verdad.

El universo es inconstante, y es solamente un campo de experiencia proporcionado a los individuos de modo que puedan evolucionar hacia la experiencia de la Verdad Suprema. La gloria de la gente de Bharatavarsha (India) es que para ella el universo visible no es verdadero y sólo el Eterno invisible es real. No tiene fe en lo que percibe con los sentidos. Tiene fe solamente en lo que es la base de toda experiencia, más allá de los sentidos, más allá incluso de la mente individual.

Los aspirantes serios buscaron refugio en los grandes sabios que purificaron la región santa del Himalaya con su poderosa presencia, y vivieron la vida austera de los yoguis para liberarse de los obstáculos de la vida y descansar en la beatitud del Absoluto, Brahman. Ellos consideraron esto como la verdadera vida y la manera de satisfacer la ley del Eterno.

El gran legislador Manu, después de describir los distintos principios del Dharma, finalmente afirma: "De todos estos Dharmas, el conocimiento del Ser es el Dharma supremo; es, en verdad, la primera de todas las ciencias; por él, uno logra inmortalidad". La búsqueda de Dharma, Artha y Kama tiene su significado en el logro de Moksha que es el más grande de todos los Purusharthas (fines de la vida humana). Dharma es el valor ético y moral de la vida. Artha es su valor material, y Kama es su valor vital. Pero Moksha es el valor infinito de la existencia que cubre todos los otros y es en sí mismo, por lejos, el mayor. Los otros existen como ayudas o preparaciones para Moksha. Sin Moksha, no tienen ningún valor y no tienen ningún significado. Su valor está condicionado por la ley del Infinito, que es igual que Moksha.

Los Vedas y los Upanishads son las exhalaciones del Ser Divino, y dan un comentario exhaustivo sobre la vida espiritual. Son exposiciones del significado y la importancia de la vida humana y del método de transmutación de la apariencia mortal en la Esencia Inmortal. El caso del gran Nachiketas y la historia de su búsqueda aventurera de la Verdad, narrado en el emocionante *Kathopanishad*, sirven como ejemplo a todos los hombres capaces de pensar y reflexionar.

Nada en el mundo de los sentidos puede ser de valor real, esto es lo que enseñó Nachiketas con su acto memorable de renuncia. Ni la vida más larga, ni la abundancia inmensa que le ofrecieron pudieron tentarle. Él perseveró en su búsqueda de lo Supremo, y al final Lo alcanzó. Nada inferior podía satisfacerlo. Tales son los verdaderos héroes. Un héroe verdadero no es el que está parado frente a las balas o arriesga su vida en tentativas peligrosas, lucha batallas, se zambulle en el océano y sube altos acantilados; solamente el que somete sus sentidos y controla su mente, reconoce la unidad suprema de la vida y echa a un lado dualidades y deseos. Alcanzar esto es el deber del hombre; éste es el mensaje inmortal de los sabios de los Upanishads.

El enredo de la experiencia sensoria, de la cual el hombre es cautivo, es exasperante, y es duro liberarse de ella. El hombre es engañado por la noción de la realidad de las supuestas relaciones externas de las cosas y entonces sufre. El Mahabharata dice que el contacto de los seres en este universo es temporal como el contacto de leños de madera en un río que fluye. Es más, el apego a las percepciones sensorias es tan fuerte que los fantasmas se confunden por

verdaderas apariciones, lo impuro se confunde con lo puro, lo doloroso con lo agradable, y el no-ser con el Ser.

El mensaje de los antiguos sabios es que la vida que uno vive en el mundo sensorio es engañosa, porque oculta la Existencia subyacente en todas las cosas y hace que uno sienta que solamente las formas percibidas a través de los sentidos sean lo verdadero. "Los niños corren tras los placeres externos y caen en la red extendida de la muerte. Los héroes, sin embargo, conociendo lo Inmortal, no buscan lo Eterno entre las cosas inestables de este mundo", dice el *Upanishad*. La llamada de los antiguos sabios al hombre es: ¡"Oh Hijo Inmortal! ¡Conócete como el Infinito! Conviértete en el Todo. Esta es la bendición suprema. Esta es la dicha suprema". Éste es el mensaje inmortal para el hombre.

Los sabios han enfatizado repetidas veces: "¡Si uno conoce al Ser Inmortal aquí, entonces ese es el verdadero final de todas las aspiraciones! Si uno no Lo conoce aquí, grande es la pérdida". (*Kenopanishad*). Y el sabio Yajnavalkya dice que todos los grandes actos en este mundo, sin el conocimiento del Ser Imperecedero, no valen la pena. Servicios humanitarios, ayuno y caridad, vida política, nacional, social e individual, todo ello debería estar basado en el sentimiento de fraternidad universal que es la expresión eterna de la Realidad del Ser Universal.

La humanidad puede esperar paz cuando se cumple la condición descubierta y establecida por los Rishis, el morar en la Ley Divina. La paz puede alcanzarse solamente si se ajusta la vida al sistema Divino. Y esta paz es inversamente proporcional al amor del cuerpo, de la individualidad y de sus relaciones en el mundo, en lo cual la humanidad está generalmente inmersa. El "despertar" de una conciencia superior es necesario para poder terminar con el desorden y el descontento.

La educación de la humanidad en la dirección correcta es la condición previa de la paz del mundo. El materialismo, el ateísmo, el escepticismo y el agnosticismo que hoy son desenfrenados y que han robado al hombre su reverencia por lo Absoluto Supremo son principalmente responsables del egoísmo, del anhelo, de la confusión, de la violencia y de la agitación de las mentes que bullen en el mundo. El hombre debe aprender que detrás del aspecto de la materialidad, la discontinuidad, la exterioridad, la duda y la impermanencia, está la realidad de la espiritualidad, de la unidad y del infinito.

Sin el reconocimiento de esta realidad, la vida pierde sentido y se convierte en un vacío, desprovisto de significado y de propósito, muerto, por así decir. Vivir en lo divino es morir para la estrechez del mundo sensorio; y estar confinado al último es "destruirse a sí mismo" (en palabras



del *Isavasyopanishad*). La actual tendencia de la vida tiene que ser reacondicionada, y se debe generar en ella una reorientación teniendo en cuenta la moralidad, la ética y la espiritualidad. Se requiere un cambio que no esté simplemente en la forma exterior, sino en la misma perspectiva y la constitución interna de la forma de vida.

Esto puede hacerse cuando los ideales del hombre están basados en las verdades de la espiritualidad, de la Unidad levantada por sobre creencias ciegas, diferencias y materialidad. Cuando se alcance esto, el hombre habrá cumplido su gran deber en el mundo. Para el hombre calcinado en el desierto sin agua de la mundanalidad, la única esperanza está en las frescas aguas de la Gangá de la sabiduría, que fluyen desde las alturas del Himalaya de los sabios de los *Upanishads*. Bebe de esta fuente perenne y refréscate.

---

## El espíritu de la Herencia Espiritual India

La verdadera grandeza de la herencia espiritual india consiste en los métodos gloriosos y secretos que nos ha entregado para aliviar el dolor y la infelicidad de la vida y para adquirir la paz y la perfección infinitas del Ser Divino en la circunstancia de la existencia humana. La pena del hombre no puede ser aliviada mientras el individuo esté inmerso en la ignorancia y se esfuerce simplemente por su placer y bien individual. El genio de la India, para su honor inmortal, se ha elevado sobre los lazos convencionales y las ataduras de la sociedad, se ha aferrado a la verdad espiritual, ha tomado conciencia y ha proclamado al mundo, para el bien de toda la humanidad, que la "vida es una" y no muchas. Aparte de las pequeñas disonancias entre una persona y otra, las naciones del mundo parecen estar separadas unas de otras y esta noción virulenta de división y de separación es la madre de la guerra y la destrucción. Engañada por el adelanto espectacular del conocimiento científico, a la mente moderna, en todos los países y continentes, no le ha importado entender el significado fundamental de la vida, y ha buscado satisfacción en una fluctuante y sensacional espuma de la existencia aparentemente atractiva. Tal ha sido el espíritu en el cual la ciencia ha dado sus maravillosos pasos en el progreso. Eso no tiene nada en su constitución que conduzca hacia un asimiento de los cambios profundos y significativos que el hombre experimenta bajo su cuero cabelludo, hacia el entendimiento de las potencialidades del hombre como mente, como corazón, como espíritu, como una entidad creativa; hacia la dirección de sus aspiraciones, hacia una ayuda en la floración de las fuerzas más nobles que yacen enterradas y latentes en su pecho. Contribuyendo al crédito eterno del genio de la India, yace el hecho trascendental que en el mismo amanecer de las civilizaciones ha planteado los principios más profundos de la vida, ha cuestionado las limitaciones de la existencia humana, se ha atrevido a buscar una solución en los reinos de esa

Energía Infinita que se encuentra "débil" el interpenetrar este mundo de la experiencia física, de la filosofía materialista y de los "sputniks", ha descubierto que hay un Trasfondo Invariable que dirige, gobierna y sostiene todo, y sobre el que se representa el drama tragicómico de la vida y el orgullo de los hombres que están vestidos con autoridad pasajera. Si hay algo valioso en la vida como un todo, es el conocimiento de la solución del aparente misterio de la existencia, el conocimiento de la naturaleza esencial y el destino verdadero del hombre, el conocimiento de la verdadera relación del hombre con los otros hombres, con el universo, con lo Trascendente; este conocimiento es la herencia gloriosa de la India. Los hombres de la India son también los hombres de Dios, los hombres que se han auto-impuesto las disciplinas que conducen a la Perfección para vivir una buena vida, una vida ideal, una vida divina y una vida en la Realidad interior. Para la felicidad de la humanidad, para la solidaridad del mundo, ellos han descubierto el camino hacia el éxito y el logro, han discernido las pistas hacia el progreso y la perfección, en una adhesión estricta a los ritmos de las leyes universales y de las verdades eternas que dirigen, de acuerdo al genio inherente en ellas, la humanidad como un todo y el mundo entero hacia el desenlace final en una Existencia Divina.

La actitud de la vida que los indios desarrollaron se basó en la naturaleza del Fin o la Meta a lograrse a través del fenómeno de la vida que es un paso, una etapa, y no el fin en sí mismo. Esta actitud anima la ley de la rectitud, el Dharma, y para ello, el universo se convierte en lo que es, intrínsecamente, el Dharma-Kshetra o la arena para la exhibición y la justificación del valor de la acción recta, la acción cuyo espíritu entero se mueve hacia la experiencia del Bien Absoluto que es la naturaleza del Ser Infinito. El ideal del Dharma forma la capa inferior sobre la cual se construye la estructura de la vida entera del hombre que desea resolver el enigma de su vida personal, logra el triunfo en la lucha de la existencia, el que es coronado con una alegría extraña y etérea incluso mientras vive en el ambiente del mundo, en esta tierra imperfecta que es la heredera del cambio, el dolor y la muerte. Dharma es virtud y la virtud es la que lo conduce a la condición más perfecta, a la condición que es idéntica con el último éxito constituido por la alegría de la vida, ilimitada, destrabada y pura, completa más allá de toda expresión. Como la virtud más alta que el hombre puede practicar, Ahimsa es un retiro negativo y una afirmación positiva de la mente. Se está refrenando de hacer, hablar y pensar cualquier cosa que pudiera causar dolor y sufrimiento a otro individuo o a cualquier ser vivo. Esto representa el aspecto negativo de la disciplina de Ahimsa. ¡Su aspecto positivo es traído hacia afuera por una expresión del amor universal, el amor que no tiene ninguna parcialidad, el amor que no excluye nada, amor que no se preocupa por el resultado del amor! El ideal del amor universal es una espontánea autosatisfacción en el placer del descubrimiento de Uno Mismo, de la universalidad del propio Ser, de nuestra propia Conciencia interior en todo. Hasta tanto se haga esto,

ninguna civilización será genuina, ninguna cultura será real, nada será perfecto y duradero. En una palabra, es a la luz de la Conciencia Absoluta e Indiferenciada que se practica Ahimsa, que es más una cuestión del espíritu que el efecto de una acción.

Inmediatamente después de establecerse exitosamente en el principio de Ahimsa, viene la práctica de la excelencia de la verdad. Para el genio espiritual, la Verdad es más que decir la verdad; es Dios o el Absoluto; es ella la que triunfa, no la falsedad. Es más, la verdad es lo correcto; la falsedad es lo incorrecto; lo que lo eleva y lo acerca a Dios es correcto, lo que lo hace descender y alejarse de Dios es incorrecto. Y es ese Dios hacia quien nuestro ser interior entero debe elevarse, en la unidad indivisible de la existencia consciente, la infinitud del deleite y el conocimiento. El control sobre las pasiones constituye la esencia de la verdad; la auto-negación o el refrenarse de la indulgencia codiciosa es verdad; permitir que el elemento espiritual en nosotros triunfe es verdad. La verdad es una vida en el Eterno. Falsedad es cambio, decaimiento y muerte. El amor es verdad; el odio es falsedad; la armonía es verdad; la disonancia es falsedad. No hay mayor maldad que la palabra acre del odio y de la batalla, y la acción insolente, la arrogancia y la ausencia de caridad, la presunción orgullosa y la acción vehemente del impulso egoísta. Las verdades relativas son válidas solamente siempre y cuando no funcionen en contra de la disposición de la Verdad Absoluta, que es Eterna en el sentido más alto.

Otro canon es el autodomínio que consiste en tener bajo control los impulsos instintivos que intentan arrastrar al individuo lejos de la experiencia de la verdad. El autodomínio es una regla universal aplicable sin excepción a todos los hombres y a todas las mujeres, en todos los lugares y en todos los tiempos. Es la llave misma para el logro de la Beatitud. La indulgencia en exterioridades, en objetos sensuales y en placeres físicos es el efecto del fracaso del individuo en la discriminación entre el valor espiritual y el desperdicio material, entre la verdad y la falsedad. El deseo de tener contacto con las cosas exteriores y gozarlas es el resultado de la ignorancia de la Verdad que es Dios, la Verdad que es la Existencia Infinita. El autodomínio es la restricción de las tendencias exteriorizadas de los sentidos y de la mente, y centrar las mismas en la participación activa de la existencia de la Verdad, el Universal. Este autodomínio, esta vitalización de la conciencia, este Tapas, este refrenar sus energías externalizadoras y auto-difusas y de fundirse en ese Ser Cósmico es el Dharma que soporta la vida y la ley del universo, integra el ser del hombre, y despliega ante la visión del hombre la vida creativa centrada en Dios. Adharma es el egoísmo que conduce al confinamiento, al sufrimiento y al fracaso en la vida. La rectitud absoluta significa el auto-sacrificio por el bien universal, bien que pertenece no simplemente a la tierra sino a la realidad espiritual más alta, el bien de mantener la Conciencia en su equilibrio, libre de la distracción engendrada por la oscuridad de la ignorancia, la separación, la

división y la limitación. Es lo contrario al sentido de "yo" y al sentido de lo "mío" que pertenecen a la naturaleza del mundo de la esclavitud.

La vida en la tierra no es autosuficiente y, por lo tanto, hay flujo perpetuo de los estados para alcanzar otros estados de conocimiento y de felicidad superiores. La vida en este mundo y en este cuerpo es solamente una preparación, un paso para la vida superior. Aquello que vemos y de lo que oímos hablar no es lo verdadero; lo real está más allá de esto. Para alcanzar lo verdadero, la presente vida actúa como una escalera, un campo de actividad que produce las condiciones y la oportunidad para que el individuo establezca sus relaciones con la Vida Divina más sublime. Es erróneo restringir la perspectiva de nuestra vida a los fenómenos perceptibles y juzgar nuestro sentido de valores en relación al valor objetivo de las cosas. La magnificencia y la grandeza de nuestra vida descansan en la medida en que nos hayamos elevado en la ley de la vida profunda en general, en el Ser Supremo. El trato de uno con otro se justifica solamente si no se desvía de la ley eterna de la Naturaleza Espiritual. Ni la asistencia social ni la mejora nacional es posible aferrándose meramente a las sombras y olvidándose de la Sustancia Esencial. La sustancia de la Verdad no pertenece a ninguna persona en particular porque ella es el ser y la vida de lo que aquella es. Solamente Aquél que es Uno y común a todos puede ser indivisible e incluyente en una existencia idéntica a sí mismo. Ésta es la plenitud del logro y de la culminación de todas las aspiraciones e ideales de la vida.

En esta visión espiritual e integral de la vida se funda la base ética de la relación social y doméstica. La sociedad es el cuerpo colectivo de los individuos determinado a perforar los velos y entrar en los reinos del Ser Inmortal con el poder de una aspiración unificada y común, para luchar por comprender al Supremo. Unificados vivimos; divididos dejamos de vivir. La relación humana no significa otra cosa que la tentativa de vivir en la vida diaria el amor espiritual desinteresado que está en el fondo de todos los seres vivos. El amor del Ser significa el amor de todo el universo. El genio indio completaría la enseñanza "ama a tu vecino como a ti mismo" agregando "porque el vecino es tu propio Ser". El amor altruista es la expresión del unísono eterno de la Vida Infinita que yace en las profundidades del universo. Si la familia, la sociedad o la nación es entendida como un medio para separar a uno de otro, no importa cuan grande pueda ser el alcance de su inclusión de seres humanos, tal familia, tal sociedad, tal nación, no puede triunfar. Se espera que toda relación termine en la unidad absoluta de la existencia sin excluir nada. Si queremos que nuestras acciones estén libres de egoísmo y en concordancia con el movimiento universal de la naturaleza, debemos considerar esta meta de la vida en el curso de nuestras actividades diarias. La vida es una adoración divina. La conducta apropiada de la familia, de la administración del país y de la sociedad es una parte del Gobierno Universal que contempla a la totalidad de los seres con un ojo estrictamente imparcial.

Vivimos porque existe Dios y nuestra vida debe ser perfecta y justa así como Dios es perfecto y justo. Existimos en el Ser de Dios, respiramos y nos movemos en Él.

El conocimiento de esta unidad de la vida y la apropiada actitud moral y ética, requeridas para comenzar el proceso de Liberación, se alcanzan siendo instruido directamente por un Maestro que sea verdaderamente avanzado en conocimiento y haya logrado la perfección del Ser.

La psicología del Gurukulavasa está inseparablemente conectada con la ciencia de la autodisciplina y del conocimiento de Sí mismo. No es la educación mecánica del presente lo que se intenta significar con la verdadera educación en el Gurukula, sino los medios de erradicar las propensiones que nublan el conocimiento de la Verdad y de controlar la naturaleza distractiva de la psiquis. El dominio de Uno Mismo es el efecto del prolongado control del sentido del ego y su centralización en el Ser de Dios que es sin ego, libre del sentido de la existencia individual. La religión, la filosofía y el código de la ley ética y social de la India son todos de carácter universal. La universalidad es la expresión de la naturaleza de la Realidad. La ciencia universal más elevada de la Verdad es el Vedanta, en el cual se mezclan las diversas visiones existentes de la vida. El Vedanta no es ni una secta ni un credo, sino la ciencia de la Realidad Absoluta, la única ciencia dadora de vida, el único consuelo para la humanidad inteligente.

La proclamación más audaz del Vedanta es que el hombre es en esencia infinitamente divino, que cada uno está destinado a tener éxito tarde o temprano, que todos están atados a recuperarse en la Vida Infinita y Divina. El ideal del Vedanta no es simplemente una fraternidad universal ni el vivir una vida social unida y feliz en el mundo de individuos diferenciados, sino el ser de la Esencia Absoluta de la Divinidad Suprema que es la Vida, la Fuente y el Fin del universo. El Vedanta es la técnica maestra para transmutar la multiplicidad en una Unidad Indivisa. Significa la Experiencia Total y existir como el Infinito sin nacimiento e inmortal. Esta es la herencia más grande de la India, es el tesoro más grande que la India tiene y es el regalo más grande que la India puede ofrecer al mundo. Este es el cenit de la cultura y la civilización, este es el conocimiento más alto que el hombre puede siempre tratar de adquirir, es el goce final de la mejor de las aspiraciones humanas.

La grandeza imponente de la India descansa principalmente en el lecho de la Experiencia del Absoluto, de la Conciencia de la Verdad, o un conocimiento equilibrado del Infinito aquí en la tierra, en esta vida, en el ambiente de la danza y el esplendor de la limitación, la relatividad y la objetividad. Como el lugar de la morada de los Rishis, los Sabios, los hombres de la Visión de Dios, la India goza en la estimación del mundo de una prerrogativa única.

Todos los magníficos ideales de las grandes religiones del mundo que han moldeado los caracteres de los hombres, los principios más altos de la ética y la moralidad que han elevado a los seres humanos a la altura magnánima de la perfección suprema y todas las sublimes verdades de la espiritualidad que han hecho al hombre divino y han formado la vida espiritual de naciones y de los salvadores de la humanidad, tuvieron sus orígenes en la India, la tierra de esos individuos espirituales intrépidos que entraron en el corazón del Absoluto y proclamaron las verdades que tienen valores eternos. Con sus horizontes espirituales encendidos con la luz inmortal de la sabiduría de los Upanishads, la India es esencialmente una tierra de abundancia espiritual, y su historia es la historia de la experiencia religiosa. La meta de la India es la Experiencia del Ser o el logro de la Conciencia de Dios con la manifestación expresa de un espíritu de renunciante desapego y con un conocimiento divino dinámico. Si los hombres entendieran el significado y la riqueza de esta herencia espiritual de la India, e hicieran del espíritu de esta herencia una parte de su conciencia diaria, todos serían verdaderos dioses sobre la tierra.

---

## **Capítulo I**

### **Yoga**

#### **Yoga**

El Yoga es un sistema práctico y perfecto de la cultura de uno mismo. El Yoga es una ciencia exacta. Tiene como objetivo el desarrollo armonioso del cuerpo, la mente y el alma. El Yoga es el alejamiento de los sentidos del universo objetivo y la concentración de la mente en el interior. El Yoga es vida eterna en el alma o el espíritu. El Yoga tiene como objetivo el controlar la mente y sus modificaciones. El sendero del Yoga es una trayectoria interior cuya entrada es el corazón.

El Yoga es la disciplina de la mente, los sentidos y el cuerpo físico. Ayuda en la coordinación y el control de las fuerzas sutiles dentro del cuerpo. El Yoga genera la perfección, la paz y la felicidad eterna. Puede ayudarte en tu negocio y en tu vida diaria. Uno puede tener calma mental siempre mediante la práctica de Yoga. Puede tener sueño tranquilo. Puede tener más energía, vigor, vitalidad, longevidad y un mayor nivel de salud. El Yoga transmuta la naturaleza animal en naturaleza divina y lo eleva al pináculo de la gloria y el esplendor divinos.

La práctica del Yoga te ayudará a controlar las emociones y las pasiones, te dará energía para resistir las tentaciones y quitar los elementos que perturban la mente. Te permitirá mantener siempre una mente equilibrada y

eliminar la fatiga. Te conferirá una serenidad, calma y concentración maravillosas. Te permitirá llevar a cabo la comunión con el Señor y lograr así el *summum bonum de la existencia*.

Si deseas lograr éxito en Yoga, tendrás que abandonar todos los disfrutes mundanos y practicar Tapas y Brahmacharya. Tendrás que controlar la mente hábil y discretamente. Tendrás que utilizar los métodos juiciosos e inteligentes para contenerla. Si utilizas la fuerza, llegará a ser más turbulenta y dañina. No puede ser controlada por la fuerza. Saltará y te arrastrará cada vez más lejos. Los que procuran controlar la mente por la fuerza son como los que se esfuerzan por atar a un elefante furioso con un fino hilo de seda.

Un Guru o preceptor es imprescindible para la práctica de Yoga. El aspirante en el sendero del Yoga debe ser humilde, simple, apacible, refinado, tolerante, compasivo y bueno. Si tienes curiosidad por conseguir poderes psíquicos, no puedes tener éxito en Yoga. El Yoga no consiste en sentarse con piernas cruzadas por seis horas o parar el pulso o los latidos del corazón o enterrarse bajo la tierra por una semana o un mes.

La autosuficiencia, impertinencia, orgullo, lujo, nombre, fama, naturaleza de autoafirmación, obstinación, idea de superioridad, deseos sensuales, compañía pernicioso, holgazanería, el comer demasiado, el trabajar en exceso, tener demasiada vida social y hablar demasiado son algunos de los obstáculos en el sendero del Yoga. Admite tus faltas libremente. Cuando uno esté libre de todos estos rasgos perversos, el Samadhi o la unión vendrá por sí misma.

Practica Yama y Niyama. Siéntate confortablemente en Padma o Siddhasana. Refrena la respiración. Retira los sentidos. Controla los pensamientos. Concéntrate. Medita y logra Asamprajnata o Nirvikalpa Samadhi (unión con el Ser Supremo).

¡Puedes brillar como yogui radiante por la práctica de Yoga! ¡Puedes gozar de la dicha del Eterno!

### **Esencia del Karma Yoga**

El Karma Yoga es servicio desinteresado a la humanidad. "Tu deber es trabajar incesantemente pero no contar con sus frutos". Ésta es la enseñanza central del Gita.

Repite tu Ishtamantra mentalmente aún cuando trabajas en la oficina. Dios es el Gobernante Interior. Él dirige el cuerpo, la mente y los sentidos para trabajar. Conviértete en un instrumento en las manos del Señor. No esperes las gracias o el aprecio por tu trabajo. Haz las acciones como tu deber y

ofréceselas al Señor junto con sus frutos. Te liberarás de los lazos del Karma. No es el Karma sino el motivo egoísta lo que ata al hombre.

Nunca, nunca digas, "he ayudado a ese hombre". Siente y piensa, "ese hombre me dio una oportunidad de servir. Este poco de servicio me ha ayudado a purificar mi mente. Le estoy supremamente agradecido". Si ves a un hombre pobre vestido en harapos parado delante de tu puerta, siente que el Señor está delante de ti bajo la forma de hombre pobre. Sírvelo con Narayana Bhava.

Nunca te quejes cuando mantienes a otros. Deléitate en servir. Observa las oportunidades para servir. No pierdas ni una sola oportunidad. El trabajo es adoración del Señor.

Un Karma Yogui debe tener una naturaleza amable, amorosa y social. Debe tener compasión, adaptabilidad, dominio de sí mismo, tolerancia, amor y misericordia. Debe ajustarse a las maneras y los hábitos de otros. Él debe poder tolerar el insulto, las palabras ásperas, la crítica, el placer y el dolor, el calor y el frío.

Tú puedes hacer servicio desinteresado según tu capacidad y la etapa de tu vida. Un abogado puede abogar para la gente pobre sin aceptar honorarios. Un doctor puede tratar a los pobres gratuitamente. Un maestro o profesor puede dar libre instrucción a los muchachos pobres. Puede proveerles los libros para el estudio.

Ten un botiquín de 12 remedios del tejido fino o de algunas medicinas alopáticas u homeopáticas. Sirve a los pobres y enfermos con Atma Bhava. Da un décimo de tu ingreso en caridad. Éste es el Yoga más elevado.

No hagas ninguna diferencia entre el trabajo menor y el respetable. Si alguien está sufriendo de dolor agudo en cualquier parte del cuerpo, inmediatamente masajea la parte afectada muy suavemente. Siente que estás sirviendo al Señor en el cuerpo del paciente. Repite tu Ishtamantra también. Si ves a un hombre o animal sangrando al costado de la ruta, nunca vaciles en rasgar tu camisa y utilizarla para vendarlo, en ausencia de cualquier otro medio de vendaje. No regatees con los porteros pobres en el ferrocarril. Sé liberal y generoso. Mantén siempre algunas pequeñas monedas en tu bolsillo y distribúyelas a los pobres y decrépitos.

El Karma Yoga prepara la mente para la recepción de la luz y del conocimiento. Amplía el corazón y rompe todas las barreras que estén en el camino a la unidad. El Karma Yoga es una Sadhana eficaz para Chitta Shuddhi o pureza del corazón. Por lo tanto, haz constantemente servicio desinteresado.



## **Hatha Yoga**

El Hatha Yoga se relaciona con el control de la respiración (Pranayama), Asanas, Bandhas y Mudras. "Ha" y "tha" significan la unión del sol y la luna, unión de Prana y Apana Vayus. "Hatha" significa cualquier práctica tenaz hasta que el objeto o el fin es alcanzado. Trataka, estar parado en una pierna, (una clase de Tapas) y posturas similares son todas prácticas del Hatha Yoga. El Hatha Yoga es inseparable del Raja Yoga. El Raja Yoga comienza donde el Hatha Yoga termina. El Raja Yoga y el Hatha Yoga son interdependientes. El Raja Yoga y el Hatha Yoga son contrapartes necesarias una para la otra. Nadie puede convertirse en un yogui perfecto sin conocimiento y práctica de ambos Yogas. El Hatha Yoga prepara al estudiante para comenzar Raja Yoga.

Un Hatha Yogui comienza su Sadhana con el cuerpo y Prana; un Raja Yogui comienza su Sadhana con su mente; un Jnana Yogui comienza su Sadhana con Buddhi o intelecto y la voluntad.

Un Hatha Yogui consigue Siddhis (poderes psíquicos) uniendo Prana y Apana y tomando el Prana-Apana unidos a través de los seis Chakras (centros de energía espiritual) hacia Sahasrara en la coronilla de la cabeza. Un Raja Yogui consigue Siddhis por medio de Samyama, es decir, la práctica combinada de Dharana, Dhyana y Samadhi simultáneamente. Un Jnana Yogui exhibe Siddhis por medio de su pura voluntad o Sat-Sankalpa. Un Bhakta consigue Siddhis por su entrega y el consiguiente descenso de gracia. Las Kriyas, es decir, Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Tratak y Kapalabhati pertenecen al Hatha Yoga. No todos necesitan practicar estas Kriyas. Los que tienen mucha flema en el cuerpo deben practicar estas Kriyas. Apréndalas con un Hatha yogui experto. El Hatha Yoga no es la meta. Es solamente un medio para un fin. Lleva al Raja Yoga después de poseer buena salud.

Practica Asana, Kumbhaka, Mudra y sacude a Kundalini. Luego llévala hasta Sahasrara a través de los Chakras en el Sushumna. ¡Oh Niños de la Luz!  
¿No van a beber el néctar de la inmortalidad?

¡Hermano! Logra buena salud. ¿Sin salud, cómo puedes vivir? ¿Sin salud, cómo puedes ganar? ¿Sin salud, cómo puedes lograr éxito en Yoga o cualquier empresa? Posee una salud maravillosa con la práctica del Hatha Yoga. Bebe el néctar en el Sahasrara y vive en la morada inmortal de Shiva.

## **Yoga Asanas**

La salud es abundancia. La salud es de hecho una posesión deseable. La buena salud es un activo valioso para uno y para todos. Puede ser alcanzada por la práctica regular de Yoga Asanas.

La práctica de Asanas controla las emociones, produce paz mental, distribuye Prana (energía) uniformemente a través del cuerpo y diversos sistemas, ayuda a mantener sano el funcionamiento de los órganos internos, da masaje interno a los distintos órganos abdominales. Los ejercicios físicos llevan el Prana hacia fuera, pero las Asanas envían el Prana hacia adentro. La práctica de Asanas cura muchas enfermedades y despierta Kundalini Shakti. Éstas son las principales ventajas en el sistema yóguico de las posturas que ningún otro sistema tiene.

Practica algunas Asanas diariamente por lo menos por un período de quince minutos. Poseerás una salud maravillosa. Sé regular en tu práctica. La regularidad es de suprema importancia. Practica Bhujang, Salabh, Dhanur, Sarvang, Hala y Paschimottasan Asanas. Bhujang, Salabh y Dhanur quitarán el estreñimiento y el dolor muscular de la parte posterior. Sirsh, Sarvang y Hala te ayudarán a mantener Brahmacharya, a volver la espina dorsal elástica y a curar todas las enfermedades. Paschimottasan reducirá la grasa en el vientre y ayudará a la digestión. Relaja todos los músculos en Savasana al final.

Las Asanas se deben hacer con el estómago vacío por la mañana o por lo menos tres horas después del alimento. La mañana es el mejor momento para hacer Asanas. No uses los lentes cuando practicas Asanas. Usa una camiseta en caso de necesidad y un Langotee. Sé moderado en tu dieta. La práctica de Brahmacharya es muy importante para el éxito en las Asanas Yóguicas. Comienza con el tiempo mínimo para cada Asana y después aumenta gradualmente el período. Atiende el llamado de la naturaleza antes de comenzar la práctica. Los muchachos y las chicas de más de diez años de edad así como las mujeres pueden practicar Asanas.

El mundo necesita chicas y muchachos buenos, sanos, fuertes. ¿Qué encontramos actualmente en la India? La India, la tierra de Rishis y sabios, la tierra que produjo a Bhishma, Bhima, Arjuna, Drona, Asvatthama, Kripa, Parasurama e incontables guerreros caballeros; el suelo que albergó a incontables jefes Rajput de impertérrito valor y fuerza incomparable, ahora abunda en personas débiles y tímidas. Los niños engendran niños. Las leyes de la salud son ignoradas y descuidadas. La nación está sufriendo y está muriendo. El mundo requiere incontables soldados valientes, morales y Adhyátmicos que estén equipados con las cinco virtudes, Ahimsa, Satyam, Asteya, Brahmacharya y Aparigraha.

### **Pranayama**

Pranayama es una ciencia exacta. Es el cuarto Anga o miembro del Ashtanga Yoga. Es la regulación de la respiración o el control de Prana.

Pranayama estabiliza la mente, aumenta el fuego gástrico, energiza la digestión, vigoriza los nervios, destruye el *rajas*, destruye todas las enfermedades, quita la holgazanería, hace al cuerpo liviano y sano, y despierta Kundalini.

Pranayama debe ser practicado cuando el estómago está vacío. Sé constante en tu práctica. No tomes un baño inmediatamente después de la práctica. No practiques Kumbhaka o retención de la respiración al principio. Ten solamente Puraka (inhalación) y Rechaka (exhalación) lentas y suaves. No extiendas con esfuerzo la respiración más allá de tu capacidad. Mantén un ratio como el de 1:4:2 para Puraka, Kumbhaka y Rechaka. Exhala muy pero muy lentamente.

Siéntate en Padma, Siddha o Sukha Asana. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en una línea recta. Inhala lentamente a través de la fosa nasal izquierda y retén la respiración según el ratio, después exhala lentamente a través de la fosa nasal derecha. Éste es medio proceso de Pranayama. Después inhala a través de la fosa nasal derecha, retén y exhala a través de la fosa nasal izquierda. No retengas la respiración por más de uno o dos minutos.

Haz diez o veinte Pranayamas según tu capacidad. No te fatigues. Aumenta el número gradualmente. Puedes ir hasta 16:64:32. Éste es Sukhapurvaka o Pranayama cómodo y fácil.

Practica Sitali en verano. Esto purificará tu sangre y también refrescará el sistema. Practica Bhastrika en invierno. Esto curará el asma y la debilidad. Durante la práctica, repite "Om" o "Rama" mentalmente. Observa Brahmacharya y control de la dieta. Obtendrás máximas ventajas y purificarás rápidamente los Nadis o nervios.

Prana y la mente se relacionan íntimamente el uno con el otro. Si controlas Prana, la mente también será controlada. Si controlas la mente, Prana será automáticamente controlado. Prana se relaciona con la mente, a través de ella con la voluntad, a través de la voluntad con el alma individual, y a través del alma individual con el Alma Suprema.

Comienza la práctica en este mismo momento con total seriedad. Controla la respiración y calma la mente. Estabiliza la respiración y entra en Samadhi. Refrena la respiración y alarga la vida. Somete la respiración y conviértete en un yogui, una dínamo de energía, paz, dicha y felicidad.

## **Kundalini Yoga**

Kundalini Shakti es el poder cósmico dormido en espiral que es la base de toda materia orgánica e inorgánica. Es la energía primordial que yace en el

Chakra Muladhara básico en un estado inactivo, latente. Kundalini Yoga es ese yoga que trata sobre Kundalini Shakti, los siete Chakras o centros de energía espiritual, el despertar de la Kundalini Shakti dormida y su unión con el Señor Shiva en Sahasrara Chakra en la coronilla de la cabeza. Los siete Chakras son perforados por el paso de Kundalini Shakti a la cima de la cabeza.

Los siete Chakras son: Muladhara (en el ano), Svadhishtana (en la raíz del órgano de la reproducción), Manipura (en el ombligo), Anahata (en el corazón), Vishuddha (en el cuello), Ajna (en el entrecejo) y Sahasrara (en la coronilla de la cabeza).

Los Nadis son los tubos astrales que llevan las corrientes de Prana. No pueden ser vistos por los ojos desnudos. No son los nervios, las arterias y las venas ordinarios. Hay 72.000 Nadis. Entre ellos, tres son importantes. Son Ida, Pingala y Sushumna. Sushumna es el más importante, porque Kundalini pasa por este Nadi solamente. El primer paso en el Kundalini Yoga es la purificación de los Nadis. Sólo cuando Sushumna esté puro, Kundalini pasará por él. La purificación de los Nadis se hace mediante la práctica de Pranayama.

El yogui abre la boca de Sushumna Nadi con Pranayama, Bandhas y Mudras, despierta a la Kundalini dormida y la lleva hasta Sahasrara a través de los seis Chakras más bajos. Kundalini duerme en el Muladhara en 3½ vueltas. Las tres vueltas representan las tres Gunas y la media vuelta representa los Vikritis.

Kundalini es despertada con Pranayama, Asanas y Mudras por los Hatha Yoguis, mediante la concentración por los Raja Yoguis, a través de la devoción y la perfecta auto-entrega por los Bhaktas o devotos; mediante la voluntad analítica, por los Jnanis; por el Japa del mantra y por la gracia del Guru.

Si uno es puro y libre de todo deseo, Kundalini despertará por sí misma y se beneficiará. Si uno despierta Kundalini por métodos violentos, forzadamente, cuando su corazón es impuro, cuando los deseos están al acecho en su mente, pasará por tentaciones de varias clases, cuando se mueva de un plano a otro, tendrá una caída. No tendrá ninguna fuerza de voluntad para oponerse a esas tentaciones.

El aspirante que tiene fe firme en los Yoga Shastras, que es valiente, piadoso, humilde, generoso, misericordioso, puro y desapegado, puede despertar fácilmente Kundalini y lograr éxito en Samadhi. Debe también estar equipado de conducta recta y dominio de sí mismo; debe ocuparse constantemente del servicio de su Guru y estar libre de lujuria, cólera, Moha, avaricia y vanidad.

Cuando Kundalini es llevada al Sahasrara, cuando se une con el Señor Shiva, sobreviene el Samadhi perfecto (estado dichoso de Súper-Conciencia). El yogui bebe el néctar de la inmortalidad.

¡Que la Madre Kundalini los guíe a todos en sus prácticas yóguicas! ¡Que Sus bendiciones estén con todos ustedes!

### **Raja Yoga**

El Raja Yoga es una ciencia exacta. Tiene como objetivo controlar todas las ondas de pensamiento o las modificaciones mentales. Se ocupa de la mente, su purificación y control. Por lo tanto se llama Raja Yoga, es decir, rey de todos los Yogas. También se lo conoce como Ashtanga Yoga, es decir, Yoga de las ocho partes.

Los ocho miembros del Ashtanga Yoga son: Yama (dominio de sí mismo), Niyama (observancias religiosas), Asana (postura), Pranayama (restricción de la respiración), Pratyahara (abstracción de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (estado de súper-conciencia). Yama es práctica de Ahimsa (no violencia), Satya (verdad), Asteya (no robar), Brahmacharya (celibato) y Aparigraha (no codiciar en pensamiento, palabra y acto). Éste es el fundamento del Yoga. Niyama es observancia de los cinco cánones, Shaucha (pureza interna y externa), Santosha (contentamiento), Tapas (austeridad). Svadhyaya (estudio de libros religiosos y repetición de mantras) e Ishvara-Pranidhana (la adoración de Dios y auto-entrega). Cultive Maitri (amistad con los iguales), Karuna (misericordia hacia los inferiores), Mudita (afabilidad hacia los superiores), Upeksha (indiferencia hacia la gente malvada). Uno puede erradicar celos y odio y lograr la paz de la mente. Ascende la escalera del Yoga pacientemente a través de sus diversos peldaños y logra la cumbre más alta de la escalera, es decir, Asamprajnata Samadhi, en donde todas las semillas de los Samskaras (impresiones) que generan sucesivos nacimientos son absolutamente fritas.

Si uno realmente aspira a revelar la divinidad escondida en el interior; si realmente desea conseguir liberarse de los lazos de este Samsara, debe conocer la técnica del control del pensamiento que incluye el sistema del Raja Yoga. Debe conocer la vida recta, el pensamiento recto, el recto hablar y el recto obrar. Debe practicar las cinco reglas de Yama o conducta recta o Sadachara. Debe saber retirar la mente de los objetos externos y fijarla en un punto. Debe conocer el método correcto de concentración y meditación. Solamente entonces puede ser realmente feliz. Entonces y solamente entonces, tendrá poder, independencia y soberanía. Entonces y sólo entonces, logrará inmortalidad, libertad y perfección. El conocimiento de los modos y los hábitos de la mente, sus operaciones, sus leyes, los métodos para

controlarla y la disciplina mental es muy necesario si uno desea gozar de verdadera felicidad, paz y una naturaleza estable.

Practica Raja Yoga, controla los pensamientos, disciplina la mente, medita regularmente y logra la independencia, la inmortalidad, la libertad y la perfección.

### **Control de la Mente**

La mente es Atma Shakti. Es solamente a través de la mente que Brahman o el Ser Supremo se manifiesta como el universo diferenciado con los objetos heterogéneos.

La mente no es nada más que una colección de Samskaras o de impresiones. Es tan solo un paquete de hábitos. La naturaleza verdadera de la mente consiste en las Vasanas o los deseos sutiles. La idea del "yo" o del egoísmo es la semilla del árbol de la mente. El brote que se origina de la semilla de este egoísmo es Buddhi o intelecto. De este brote se originan las ramas llamadas Sankalpas.

La mente se compone de materia Sáttvica. Según el Chhandogya Upanishad, la mente se forma de la porción más sutil del alimento.

La mente es de dos clases, Ashuddha o impura y Shuddha o pura. La primera conduce a la esclavitud mientras que la segunda ayuda al aspirante a lograr la liberación.

Manolaya o la absorción temporal de la mente en el objeto de meditación no te ayudará a lograr la liberación. Solamente Manonasha o la aniquilación de la mente te permitirá alcanzar la emancipación final o Moksha. No anheles los objetos. Reduce tus deseos. Cultiva Vairagya o desapego. Vairagya diluye la mente.

No te relaciones mucho. No hables mucho. No camines mucho. No comas mucho. No duermas mucho.

Controla tus emociones. Abandona los deseos y las Vasanas. Controla la irritabilidad y la lujuria. Mata a la mente impura con la mente pura y supera la mente pura con la meditación. Practica Brahmacharya perfecto. No hay medias tintas en la trayectoria espiritual.

Nunca luches con la mente. No utilices ningún esfuerzo violento en la concentración. Cuando la mente salte y vague mucho, no hagas ningún esfuerzo violento para controlarla, sino permítele correr durante algún tiempo y agotar sus esfuerzos. Al principio se aprovechará de la oportunidad y saltará

alrededor como mono desatado. Entonces gradualmente se tranquilizará y esperará tus órdenes.

Si los malos pensamientos entran en tu mente, no utilices tu fuerza de voluntad para conducirlos. Perderás energía. Abrumarás tu voluntad. Te fatigarás. Cuanto mayores sean los esfuerzos que hagas, más volverán los malos pensamientos con fuerza redoblada. Volverán más rápidamente también. Los pensamientos llegarán a ser más poderosos. Sé indiferente. Mantente silencioso. Conviértete en un mudo testigo de esos pensamientos. No te identifiques con ellos. Desaparecerán pronto. Sustitúyelos con otros pensamientos. Ruega y canta el nombre del Señor.

Nunca faltes un día a tu meditación. La regularidad es de gran importancia. Cuando la mente esté cansada, no te concentres. Dale un poco de descanso. No ingieras alimento pesado por la noche. Esto interferirá con tu meditación de la mañana.

Japa, Kirtan, Pranayama, Satsanga (compañía de los sabios), la práctica de Sama (serenidad), Dama (dominio de sí mismo), Yama (conducta recta), el alimento Sáttuico o puro, el estudio de las escrituras, la meditación, Vichara o investigación del Atman, todo esto te ayudará a controlar la mente y a lograr dicha e inmortalidad eternas.

### **Nada Yoga**

Siéntate en Padmasana, Siddhasana o Sukhasana. Cierra los oídos con los pulgares. Este es Shanmukhi Mudra o Vaishnavi Mudra. Escucha la música de los sonidos de Anahata. Tendrás una concentración maravillosa.

Practica Japa (Ajapa Japa) de Soham con la respiración o Japa de cualquier mantra. Practica Pranayama por uno o dos meses. Oirás los diez sonidos claramente y gozarás de la música del alma. El sonido que oigas te hará sordo a todos los sonidos externos.

Abandona todos los pensamientos mundanos. Controla tu pasión. Vuélvete indiferente a todos los objetos. Practica Yama (autocontrol), o Sadachara (conducta derecha). Concentra tu atención en el sonido que aniquila la mente.

El sonido responde al propósito de un afilado agujón para controlar al elefante de la mente que vaga en el placentero jardín de los objetos sensuales. Responde al propósito de una trampa para atar al ciervo de Chitta. Así como la abeja que bebe la miel no se preocupa por el olor, la mente que se absorbe en el sonido no desea objetos sensuales.

El primer sonido es Chini, el segundo es Chinichini. El tercero es el sonido de una campana. El cuarto es como el de una caracola. El quinto es como el de un laúd. El sexto es como el de un címbalo. El séptimo es como el de una flauta. El octavo es como el de un tambor. El noveno es como el de una Mridanga. El décimo es como el del trueno. Escucha el sonido interno a través del oído derecho. Cambia tu concentración del sonido grosero al sutil. La mente pronto será absorbida en el sonido.

Se obtiene el conocimiento de cosas ocultas en el séptimo estado. En el octavo se oye Paravak. En el noveno se desarrolla el ojo divino. En el décimo uno alcanza a Para-Brahman.

El sonido atrapa a la mente. La mente se unifica con el sonido como la leche con el agua. Se absorbe en Brahman o el Absoluto. Uno entonces llegaría a la mansión de la dicha eterna.

---

## Capítulo II

### Karma Yoga

#### Karma Yoga

El servicio a medias no es ningún servicio en absoluto. Da tu corazón, mente y alma enteros cuando sirvas. Esto es muy importante cuando se practica Karma Yoga.

Algunas personas tienen su cuerpo en un lugar, su mente en otro, y el alma en otro. Esa es la razón por la que no realizan ningún progreso substancial en el sendero espiritual.

No te olvides de la meta de la vida en medio de actividades egoístas. La meta de la vida es experimentar la Conciencia del Ser. ¿Estás procurando alcanzar el fin y objetivo de la vida? ¿Estás haciendo Japa, Pranayama y meditación? ¿Has mantenido el ideal ante el ojo de la mente? Se pierde ese día en el que uno no practica ninguna Sadhana espiritual. Dale la mente a Dios y las manos al trabajo. Tendrás que analizar y escudriñar tus motivos. Es el motivo egoísta y no el trabajo en sí mismo lo que ata al hombre al Samsara. Prepara la mente para el Karma Yoga. El trabajo egoísta no se puede tomar como actividad yóguica. La mente así condicionada siempre espera algo por un pequeño trabajo. Cuando sonrío, espera una sonrisa de su amigo en retorno. Cuando levanta su mano en el saludo, espera un saludo del otro. Aún cuando da un vaso de agua a otro hombre, espera que él sea agradecido. Cuando se obra de esta manera, ¿cómo se puede realizar Nishkama Karma Yoga?



La vida es preciosa. Vive en el espíritu de la enseñanza del Gita y trabaja sin la expectativa de los frutos y del egoísmo. Piensa que eres Nimitta en las manos del Señor Narayana. Si trabajas con esta actitud mental, pronto te convertirás en un yogui. El trabajo nunca degrada al hombre. El trabajo desinteresado es Puja de Narayana. El trabajo es adoración. Todos los trabajos son sagrados. No hay trabajo menor desde el punto de vista más alto del Absoluto, desde el punto de vista del Karma Yoga. Incluso el barrido cuando está hecho con el espíritu y la actitud mental correctos es una acción yóguica. Incluso un barrendero puede experimentar a Dios en su propia etapa de la vida mediante el servicio. El famoso carnicero Sadhaka del Mahabharata experimentó la Conciencia de Dios (sirviendo a sus padres). Uno tiene dentro todos los materiales para la sabiduría. Hay un compartimiento extenso de poder y conocimiento dentro de uno que debe ser encendido. ¡Despierta ahora, oh Saumya!

Cuando uno trabaja desinteresadamente, sin ningún sentido de actor, y cuando entrega los trabajos y los frutos como Ishvararpana, todos los Karmas se transforman en Kriyas Yóguicas. Caminar, comer, dormir, responder a las llamadas de la naturaleza, hablar, etc., se convierten en ofrendas al Señor. Todo trabajo es Yoga para uno. Piensa que el Señor Shiva está trabajando a través de tus manos, y está comiendo a través de tu boca. Piensa que tus manos son las manos del Señor Shiva. Al principio algunas de tus acciones pueden ser egoístas y otras no. Con el tiempo puedes hacer todas las acciones desinteresadamente. Siempre escudriña tus motivos. Éste es el principio fundamental para el Nishkama Karma Yoga. Cada acto puede ser espiritualizado cuando el motivo es puro. El trabajo es meditación. Sirve a cada uno con amor intenso, sin ninguna idea de actor, sin la expectativa de frutos o de recompensa. Si adoptas el sendero del Jnana, siente que eres un Sakshi silencioso y la Prakriti hace todo.

El egoísmo ha contraído penosamente tu corazón. El egoísmo es la perdición de la sociedad. El egoísmo nubla el entendimiento. El egoísmo es mezquindad. Bhoga aumenta el egoísmo y el Pravritti egoísta. Es la causa raíz para los sufrimientos humanos. El verdadero progreso espiritual comienza con el servicio desinteresado. Sirve a los Sadhus, a los Sannyasins, a los Bhaktas y a las personas pobres y enfermas con Bhava, Prema y Bhakti. El Señor está sentado en los corazones de todos.

El espíritu del servicio debe entrar profundamente en tus huesos, células, tejidos finos, nervios, etc. La recompensa es inestimable. Practica y siente la expansión cósmica y el Ananda infinito. ¡Contar cuentos y chismes ociosos no hará eso, mi estimado amigo! Muestra celo y entusiasmo intensos en el trabajo. Sé ardiente en el espíritu de servicio.

Ten Nishtha con Dios y Cheshta con las manos como el Bahurupi que tiene el Nishtha de un varón y el Cheshta de una mujer. Podrás hacer dos cosas a la vez mediante la práctica. El trabajo manual llegará a ser automático, mecánico o intuitivo. Tendrás dos mentes. Una porción de la mente estará en el trabajo; tres cuartos de la mente estarán en el servicio del Señor, en la meditación, en el Japa. El Karma Yoga se combina generalmente con el Bhakti Yoga. Un Karma Yogui ofrece al Señor como oblación lo que él hace con los Karma-Indriyas. Esto es Ishvara Pranidhana.

### **Práctica del Karma Yoga**

Un aspirante inexperto siente, "mi preceptor me está tratando como a un criado o un peón. Me está utilizando para los trabajos pequeños". El que ha entendido el significado correcto del Karma Yoga tomará cada trabajo como actividad yóguica o adoración al Señor. No hay trabajo menor en su visión. Cada trabajo es Puja de Narayana. Teniendo en cuenta el Karma Yoga, todas las acciones son sagradas. Solamente el aspirante que sienta siempre inmenso placer en hacer trabajos que sean considerados como servicios menores por el hombre mundano, y que siempre haga voluntariamente tales trabajos podrá convertirse en un yogui dinámico. Él estará absolutamente libre de vanidad y egoísmo. No tendrá ninguna caída. La úlcera del orgullo no puede tocarlo.

Estudia la autobiografía de Mahatma Gandhiji. Él nunca hizo diferencia entre el servicio menor y el trabajo dignificado. Barrer y limpiar la letrina eran el Yoga más elevado para él. Éste era el Puja superior para él. Él mismo hizo la limpieza de los retretes. Aniquiló al ilusorio pequeño "yo" con servicios de diversos tipos. Muchas personas de alto nivel se unieron a su Ashram para aprender Yoga. Pensaron que Gandhiji les enseñaría Yoga de alguna manera misteriosa en un cuarto privado y les daría lecciones de Pranayama, meditación, abstracción, despertar de Kundalini, etc. Pero se sintieron decepcionados cuando se les pidió limpiar la letrina primero. Salieron del Ashram inmediatamente. Gandhiji mismo reparó sus zapatos. Él mismo solía moler la harina y ayudar a los otros cuando no podían completar el trabajo diario asignado en el Ashram. Cuando una persona educada, un nuevo habitante del Ashram, se sentía tímido de hacer el trabajo de moler, Gandhiji mismo haría su trabajo delante de él y entonces el hombre haría el trabajo voluntariamente a partir del día siguiente.

En Occidente, los zapateros y los campesinos se han elevado a una posición muy grande en la sociedad. Todo trabajo es respetable para ellos. Un muchacho lustra zapatos en las calles de Londres por un penique, vende diarios por la tarde y en la noche trabaja como aprendiz a las órdenes de un periodista durante sus horas de ocio. Estudia los libros, trabaja duramente, nunca pierde un minuto y en algunos años se convierte en periodista de gran

reputación y de fama internacional. En el Punjab algunos graduados se encargan del trabajo de peluquería. Han entendido la dignidad del trabajo.

El verdadero yogui no hace ninguna diferencia entre el trabajo menor y el respetable. Solamente el hombre ignorante hace tal diferencia. Algunos aspirantes espirituales son humildes al principio. Cuando alcanzan cierto nombre y fama, y algunos seguidores, admiradores, devotos y discípulos, se vuelven víctimas del orgullo.

No pueden hacer ningún servicio. No pueden cargar nada en sus cabezas o manos. El yogui que lleva la valija en su cabeza despreocupadamente en la plataforma ferroviaria ante muchos de sus admiradores, discípulos y devotos, y sin hacer ninguna demostración exterior de humildad, debe ser adorado. El sabio Jada Bharata llevó el palanquín del rey Rahugana en sus hombros sin quejarse. El Señor Krishna masajeó las piernas de un Rajá cuando su devoto peluquero tuvo que ausentarse. Shri Rama llevó una vasija de agua para la ablución de uno de sus devotos. Shri Krishna tomó la forma de un criado menor como Vithoo y pagó el dinero al Nawab en nombre de su devoto, Dhamaji. Si realmente deseas crecer en el sendero espiritual, debes hacer toda clase de servicio diariamente, hasta el final de tu vida. Solamente entonces estarás seguro. No dejes de hacer servicio cuando te hayas convertido en un yogui famoso. El espíritu del servicio debe entrar en cada nervio, célula, tejido fino y hueso de tu cuerpo. Debe estar arraigado en ti. Solamente entonces serás un verdadero Vedantin práctico desarrollado.

¿Hay mayor Vedantin o Karma Yogui que el Señor Buddha? Todavía vive en nuestros corazones, porque el espíritu de servicio estaba arraigado en él y pasó su vida entera sirviendo a otros de varias maneras. ¡Un alma magnánima, sin igual! Tú también puedes volverte un Buddha si te aplicas diligentemente al servicio desinteresado con la actitud mental correcta.

### **Logra el estado de Nirlipta**

El Señor Krishna dice en su Gita: "*Tasmat Sarveshu kaleshu mam anusmara yudhya cha*". "Por lo tanto, piensa siempre en Mí y lucha". Dale la mente a Dios y las manos al trabajo. El mecanógrafo trabaja en la máquina y habla con sus amigos. El músico toca el armonio mientras habla y hace bromas con sus amigos. La señora teje y habla con sus comadres. La mente de la muchacha que lleva un cántaro de agua en su cabeza está concentrada en él, aunque ella habla y bromea con sus compañeras mientras camina por el sendero. Una enfermera mientras cuida al bebé de otra señora, fija su mente en su propio bebé. Un vaquero mientras se ocupa de las vacas de otra gente, tiene su mente fija en su propia vaca. Así también, ten tu mente fija en los Pies de loto del Señor mientras haces las tareas de la casa y el trabajo de la oficina. Lograrás la Conciencia del Ser rápidamente. Así como el agua permanece inafectada en

la hoja del loto, o como el aceite flota en la superficie del agua sin ser afectado de modo alguno, también tú debes permanecer en el mundo en medio de necesidades, de placeres y de dificultades.

Así como la lengua no es afectada al ingerir mantequilla de búfalo, debes mantenerte inafectado incluso en medio de actividades y de problemas mundanos. Debes mantener el estado de Nirlipta. Esto es Jnana. Esto es equilibrio (Samata). Puedes fracasar en mantener el equilibrio y el estado de Nirlipta mil y una veces. Pero estás destinado a tener éxito con el tiempo, si persistes en tu práctica y si disciplinas la mente correctamente. Cada fracaso es un puntal para el éxito futuro. Recuerda bien este punto.

Un Karma Yogui no debe contar siquiera con el retorno del amor, del aprecio, de la gratitud, o de la admiración de la gente a la que él está sirviendo.

Solamente puede practicar Karma Yoga el que ha reducido sus deseos y ha controlado los Indriyas. ¿Cómo puede servir a otros un hombre que gusta del lujo y que tiene sus Indriyas sublevados? Él desea todo para sí y quiere explotar y dominar a otros.

Otra condición es que debe permanecer equilibrado en el éxito o el fracaso, la ganancia o la pérdida, la victoria o la derrota. Debe estar libre de Raga y Dvesha. "Una acción que es ordenada, hecha sin desear los frutos, desprovista de apego, sin amor u odio, se llama pura". (Gita XVIII-23).

### **Qué es Karma**

Karma significa trabajo o acción. Según Jaimini, los rituales como el Agnihotra, los Yajnas, etc., se llaman Karmas. Hay un poder oculto en el Karma llamado Adrishta que genera los frutos de los Karmas para el individuo. El Karma es todo para Jaimini. El Karma es todo para un estudiante de la escuela de pensamiento Mimamsa. Jaimini es el fundador del Purva Mimamsa. Él era un estudiante de Maharshi Vyasa, el fundador de Uttara Mimamsa o de Vedanta. La escuela de Mimamsa niega la existencia de Ishvara, que es el que concede los frutos de las acciones.

Según el Gita, cualquier acción es Karma. La caridad, el sacrificio y el Tapas son todos Karmas. En un sentido filosófico, respirar, ver, oír, gustar, sentir, oler, caminar, hablar, etc., son todos Karmas. El pensamiento es el verdadero Karma. Raga y Dvesha constituyen el verdadero Karma.

### **Cómo determinar si las acciones son correctas o erróneas**

Ten pensamiento recto. Utiliza tu razón y sentido común. Sigue las prescripciones de los Shastras. Consulta el código de Manu o de Yajnavalkya

Smriti siempre que tengas dudas. Podrás descubrir si estás haciendo la acción correcta o incorrecta. Si dices, "los Shastras son incontables. Son como el océano. Apenas puedo entender las verdades que se inculcan. No puedo penetrar y calibrar sus profundidades. Hay contradicciones. Estoy desconcertado y aturdido". Entonces sigue estrictamente las palabras de un Guru en quien tengas fe y confianza absolutas. El otro modo es temer a Dios. Consulta tu conciencia. La voz sutil interior te guiará. Tan pronto como oigas la voz, no demores ni un momento. Comienza la acción diligentemente sin consultar a nadie. Practica oír la voz interna a las cuatro de la mañana. Si tienes miedo, vergüenza, duda o remordimiento, deberás saber que estás haciendo una acción incorrecta. Si sientes alegría, regocijo o satisfacción, entiende que estás haciendo la acción correcta.

### **La Voz Interior**

Cuando las diversas envolturas que confinan al Atma han sido disueltas mediante la Sadhana, cuando los diversos Vrittis de la mente han sido controlados por la disciplina o ejercicio mental, cuando la mente consciente no está activa, entras al reino de la vida espiritual, de la mente súperconsciente, donde se manifiestan Buddhi, la razón y la intuición puras, y la facultad de cognición directa de la Verdad. Pasas al reino de la paz donde no hay nadie para hablar, oyes la voz de Dios que es muy clara y pura, y tiene una tendencia ascendente. Escucha la voz con atención e interés. Te guiará. Es la voz de Dios.

### **Plegaria para un Karma Yogui**

(Por Shri Sankaracharya)

*Atma tvam giriya mitih sahacharah pranah sareeram griham.*

*Puja te vishyopabhogarachana nidra samadhisthitih,*

*Sancharah padoyoh pradakshinavidhih stotrani sarva giro;*

*Yadyat karma karomi tat tad akhilam sambhotavaradhanam.*

Repite este Shloka al final de tu meditación.

"Tú eres el Atma, Buddhi es Tu consorte, Parvati (nacida de la montaña); los Pranas son Tus asistentes; este cuerpo es Tu casa; la acción del disfrute sensual es Tu adoración; el sueño profundo es el establecimiento del Samadhi; el caminar con mis pies es la reverencia a Tu alrededor; todos mis discursos

son Tus alabanzas; cualquier acción que realice es Tu adoración; ¡Oh Sambho!"

---

## Capítulo III

### Bhakti Yoga

#### Brahman o Dios existe

Para-Brahman no puede ser demostrado, pero es posible deducir Su existencia a partir de ciertos factores empíricos. La existencia de Brahman se conoce por el hecho de que es el SER de todos. Porque cada uno es consciente de la existencia de su ser y nunca piensa "no soy". Si la existencia de su ser fuera desconocida, uno pensaría: "No soy". Este ser, de cuya existencia todos somos conscientes, es Brahman. Hay una sensación inherente en todos: "Yo Existo-Aham Asmi".

Uno sueña a veces que está muerto y que sus parientes están llorando. Incluso en ese supuesto estado de muerte, uno los ve y los oye llorar. Esto indica claramente que, aún después de la aparente muerte, la vida realmente continúa. Uno existe incluso después que la envoltura física se abandona. Esa existencia es Atman o Brahman o el Ser Supremo.

Cierra los ojos e imagina por un momento que estás muerto. Nunca puedes hacerlo. Nunca puedes pensar que no existirás después de la muerte. Imaginarás que tu cuerpo muerto yace tendido y que estás observando el cuerpo muerto. Esto prueba definitivamente que eres siempre el sujeto testigo o el Sakshi.

Cuando uno está en la oscuridad, cuando está detrás de un velo, si alguien le pregunta: "¿Quién está allí?", uno sin vacilar contestará: "Soy yo". Si otra vez le pregunta: "¿Quién está allí?" dirá: "Soy fulano de tal". Este "fulano de tal" es un Kalpnana mental o una superposición falsa a causa de la ignorancia. Uno ha expresado al principio espontáneamente su sensación inherente de la existencia, el gran infinito "Yo". Nada puede resistir esta sensación natural de "Aham Asmi".

¿Quién ordena que se mantengan en sus lugares la tierra y el cielo, el sol y la luna? ¿Quién ordena que los mares no sobrepasen sus límites? ¿Quién ordena que el sol se levante puntualmente por la mañana y se ponga por la tarde? ¿Quién ordena que las estaciones, los solsticios y los años no sean transgredidos? ¿Quién ordena que los Karmas, sus ejecutantes y sus frutos no

transgredan el momento asignado? Es Brahman, el Regente, Controlador y Gobernador Interior.

¿Qué es lo común en árboles, hormigas, pájaros, piedras y hombres? La existencia. Un árbol existe. Un pájaro existe. Una piedra existe. Un hombre existe. La existencia es Brahman.

Algunos son ricos, otros son pobres. Algunos son sanos, otros son ciegos de nacimiento. Algunos mueren a los ochenta, otros mueren a los diez. ¿Cuál es la causa de esta variación? Esto prueba claramente la teoría del Karma, que hay un Señor Omnisciente, que es el dispensador de los frutos de las acciones de los seres humanos, que fija el lapso de la vida de acuerdo con la naturaleza de sus acciones, que sabe la relación exacta entre el Karma y sus frutos. El Karma es Jada o insensible. No puede dispensar con certeza los frutos de las acciones.

En el sueño profundo no hay sentidos, no hay objetos, no hay mente, pero uno experimenta la dicha más elevada. ¿De dónde ha obtenido esa dicha? La mente descansa en Brahman durante el sueño profundo y es de Brahman que proviene esta dicha.

*Cogito, ergo sum* "pienso, luego existo". Esta es la base fundamental de la filosofía de Descartes. Shri Sankara dice: "Este Alma no puede ser ilusoria, porque el que la niegue atestigua su realidad incluso al negarla".

### **El Poder de la Plegaria**

La plegaria eleva la mente. Llena la mente de pureza. Está asociada con la alabanza a Dios. Mantiene la mente en consonancia con Dios. La plegaria puede alcanzar un reino donde la razón no puede entrar. La plegaria puede mover montañas. Puede hacer milagros. Libera al devoto del miedo a la muerte, lo acerca a Dios y hace que sienta la presencia divina en todas partes. Despierta en él la conciencia divina y hace que experimente su naturaleza esencial, inmortal y dichosa.

Fue la plegaria de Prahlada que refrescó el aceite ardiente cuando fue vertido en su cabeza. Fue la plegaria de Mira la que convirtió la cama de clavos en una cama de rosas y la cobra en una guirnalda de flores.

La plegaria tiene enorme influencia. Mahatma Gandhi era un gran partidario de la plegaria. Si la plegaria es sincera y procede del fondo de su corazón (Antarika), inmediatamente derretirá el corazón del Señor. Shri Krishna tuvo que correr descalzo desde Dvaraka al oír el ruego sentido de Draupadi. Todos saben esto. El Señor Hari, el Regente poderoso de este universo, se disculpó

ante Prahlada por venir un poco atrasado cuando el último Le imploró. ¡Cuán misericordioso y amoroso es el Señor!

Di incluso una vez desde el fondo de tu corazón: "Oh Señor, soy Tuyo. Se hará Tu voluntad. Ten misericordia de mí. Soy Tu sirviente y devoto. Perdóname. Guíame. Protéjeme. Ilumíname. Trahi. Prachodayat". Ten una actitud mental dócil y receptiva. Ten Bhava en tu corazón. El ruego será oído y respondido inmediatamente. Haz esto en la batalla diaria de la vida y comprueba el poder de la oración. Debes tener un sólido Astikya-Buddhi (fuerte convicción en la existencia de Dios).

Los cristianos tienen diversos rezos para obtener distintas concesiones y generosidad de Dios. Los musulmanes y todos los religiosos tienen rezos diarios en la salida del sol, el mediodía, la puesta del sol, momentos antes de retirarse a la cama y momentos antes de tomar el alimento. La plegaria es el comienzo del Yoga. La plegaria es el primer Anga (miembro) importante del Yoga. La Sadhana o la práctica espiritual preliminar es la plegaria.

Dios ayuda incluso a un ladrón cuando éste ruega. Suplica a Dios por pureza, devoción, luz y conocimiento. Conseguirás estas cosas. Levántate temprano por la mañana y repite algunas plegarias para conseguir Brahmacharya mental y físico. Ruega de cualquier manera que te guste. Vuélvete tan simple como un niño. Abre libremente los compartimientos de tu corazón. Los Bhaktas sinceros conocen muy bien la alta eficacia de las plegarias. Narada Muni todavía está rogando. Nama Deva rogó y Vittal salió de la imagen para comer su alimento. Ekanath rogó y el Señor Hari mostró Su forma de Chaturbhuj. Shri Krishna sirvió a Damaji como criado cuando éste Le rogó. Él jugó un papel menor al pagar sus deudas al Badshah. ¿Qué más quieres? Ruega fervientemente ahora desde este mismo momento. No te demores, amigo. Que el "mañana" nunca vendrá.

El poder de la plegaria es indescriptible. Su gloria es inefable. Solamente los devotos sinceros se dan cuenta de su utilidad y esplendor. Debe hacerse con reverencia, fe y Nishkama-Bhava (no expectativa de frutos), y con un corazón ungido con la devoción. ¡Oh hombre ignorante! No discutas sobre la eficacia del rezo. Te engañarás. No hay discusión en materias espirituales. El intelecto es un instrumento finito y frágil. No confíes en él. Ahora quita la oscuridad de tu ignorancia por medio de la luz de la plegaria.

### **Bhakti Yoga**

El término "Bhakti" viene de la raíz "Bhaj" que significa "estar apegado a Dios". Bhakti es la forma de amor supremo hacia Dios. Es amor por el amor mismo. El devoto quiere a Dios y a Dios solamente. No hay expectativa egoísta aquí. Bhakti es de la naturaleza del néctar. Es el flujo espontáneo de



amor hacia Dios. Es amor puro no egoísta o Suddha Prem. Es la emoción sagrada más alta con sentimientos sublimes que unen al devoto con el Señor. Tiene que ser experimentado por los devotos.

Bhakti es la base de toda la vida religiosa. Bhakti destruye los Vasanas y el egoísmo. Bhakti eleva la mente a las alturas magnánimas. Bhakti es la llave maestra para abrir los compartimientos de la sabiduría. Bhakti culmina en Jnana. Bhakti comienza en dos y termina en Uno. Para-Bhakti y Jnana son uno.

No hay virtud más elevada que el amor; no hay tesoro superior al amor; no hay Dharma más elevado que el amor; no hay religión superior al amor; porque el amor es Verdad y el amor es Dios. Amor, Prem y Bhakti son términos sinónimos. Este mundo ha surgido del amor. Este mundo existe en el amor y se disuelve finalmente en el amor. Dios es la encarnación del amor. En cada rincón de Su creación, puedes en verdad entender Su amor.

Una vida sin amor, fe y devoción es un desperdicio. Es la verdadera muerte. El amor es divino. El amor es el poder más grande en la tierra. Es irresistible. Solamente el amor puede realmente conquistar el corazón de un hombre. El amor somete al enemigo. El amor puede domesticar animales salvajes, feroces. Su poder es infinito. Su profundidad es incomprensible. Su naturaleza es inefable. Su gloria es indescriptible. La esencia de la religión es el amor. Por lo tanto, desarrolla amor puro.

¿Quieres realmente a Dios? ¿Realmente tienes sed de Su Darshan?  
¿Has logrado un hambre espiritual verdadera? Solamente el que está sediento por el Darshan de Dios desarrollará amor. A él solamente, se revelará. Dios es una cuestión de oferta y demanda. Si hay una demanda sincera de Dios, la oferta vendrá inmediatamente.

Desarrolla gradualmente los nueve modos de Bhakti. Oye las Lilas del Señor: esto es Sravana. Canta Su alabanza: esto es Kirtana. Recuerda Sus Nombres: esto es Smarana. Adora Sus pies de loto: esto es Pada-seva. Ofrecele flores: esto es Archana. Póstrate ante Él: esto es Vandana. Sirvelo: esto es Dasya-Bhava. Haz amistad con Él: esto es Sakhya-Bhava. Haz una total entrega de tí mismo a Él: esto es Atma-Nivedana.

No te sientes ocioso a pedirle a Dios que te ayude; párate y actúa, ya que Dios ayuda solamente a los que se ayudan. Haz lo mejor que puedas y deja el resto a Dios. Sirve a los devotos. Permanece en su compañía. Practica Japa y Kirtan. Estudia el Ramayana y el Bhagavata. Vive en Brindavan o Ayodhya durante algún tiempo. Pronto desarrollarás devoción.

Ruega fervientemente como Prahlada. Canta como Radha. Repite Sus nombres como Valmiki, Tukaram y Tulsidas. Haz Kirtan como Gauranga. Lloro en soledad como Mira por la separación del Señor. Tendrás el Darshan del Señor en este mismo momento.

Enciende la luz del amor en tu corazón. Ama a todos. Incluye a todas las criaturas en el tibio abrazo de tu amor. Cultiva Visva Prem o el amor cósmico que todo lo incluye. El amor, misterio divino, une los corazones de todos. Es un bálsamo curativo mágico y divino de muy alta potencia. Carga cada acción con amor puro. Mata la astucia, la avaricia, la deshonestidad y el egoísmo. La inmortalidad puede lograrse solamente realizando actos buenos continuamente. El odio, la cólera y los celos desaparecen mediante el servicio continuo con el corazón cariñoso. Conseguirás más fuerza, más alegría y más satisfacción haciendo actos buenos. La práctica de la compasión, actos caritativos y buenos servicios purifica y ablanda el corazón, vuelve el loto del corazón hacia arriba y prepara al aspirante para la recepción de la Luz Divina.

Los Shastras son interminables. Hay mucho por conocer. El tiempo es corto. Los obstáculos son muchos. La esencia debe ser comprendida, del mismo modo en que el cisne toma solamente la esencia de la leche de una mezcla de agua y leche. Esa esencia es amor o Bhakti. Bebe esta esencia y logra la morada eterna de Paz e Inmortalidad.

Vive en amor. Respira en amor. Canta en amor. Come en amor. Bebe en amor. Camina en amor. Habla en amor. Ruega en amor. Medita en amor. Piensa en amor. Muévete en amor. Escribe en amor. Muere en amor. Prueba la miel del amor divino y conviértete en una encarnación del amor (Prema-Vigraha de Prema-Murti).

¡Que el fuego de la devoción crezca más brillante en todos ustedes! ¡Que su corazón se llene de devoción! ¡Que todos ustedes vivan sumergidos en el océano del amor en un estado iluminado! ¡Que las bendiciones de Bhagavat estén con todos ustedes! ¡La paz esté con todos ustedes!

### **Japa Yoga**

Japa es la repetición de cualquier mantra o nombre del Señor. En esta edad de hierro, el Japa es una manera fácil para alcanzar a Dios. Tukaram, Prahlada, Valmiki, Dhruva y varios otros lograron la salvación con Japa solamente. Shri Krishna dice en el Gita, "Yajnanam Japa-Yajnosmi". Entre los Yajnas, soy Japa Yajna (Yaga)".

Hay tres clases de Japa, Japa verbal o audible (*Vaikhari*), Japa semi-verbal o Japa susurrado (*Upamshu*), y Japa mental o repetición silenciosa con la mente (*Manásico*). El Japa mental es el más poderoso. Da recompensa diez mil veces

mayor que el Japa audible. Cuando la mente vague sin objetivo, recurre el Japa audible.

El Japa debe llegar a ser habitual. Debe practicarse con sentimiento Sáttvico o Bhava divino, pureza, Prema y Shraddha. Hay un poder o un Achintya Shakti indescriptible en los nombres de Dios o el Mantra. Cada nombre se llena con incontables Shaktis o potencias.

La práctica de Japa quita las impurezas de la mente, del mismo modo en que el jabón limpia las impurezas de la tela. Sé regular en tu Japa. Japa destruye las faltas y trae al devoto cara a cara con Dios.

El Nombre de Dios cantado correcta o incorrectamente, con conocimiento o sin él, cuidadosa o negligentemente, con Bhava o sin él es seguro que da el fruto deseado. El Bhava vendrá por sí mismo después de un cierto tiempo. Levántate a las 4 de la mañana y haz Japa por dos horas. Conseguirás las máximas ventajas.

La gloria del nombre de Dios no se puede establecer con el razonamiento o el intelecto. Puede ciertamente ser experimentada solamente con la devoción, la fe y la repetición constante de Su Nombre. Ten reverencia y fe para con el Nombre de Dios. No discutas. Los devotos del Señor Hari pueden repetir los mantras "Hari Om" o bien "Om Namó Narayanaya". Los devotos de Shri Rama pueden repetir "Shri Rama", o "Sitaram", o el "Om Shri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram". Los devotos de Shri Krishna pueden repetir "Om Namó Bhagavate Vasudevaya". Los devotos del Señor Shiva pueden repetir "Om Namah Shivaya". Realiza 200 Malas de Japa diariamente. Usa un Mala en tu cuello. Mala es un látigo para incitar la mente hacia Dios.

¡Oh hombre! Toma refugio en el Nombre. El Nombre y el Nami (el nombrado) son inseparables. En esta edad de hierro, Japa es la manera más fácil, más rápida, más segura y más eficiente de alcanzar a Dios y de lograr inmortalidad y alegría perennes. ¡Gloria al Señor! ¡Gloria a Su Nombre!

### **Sankirtan Yoga**

Sankirtan es cantar el nombre de Dios con sentimiento (Bhava), amor (Prema) y fe (Shraddha). En Sankirtan la gente se junta y canta el nombre de Dios colectivamente en un lugar común. Sankirtan es uno de los nueve modos de Bhakti. Puedes experimentar a Dios con Kirtan solamente. Este es el método más fácil para lograr Conciencia de Dios en Kali Yuga o la edad de hierro "Kalau Kesava-Kirtanat".

Cuando varias personas se juntan y practican Sankirtan, se genera una corriente espiritual enorme o MahaShakti. Esto purifica el corazón de los

aspirantes y los eleva a las sublimes alturas del éxtasis divino o Samadhi. Poderosas vibraciones son llevadas a lugares distantes. Generan la elevación de la mente, solaz, fuerza para toda la gente y trabajan como precursoras de la paz, la armonía y la concordia. Aniquilan las fuerzas hostiles y traen rápidamente paz y dicha al mundo entero.

El Señor Hari dice a Narada, "*Naham Vasami Vaikunthe Yoginam Hridaye na cha, Mad-Bhakta Yatra Gayanti Tatra Tishthami Narada*", es decir, "Yo no moro en Vaikuntha ni en los corazones de los Yoguis, sino donde Mis devotos cantan Mi nombre, Oh Narada".

El Kirtan destruye las faltas, las Vasanas y los Samskaras, llena el corazón con Prem y devoción y trae al devoto frente a Dios.

Akhanda Kirtan es muy poderoso. Purifica el corazón. El Mahamantra: "*Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare*" o "*Om Namah Shivaya*" debe ser cantado continuamente por 3 horas o 24 horas, tres días o una semana, formando grupos. Uno conducirá y los otros seguirán. Haga Akhanda Kirtan los domingos o los días feriados. Haga Prabhat-Pheri Kirtan por la mañana alrededor de las calles. Kirtan por la mañana temprano es más eficaz que a la noche.

A la noche, siéntate frente al cuadro del Señor, junto con tus niños, miembros de la familia y sirvientes. Haz Kirtan por una o dos horas. Sé regular en la práctica. Obtendrás paz y fuerza inmensas.

Canta el Nombre del Señor desde el fondo de tu corazón. Sé enteramente y solamente devoto de Él. La demora en lograr la Conciencia de Dios es extremadamente dolorosa. Fúndete en Él. Vive en Él. Establécete en Él.

¡Que la paz y la prosperidad moren en todos ustedes!

### **Kalisantarana Upanishad**

En el final del Dvapara Yuga, Narada fue a ver a Brahma y le dijo: "¡Oh Señor! ¿Cómo puedo cruzar fácilmente a Kali o la existencia mundana?" Brahma respondió: "Buena pregunta. Escucha con atención aquello que todos los Vedas mantienen en secreto y oculto, con lo cual uno puede cruzar el Samsara o la existencia mundana. Uno destruye los efectos malvados de Kali con sólo pronunciar las palabras "Señor Narayana", ¡que es el Purusha original!".

Narada preguntó a Brahma: "¡Oh venerable Señor! ¿Cuál es el nombre?"  
Brahma contestó: "Los nombres son: *Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare*".

"Estos dieciséis nombres destruyen los efectos malvados de Kali o los vicios. Ellos destruyen el Avarana o el velo de ignorancia que ha envuelto a los Jivas o seres humanos. Entonces, así como el sol brilla completamente después de que las nubes se dispersan, así también, Para-Brahman o el Ser Supremo brilla después de que se quita el velo. No hay medio mejor que éste en todos los Vedas".

Narada preguntó: "¡Oh Señor! ¿Cuáles son las reglas a observar cuando uno pronuncia estos nombres?" Brahma contestó: "¡Oh Rishi Narada! No hay reglas. Quienquiera repita estos nombres 35 millones de veces en un estado puro o impuro, se libera inmediatamente de todos los pecados. Rápidamente es liberado de todas las ataduras. Se funde en el Señor y logra dicha e inmortalidad eternas".

El Jiva tiene dieciséis Kalas (partes), correspondientes a las dieciséis palabras o nombres que se dan en este Mahamantra. Esto es muy bueno para la repetición durante el Akhanda Kirtan. Si repites este mantra 20.000 veces por día, completarás 35 millones en el plazo de 5 años. Puedes cantar este mantra y también hacer Japa. Puedes escribir este mantra en un cuaderno como Likhita Japa.

Los nombres de Dios, cantados de cualquier manera, correcta o incorrectamente, con conocimiento o sin él, cuidadosa o descuidadamente, es seguro que dan el resultado deseado. La gloria del nombre de Dios no se puede establecer con el razonamiento y el intelecto. Puede ciertamente ser experimentada sólo por medio de la devoción, la fe y la repetición constante del nombre. El poder del nombre es inefable. Su gloria es indescriptible. La eficacia y la Shakti inherentes al nombre del Dios son insondables.

Puedes lograr Conciencia de Dios por la repetición de los Nombres de Dios como se describe anteriormente. ¡Que puedan disfrutar plenamente de los Nombres del Señor!

---

## Capítulo IV

### Raja Yoga

La mente es algo misterioso que realmente no es nada pero hace todo. Es nacida de Maya. Es un producto de la ignorancia. Es un compuesto de Vasana

y Sankalpa. Es una mezcla de preocupación y miedo. Es una solución de Ahamkara. Es un preparado.

Manifestaciones absolutas y relativas.

ATMA

o Absoluto  
ESPÍRITU

Plano INTUITIVO

VOLUNTAD

MENTE

Manifestaciones relativas de PRANA

MATERIA

La materia, Prana y la mente son las tres manifestaciones relativas del Absoluto. Prana es realmente una modificación o una manifestación de la mente. Prana es Kriya Shakti o facultad de actuar. La materia emana de Prana. Prana procede de la mente. La materia está por debajo de Prana. Prana está por sobre la materia pero debajo de la mente. Prana es positivo para la materia pero negativo para la mente. La mente es positiva para ambos, Prana y materia, pero negativa para la voluntad. La voluntad es el centro del ego. La voluntad es el Jefe General que dirige la mente y el Prana a todas partes y en todas direcciones. La intuición está por sobre la razón y es el canal de la comunicación entre el hombre y el espíritu. El desarrollo del Poder de Voluntad mediante la autosugestión es el principio básico del Raja Yoga o el Vedanta. La mente Súper-consciente es el Reino o el Espíritu de la Vida.

### **Metafísica del Hombre Interior**

El cuerpo físico, el cuerpo astral, Prana, el intelecto o Buddhi, la mente instintiva, la mente espiritual y el espíritu son los siete principios del hombre. Buddhi es razón pura. El asiento de Buddhi está justo debajo de la coronilla de la cabeza en la glándula pineal del cerebro. Buddhi se manifiesta solamente en esas personas que han desarrollado el discernimiento intuitivo correcto o Viveka. La razón ordinaria de la gente mundana se llama razón práctica, es densa y tiene limitaciones.

Prana es la fuerza vital, la energía de vida o la Jiva-Shakti. Es el símbolo eterno de Dios o Brahman. Es Hiranyagarbha o el hijo de oro de Dios. Es el eslabón entre los cuerpos astral y físico. Prana se divide en Prana físico y Prana psíquico. La respiración es la manifestación externa del Prana físico.

Todos los pensamientos se deben a las vibraciones del Prana psíquico en Chitta.

El cuerpo causal o Karana Sarira es el soporte para los cuerpos astral y físico. La voluntad es Para Shakti. Obtiene esta Shakti y obtendrás Sat o Existencia.

Chitta es la mente subconsciente. Tiene dos capas. Una capa para la emoción y la otra para la memoria pasiva. La mente instintiva es la naturaleza más baja de los seres humanos. Es la mente del deseo o Kama Manas. La mente espiritual es el Manas más elevado. El asiento de la mente es el corazón. La mente conectada con el Somachakra, en la parte más baja o la cara interior del cerebro, se llama órgano de entendimiento. Manonasha o aniquilación de la mente significa la destrucción o la disolución de su naturaleza más baja, la mente de los deseos. Sankhya Buddhi o Buddhi, teniendo en cuenta la filosofía Sankhya, es voluntad e intelecto combinados. La mente es un microcosmos. La mente es Maya. La mente ocupa un estado intermedio entre Prakriti y Purusha, materia y espíritu.

### **Domesticación de las Seis Bestias**

Tienes adentro un zoológico completo, con el león, el tigre, la serpiente, el elefante, el mono, y el pavo real. Sujétalos. La belleza de la carne es realmente debida a Prana, el principio de vida. La belleza es atribuible a la luz que emana del Atman. El cuerpo repugnante con descargas de exudación a partir de nueve canales se compone de cinco elementos, es Jada-Vastu y Apavitra. Mantén siempre esta idea. Ten una clara imagen bien definida como ésta. Conquistarás la lujuria mediante tal ejercicio mental. Si entiendes la doctrina de la unidad en la variedad, si sabes que hay solamente una Materia, una Energía, una Sustancia Mental, una Vida, una Existencia, Sat, una Realidad, y si mantienes siempre tal pensamiento, puedes controlar Krodha. Si recuerdas que eres solamente un instrumento en las manos de Dios, que Dios es todo, que Dios hace todo, que Dios es justo, entonces puedes liberarte del Ahamkara. Puedes aniquilar Dvesha mediante Pratipaksha Bhavana. Mira el lado más brillante de las personas. No hagas caso del aspecto oscuro.

La emoción es una energía motivadora como el vapor de un motor. Ayuda en la evolución. De no haber sido por la presencia de la emoción, uno hubiese pasado a un estado de pasividad o de inercia. Ella da un empuje para la acción o el movimiento. Es una bendición. Pero uno no debe volverse presa de las emociones. No debe permitir que las emociones lo gobiernen. No debe permitir que se agiten. Uno debe purificar y calmar las emociones que surgen. Debe permitirles que se levanten lentamente en el océano de la mente y que se sumerjan tranquilamente en él. Uno debe mantener las emociones bajo perfecto control. No confundas las sensaciones físicas con emociones sublimes superiores. No te dejes llevar por las emociones. Hay cierta gente a

la que le gusta oír noticias sensacionales sólo para despertar sus emociones. Viven de emociones, de lo contrario se sienten completamente aburridos. Es una gran debilidad. Esto debe ser erradicado si se quiere tener una vida calmada y tranquila.

Todas las malas cualidades proceden de la cólera. Si controlas la cólera, todas las malas cualidades desaparecerán solas.

Ahamkara, Sankalpa, Vasana y Prana tienen conexión íntima con la mente. No puede haber ninguna mente sin ellos. Prana es la vida de la mente. Ahamkara es la raíz de la mente. Los Sankalpas son las ramas del árbol de la mente. Vasana es la semilla de la mente. Este árbol del Samsara profundamente arraigado, de calamitoso Ajnana, que se ramifica en varias direcciones con las ramas llenas de flores, de zarcillos, de frutas, etc., tiene la mente como su raíz. Si se destruye esta raíz de la mente, el árbol del Samsara, este árbol de nacimiento y muerte, será destruido. Corta esta raíz de la mente con el hacha de Brahma-Jnana. Corta las ramas de los Sankalpas con el cuchillo de Vichara y Viveka.

La mente siempre agitada llega a quietarse cuando todos los deseos desaparecen. El deseo levanta Sankalpas (pensamientos). El hombre realiza acciones para adquirir los objetos deseados. Así es capturado en la rueda del Samsara. La rueda se detiene cuando los Vasanas perecen.

Así como hay puertas en un bungalow entre los distintos cuartos, así también hay puertas entre la mente más baja y la más alta. Cuando la mente es purificada por la práctica del Karma Yoga, el Tapas, la conducta recta o la práctica de Yama, de Niyama, de Japa, de la meditación, etc., las puertas entre la mente inferior y la superior se abren. Nace la discriminación entre lo real y lo irreal. Se abre el ojo de la intuición. El practicante logra inspiración, revelación y el Conocimiento Divino superior.

Es extremadamente difícil tener una mente tranquila y pura. Pero uno debe tener esa mente, si desea tener progreso en la meditación, si desea practicar Nishkama Karma Yoga. Sólo entonces tendrá un instrumento perfecto, una mente bien controlada a su disposición. Esta es una de las calificaciones más importantes para el aspirante, tendrá que luchar duramente durante mucho tiempo con paciencia y perseverancia. Nada es imposible para un Sadhaka que tenga voluntad de hierro y fuerte determinación.

Así como el jabón limpia el cuerpo físico, también Japa de un mantra, Dhyana, Kirtan y la práctica de Yama limpian la mente de sus impurezas.

## **Chitta**



La mente subconsciente se llama "Chitta" en Vedanta. Mucha de su subconciencia consiste en las experiencias sumergidas, memorias arrojadas en el fondo pero recuperables.

Cuando uno demuestra síntomas de perder su memoria, en la medida en que envejece, el primer síntoma es que encuentra difícil recordar los nombres de las personas. No hay que buscar lejos la razón. Todos los nombres son arbitrarios. Son como etiquetas. No hay asociaciones junto con los nombres. La mente recuerda generalmente con asociaciones y, de ese modo, se profundizan las impresiones. Uno puede recordar en la vejez algunos pasajes que ha leído en la escuela o la universidad. Pero encuentra difícil recordar por la tarde un fragmento que ha leído en la mañana. La razón es que la mente ha perdido su Dharana-Shakti (poder de comprender ideas). Se han degenerado las células. Los que trabajan demasiado mentalmente, que no observan las reglas de Brahmacharya y que se afligen con muchos cuidados, preocupaciones y ansiedades, pierden pronto su poder de memoria. Incluso en la vejez uno puede recordar viejos acontecimientos pues hay asociaciones con hechos.

Los procesos mentales se limitan al campo de la conciencia. El campo de la mente subconsciente es de una extensión mucho mayor que el de la mente consciente. Cuando están listos los mensajes, salen como un destello de la mente o del Chitta subconsciente del Vedanta. Solamente diez por ciento de las actividades mentales entran en el campo de la conciencia. Por lo menos noventa por ciento de nuestra vida mental es subconsciente. Nos sentamos e intentamos solucionar un problema, y fallamos. Miramos alrededor, intentamos repetidas veces pero fracasamos. Repentinamente una idea surge y conduce a la solución del problema. Los procesos subconscientes estaban trabajando.

A veces uno va a dormir en la noche con el pensamiento "debo levantarme muy temprano por la mañana para tomar un tren". Este mensaje es tomado por la mente subconsciente y es esta mente la que lo despierta sin fallar a la hora exacta. La mente subconsciente es su constante compañera y su amiga sincera. En varias ocasiones uno no puede conseguir una solución para un problema de aritmética o geometría durante la noche. Por la mañana, cuando despierta, obtiene una respuesta clara. Esta respuesta viene como un destello desde la mente subconsciente. Incluso en sueño trabaja incesantemente sin ningún descanso. Arregla, clasifica, compara, agrupa todos los hechos y encuentra una solución satisfactoria y apropiada. Todo esto es debido a la mente subconsciente.

Con la ayuda de la mente subconsciente puedes cambiar tu naturaleza viciosa cultivando las cualidades sanas, virtuosas que se oponen a las indeseables. Si deseas superar el miedo, mentalmente niega que tengas miedo y concentra tu

atención sobre la cualidad opuesta, el coraje. Cuando se desarrolla esto, el miedo desaparece. Lo positivo domina siempre a lo negativo. Ésta es una ley infalible de la naturaleza. Éste es el Pratipaksha Bhavana de los Raja Yoguis. Puedes lograr que no te disgusten las tareas y los deberes desagradables cultivando el deseo y el gusto por ellos. Puedes establecer nuevos hábitos, nuevos ideales, nuevas ideas, nuevas cualidades y nuevos gustos en la mente subconsciente cambiando los viejos.

Las funciones de Chitta son Smriti o Smarana (recuerdo, memoria), Dharana (concentración) y Anusandhana (indagación o investigación). Cuando repites un mantra, es Chitta que lleva a cabo la acción de Smarana. Lleva a cabo muchos trabajos. Resulta un trabajo mejor que el de la mente o Buddhi.

Todas las acciones, goces y experiencias dejan sus impresiones en la mente subconsciente bajo la forma de impresiones sutiles o potencias residuales. Los Samskaras son la raíz que causa otra vez Jati, vida y experiencias de placer y de dolor. El renacimiento de los Samskaras induce la memoria. El yogui se zambulle profundamente en el interior y toma contacto directo con estos Samskaras. Él los percibe directamente con la visión yóguica interior. Por Samyama (concentración, meditación y Samadhi) en estos Samskaras, él adquiere el conocimiento de vidas pasadas. Haciendo Samyama en los Samskaras de otros, el yogui también obtiene el conocimiento de sus últimas vidas.

Cuando desees recordar una cosa, tendrás que hacer un esfuerzo psíquico. Tendrás que subir y bajar las profundidades de los diversos niveles de la mente subconsciente y, después, tomar lo correcto de una mezcla curiosa de la irrelevante materia multifacética. Así como el compaginador del correo en el Servicio de Correo Ferroviario levanta la carta correcta moviendo la mano hacia arriba y hacia abajo a lo largo de las diversas casillas, también el compaginador en la mente subconsciente va hacia arriba y hacia abajo a lo largo de los casilleros en la mente subconsciente y trae lo correcto al nivel del sentido normal. La mente subconsciente puede extraer lo apropiado de un montón de variadas materias.

Un Samskara de una experiencia se forma o se desarrolla en Chitta en el mismo momento en que la mente experimenta algo. No hay brecha entre la actual experiencia y la formación de un Samskara en la mente subconsciente.

Smriti o memoria es una función de Chitta (mente subconsciente). Chitta es una facultad o una categoría separada en Vedanta. Es a veces Antarangata (está incluida en la mente). En la filosofía del Sankhya se incluye en Buddhi o Mahat Tattva. El Chitta de la filosofía de Patanjali Rishi del Raja Yoga (Yogas Chittavritti-Nirodhah) corresponde al Antahkarana del Vedanta.

## La Mente y sus misterios

Así como un oficinista ocupado trabaja solo en un cuarto a puertas cerradas, también la mente ocupada trabaja sola en su sueño cerrando todas las puertas de los sentidos.

La mente es un poder nacido del alma. Es a través de la mente que el Señor se manifiesta a Sí mismo como el universo diferenciado de objetos heterogéneos.

La mente es simplemente un paquete de pensamientos. El pensamiento "yo" es la raíz de todos los pensamientos. Por lo tanto, la mente es solamente el pensamiento "yo".

La mente no es nada más que una colección de Samskaras o impresiones. No es otra cosa que un paquete de hábitos. No es nada más que una colección de deseos que surgen del contacto con diversos objetos. Es también una colección de sensaciones despertadas por preocupaciones mundanas. Es una colección de ideas recolectadas de diversos objetos. Estos deseos, ideas y sensaciones cambian constantemente. Algunos de los viejos deseos salen constantemente del reservorio de la mente, y los nuevos los sustituyen.

En el estado de vigilia, la mente está en el cerebro; en el estado de sueño con ensueño la mente está en el cerebelo; en el estado de sueño profundo descansa en el corazón.

La mente se une siempre a algún objeto. No puede estar sola. Es solamente esta mente la que se afirma como "yo" en este cuerpo.

Las cosas que percibimos a nuestro alrededor son solamente mente en la forma de sustancia. Manomatram-Jagat Manah-Kalpitam Jagat. La mente crea. La mente destruye.

Todos los fenómenos ocultos que ocurren en el mundo mental se basan en leyes científicas. Los ocultistas y los Raja Yoguis deben tener un entendimiento inteligente y comprensivo de estas leyes. Sólo entonces serán capaces de controlar las fuerzas psíquicas fácilmente.

La práctica de telepatía, lectura del pensamiento, hipnotismo, mesmerismo, la cura a distancia, la cura psíquica, etc., prueban claramente que existe la mente y que una mente desarrollada superior puede influenciar y subyugar las mentes inferiores. De la escritura automática y de las experiencias de una persona hipnotizada, podemos deducir claramente la existencia de la mente subconsciente que funciona las veinticuatro horas del día.

Si se planta una idea en la mente, crece en la noche con la operación de la mente subconsciente. La mente subconsciente nunca descansa. Trabaja

vigorosamente a lo largo de las veinticuatro horas. Los que saben manipular esta mente subconsciente pueden realizar enorme trabajo mental. Todos los genios tienen control sobre su mente subconsciente. Debes entender la forma de sacar provecho de la mente subconsciente. La mente subconsciente es una maravillosa fábrica mental subterránea.

La mente es la fuerza más grande en esta tierra. El que ha controlado su mente está lleno de poderes. Puede influenciar a todas las mentes. Todas las enfermedades se pueden curar mediante la cura psíquica. Uno se sorprende y se admira ante los poderes maravillosos y misteriosos de la mente del hombre. La fuente, el hogar o soporte de esta mente misteriosa es Dios o el Atman.

Cualquier acción que sea hecha por el cuerpo físico es el resultado de una idea preconcebida. La mente piensa, planea y proyecta al principio. Entonces la acción se manifiesta. El que inventó un reloj en un comienzo tenía todas las ideas en su mente sobre la construcción de la palanca, de las distintas ruedas, del dial, del minutero, del segundero, del horario, etc. Después materializó estas ideas.

Una chispa de luz presenta el aspecto de un círculo continuo de luz si se la hace girar rápidamente. Sin embargo, aunque la mente puede atender sólo una cosa a la vez, ya sea oír u oler, aunque puede admitir sólo una clase de sensación a la vez, somos inducidos a creer que hace varias acciones a la vez, porque se mueve de un objeto a otro con enorme velocidad, tan rápidamente que su atención y percepción sucesivas aparecen como actividades simultáneas.

Los mejores filósofos y Rishis (sabios videntes) coinciden en que la mente no puede atender realmente más de una cosa a la vez, sino que sólo parece hacerlo así cuando está cambiando con rapidez prodigiosa de un lado a otro y de un extremo al otro.

El cambio del pensamiento, la relajación de la mente con pensamientos de objetos agradables y alegres, alimento Sáttvico y recreación mental de naturaleza Sáttvica son necesarios para la salud mental.

La mente asume la forma de cualquier objeto en el que piense atentamente. Si piensa en una naranja, asume la forma de una naranja. Si piensa en el Señor Jesús en la cruz, asume la forma del Señor Jesús en la cruz. Debes entrenar a la mente correctamente y darle el alimento puro y apropiado. Que tu pensamiento o imagen mental tenga un fondo divino.

Si se eliminan todos los pensamientos, no queda nada que se pueda llamar mente. Así que los pensamientos son la mente. No existe un mundo,

independiente y aparte de los pensamientos. Dos pensamientos, aunque estén íntimamente relacionados, no pueden existir a un mismo tiempo.

La mente se convierte en aquello en lo que mora. Esta es una ley psicológica inmutable. Si comienzas a pensar en el Dosha o los defectos de un hombre – ya sea que los tenga o no - por ese momento, al menos, tu mente mora en esas malas cualidades y se carga con ellas. Ésta puede ser solamente tu imaginación inútil proveniente de un pensamiento incorrecto, Samskaras erróneos o hábitos equivocados de la mente. Puede que el hombre no tenga en lo más mínimo esas malas cualidades que has sobreimpuesto en él debido a tu mala voluntad, celos, mezquindad o al hábito de encontrar faltas en otros, Dosha-Drishti. Por lo tanto, abandona el hábito peligroso de censurar a otros y de encontrar defectos en otros. Elogia a otros. Desarrolla el poder o la visión de encontrar solamente lo bueno en otros. No ladres como un perro salvaje sobre las malas cualidades de otros. Glorifica a otros. Crecerás espiritualmente. Otros te apreciarán, serás honrado y respetado.

El sueño profundo (Sushupti) no es simplemente un estado de inactividad o descanso pasivo. Tiene un significado filosófico profundo. Los Vedánticos estudian este estado muy profunda y cuidadosamente. Da la pista a los filósofos no-duales para rastrear, buscar y descubrir al testigo oculto, silencioso.

El Alma está siempre despierta, aunque todas las mentes estén en descanso. La madre de este mundo, Rajesvari, toma a los Jivas nuevamente hacia Sí y hacia Su Señor durante el sueño profundo; los abraza en Su pecho, les concede paz restauradora, nuevo vigor, vitalidad y fuerza, y los hace absolutamente aptos para la batalla de la vida al día siguiente. Si no fuera por este sueño profundo, la vida sería absolutamente imposible en este plano físico en el que las miserias, enfermedades, cuidados, preocupaciones, miedos y ansiedades de varias clases preocupan a los hombres a cada segundo. Si un hombre no consigue un sueño profundo aunque más no sea por una noche, si pierde su sueño una noche por tres horas cuidando a un paciente enfermo o viendo cine, ¡cuán desgraciado, melancólico y tenso se siente el día siguiente!

La mente es atómica según la escuela india de la lógica. Penetra todo según la escuela del Raja Yoga de Patanjali Maharshi; es de tamaño mediano (del mismo tamaño que el cuerpo) según la escuela Vedántica.

La mente es material. La mente se compone de materia sutil. Esta distinción se hace sobre el principio que el alma es la única fuente de inteligencia, es evidente en sí misma, brilla por su propia luz. La mente se forma de la porción más sutil del alimento.

La mente se puede comparar con el agua. El agua existe en cuatro estados, estado causal, bajo la forma de hidrógeno y oxígeno; estado sutil, bajo la forma de agua; estado denso, bajo la forma de hielo; y estado gaseoso, bajo la forma de vapor. Sin embargo, la mente está en un estado grosero durante el estado de Jagrat en que goza de objetos sensoriales, está en un estado sutil cuando funciona en el estado de sueño con ensueño, está en un estado causal cuando es envuelta en su causa, Mula-Avidya, durante el sueño profundo, y se evapora como gas cuando se funde o disuelve en Brahman durante el Nirvikalpa Samadhi.

Así como el cuerpo físico se compone de materia sólida, líquida y gaseosa, también la mente se compone de materia sutil de varios grados de densidad con diversos índices de vibración. Un Raja Yogui penetra en las diversas capas de la mente mediante la práctica intensa.

Así como uno alimenta el cuerpo físico con comida, también tendrá que dar alimento a la mente y alimento espiritual al alma.

Cuando tu negocio falla, o cuando estás muy apenado por la muerte de tu único hijo, se produce la extenuación del cuerpo aunque comas alimento nutritivo y sustancial. Sientes una enorme debilidad interna. Esto prueba claramente que existe la mente, y el buen humor es un buen alimento mental.

Cuando una señora está muy ocupada en los asuntos del casamiento de su hija, se olvida de comer. Está siempre feliz. Su corazón está lleno de alegría. La alegría y el buen humor son tónicos de gran alcance para su mente. Ella consigue fuerza mental interna aunque no ingiera ningún alimento.

### **El Control de la mente**

La vida en este plano físico es sólo una preparación para la vida de eterna luz y alegría que viene cuando uno logra el conocimiento del Ser con la meditación intensa y constante después de haber purificado la mente. Esta vida inmortal de regocijo supremo se describe como el "Reino del Cielo" en la Biblia. Ese Reino del Cielo está dentro de ti, en tu corazón. ¡Logra esta vida inmortal controlando la mente, Oh Sushil, y goza de la Felicidad Suprema del Ser!

Solamente se pueden impartir los secretos del Yoga Sastra al estudiante que es Jita-Indriya y Abhyasa-sura, que tiene devoción al Guru, que tiene Vairagya, discernimiento, que es firme en su determinación y que tiene fuerte convicción de la existencia de Dios.

La mente es una, pero parece dual en estado de sueño con ensueño como el perceptor y lo percibido, por el poder de Maya o ilusión. La mente misma

toma las formas de rosa, montaña, elefante, río, océano, enemigo, etc. Así como el calor es inseparable del fuego, también la fluctuación es inseparable de la mente. Agita la mente. La fluctuación es causada por la energía de Rajas. Es la fluctuación que causa Ashanti (ausencia de paz mental). Los Bhaktas aquietan la mente por medio del Japa, Upasana y adoración del Ishtadevata.

El poder de fluctuación es la mente misma. Esta única mente que fluctúa es este mundo. La mente se convierte en no-mente si desaparece la fluctuación. La mente deja de existir si está desprovista de fluctuación. Maya es esta potencia de la mente que fluctúa. La mente hace estragos con el poder de fluctuación. La fluctuación es Mara o Satanás o Vasana o Eshana o Trishna. Fue esta fluctuación la que tentó a Visvamitra. Es esta fluctuación la que causa la caída de un aspirante luchador. Elimina esta fluctuación con intenso Viveka, meditación constante e incesante Brahma-Vichara.

Tan pronto como la fluctuación se manifiesta, crece todo tipo de imaginaciones. La imaginación coexiste con la fluctuación. La imaginación es tan peligrosa como la fluctuación. La fluctuación mueve la mente. La imaginación engorda la mente. La mente sin la fluctuación y la imaginación es nada. La fluctuación y la imaginación son las dos alas del pájaro de la mente. Corta el ala derecha mediante la indagación directa del Atman y la izquierda con la práctica de la ausencia de pensamientos. El gran pájaro de la mente caerá muerto por tierra inmediatamente.

La pared divisoria entre el alma y el cuerpo es la mente. Si esta pared se rompe mediante la búsqueda incesante del Atman, entonces el Jiva se funde con el Alma Suprema como el río se funde con el océano.

Cierra los ojos. Medita. Abre tu corazón a la afluencia de la energía invisible. Encontrarás en la Biblia "Vacíate, Yo te llenaré". Entonces tendrás abundante conocimiento súper-intuitivo que está más allá del alcance del intelecto. Así como el agua fluye libremente cuando se abre la canilla, también la Sabiduría Divina fluirá libremente cuando se quiten los obstáculos de la ignorancia que están en el camino del conocimiento. Obtendrás destellos, vislumbres de inspiración, revelación e intuición divinas. Tendrás que adoptar un estado de quietud silenciando todos los pensamientos y emociones que burbujean, y conectar la mente con su fuente apartándola de los objetos sensuales, como se hace con un interruptor de teléfono desconectando y conectando a dos personas que desean hablar.

La dualidad está en la mente. Ella causa la dualidad mediante su imaginación. Si se le retiraran todas las imaginaciones mediante la práctica constante del discernimiento, de Vairagya (desapego), de Sama, Dama, y Samadhana, uno

no experimentaría el universo dual. La mente se convertiría en no-mente. Al no tener nada para conocer, descansaría en su origen, el Atman.

"Mi mente estaba en otra parte, no vi". "Mi mente estaba en otra parte, no oí"; porque un hombre ve con su mente y oye con su mente.

La atracción por los objetos y las ataduras de distintas clases atan al hombre a este mundo. La renuncia a todas las atracciones de los objetos y la destrucción de los lazos constituyen el verdadero Sannyasa. Ese sannyasin o yogui que está libre de atracción y de ataduras goza de la dicha infinita, de la alegría suprema y de la felicidad eterna.

La mente debe absorberse en la palabra Om (Pranava). Ese yogui o Jnani cuya mente se absorbe en Om no tiene miedo de nada. Él ha alcanzado la meta de la vida.

El fuego de la meditación consume rápidamente todos los males y faltas. Entonces busca ese conocimiento de la Verdad que confiere perfección, paz eterna e inmortalidad.

Deten los Vrittis con práctica constante y firme. La mente se convertirá en no-mente. Lograrás el estado de Yogarudha (el estado absoluto). Cuando la mente descansa en la Verdad durante el Samadhi, todas las semillas de Avidya bajo la forma de tendencias potenciales que están encastradas en la mente se reducen a cenizas. El fuego que quema es el fuego del conocimiento del Atman (Jnana-Agni, Yoga-Agni).

Cuando el yogui ha logrado la última etapa de la meditación, cuando ha entrado en Asamprajnata Samadhi, se vuelve un Jivanmukta en esta misma vida.

El fuego del Samadhi Yóguico quema todos los Samskaras. Ahora no hay semillas para la reencarnación.

### **Siddhis**

Un mago poderoso hipnotiza a audiencias enteras colectivamente con su poder de concentración y voluntad, y realiza trucos de cuerdas. Lanza una cuerda roja al aire, hace creer a los espectadores que él sube por la cuerda, y desaparece de la plataforma en un abrir y cerrar de ojos. Pero, cuando se toma una fotografía, no queda nada registrado.

Los yoguis de la antigüedad, como Shri Jnana Deva, Bhartrihari y Patanjali Maharshi, solían enviar y recibir mensajes con personas distantes por medio de la telepatía y la transmisión de pensamiento. La telepatía fue el primer servicio sin hilos del telégrafo y del teléfono en el mundo. Incluso ahora hay



yoguis que son versados en telepatía. El pensamiento viaja con enorme velocidad a través de espacio. El pensamiento se mueve. El pensamiento es tan sólido como un trozo de piedra. Puede golpear al hombre contra quien se dirija.

Entiende y descubre los poderes de la mente. Revela los poderes o facultades ocultos. Cierra los ojos. Concentrado, explora las regiones superiores de la mente. Uno puede ver objetos distantes, oír voces distantes, enviar mensajes a lugares distantes, curar a las personas que están lejos, y moverse por un lugar lejano en un abrir y cerrar de ojos. Cree en los poderes de la mente. Si tienes interés, atención, poder de voluntad y fe, estás destinado a tener éxito. La fuente de la mente es el Atman o el Ser Superior. Esta mente nace del Atman a través de Maya o el poder ilusorio de Dios. La mente cósmica es mente universal. La mente cósmica es la suma total de todas las mentes individuales. La mente cósmica es Hiranyagarbha o Ishvara o Karya-Brahman. La mente del hombre es sólo un fragmento de la mente universal. Un Raja yogui se une con la mente cósmica y conoce el funcionamiento de todas las mentes. El yogui logra omnisciencia mediante la mente cósmica. Experimenta la Conciencia Cósmica con la mente cósmica.

Llama a la mente universal. Lograrás un conocimiento superior más allá de los sentidos. Experimentarás la Conciencia Cósmica. Obtendrás conocimiento del pasado, presente y futuro. Adquirirás el conocimiento de los Tanmatras (elementos raíces) y del plano mental. Experimentarás clarividencia y clariaudiencia. Puedes saber qué está pasando en las mentes de otros. Conseguirás Aishvarya o Vibhutis divinos de Dios. Hay medios científicos de llamar a esta mente universal. La pureza, la concentración, el desapego, la vida recta, el pensamiento recto, la conducta recta, la acción recta, la devoción, la moderación en el comer y el dormir, la pureza de alimento, la veracidad, la continencia, el no injuriar y las austeridades tienen que ser practicados regularmente por un tiempo prolongado.

¡Mira las maravillas de la mente! Uno se sorprende y maravilla cuando observa una persona hipnotizada en trance y oye sus narrativas. La persona hipnotizada narra muy lucidamente la historia de la vida y los incidentes de una persona a la que no ha visto en su vida.

Una criada (judía) que atendía a un sacerdote hebreo oía los versos hebreos durante su servicio. Ella desarrolló repentinamente una doble-personalidad, cuando estaba enferma en el hospital y repitió los versos hebreos. Ella no sabía la lengua hebrea. Todos los Samskaras (de oír al sacerdote) estaban en la mente subconsciente, y repitió los versos. Los Samskaras no se borran. Quedan grabados indeleblemente en la máquina gramofónica de Chitta.

Un sacerdote solía olvidarse de su vieja personalidad y asumía una nueva personalidad, un nuevo nombre, una nueva vocación por seis meses. Cuando él desarrolló una doble-personalidad, podía salir de su vieja casa, olvidarse totalmente de todo sobre su vieja vida, volver a su lugar nativo después de seis meses y olvidarse totalmente de todo sobre la segunda personalidad que había asumido.

---

## Capítulo V

### Sadhana Espiritual

#### Veinte Instrucciones Espirituales

1. Levántate a las 4 de la mañana diariamente. Este es el Brahma Muhurta, horario extremadamente favorable para la meditación en Dios.
2. ASANA: Siéntate en Padma, Siddha o Sukha Asana para Japa y meditación durante media hora, de frente al este o al norte. Aumenta el período gradualmente a tres horas. Haz Sirshasana y Sarvangasana para mantener el Brahmacharya y la salud. Practica ejercicios físicos livianos regularmente, como caminar, etc. Haz veinte vueltas de Pranayamas.
3. JAPA: Repite cualquier mantra como Om u Om Namó Narayanaya, Om Namah Shivaya, Om Namó Bhagavate Vasudevaya, Om Saravanabhavaya Namah, Sita Ram, Shri Ram, Hari Om, o Gayatri, según tu gusto o inclinación, de 108 a 21.600 veces diariamente.
4. DISCIPLINA DIETÉTICA: toma alimento Sáttvico, Shuddha Ahara. Deja los chilis, el tamarindo, el ajo, la cebolla, los alimentos amargos, el aceite, la mostaza y el asafétida. Observa moderación en la dieta (Mitahara). No sobrecargues el estómago. Deja las cosas que más le gusten a la mente durante una quincena al año. Come alimento simple. La leche y las frutas ayudan a la concentración. Toma el alimento como medicina, para mantener la vida. El comer para el disfrute es una falta. Deja la sal y el azúcar por un mes. Uno debe poder vivir de arroz, legumbres y pan sin ningún chutni. No pidas sal adicional para el dhal y azúcar para el té, el café o la leche.
5. Ten un cuarto de meditación separado cerrado con llave.
6. Haz caridad regularmente, cada mes, o aún diariamente, según tus medios, por decir seis centavos por rupia.

7. SVADHYAYA: Estudia sistemáticamente el Gita, Ramayana, Bhagavata, Vishnu-Sahasranama, Lalita Sahasranama, Aditya Hridaya, Upanishads, el Yoga-Vasishtha, la Biblia, el Zend Avesta, el Koran, el Tripitakas, el Granth Sahib, etc., de media hora a una hora diaria y ten Shuddha-Vichara.
8. Preserva la fuerza vital (Veerya) muy rigurosamente. Veerya es Dios en movimiento o manifestación, Vibhuti. Veerya es todo poder. Veerya es dinero. Veerya es la esencia de la vida, del pensamiento y de la inteligencia.
9. Aprende de memoria algunas plegarias, Shlokas o Stotras y repítelos tan pronto como te sientes en el Asana antes de comenzar el Japa o la meditación. Esto elevará la mente rápidamente.
10. Ten Satsanga. Abandona totalmente la mala compañía, el fumar, la carne y las bebidas alcohólicas. No desarrolles ningún mal hábito.
11. En el día de Ekadasi, ayuna o vive solamente de leche y frutas.
12. Ten un Japa Mala (rosario) alrededor de tu cuello o en tu bolsillo o por debajo de tu almohada en la noche.
13. Observa Mouna por un par de horas diarias.
14. Di la verdad a toda costa. Habla poco. Habla dulcemente.
15. Reduce tus deseos. Si tienes cuatro camisas reduce el número a tres o dos. Lleva una vida satisfecha y feliz. Evita la preocupación innecesaria. Ten vida simple y pensamiento elevado.
16. Nunca lastimes a nadie. Controla la cólera mediante el amor, Kshama (perdón) y Daya (compasión).
17. No dependas de sirvientes. La independencia es la mayor de todas las virtudes.
18. Piensa en los errores que has cometido durante el curso del día, momentos antes de acostarte (auto-análisis). Mantén un diario espiritual y registra en él la auto-corrección. No pienses continuamente en errores pasados.
19. Recuerda que la muerte te está aguardando a cada momento. Nunca falles en el cumplimiento de tus deberes. Ten una conducta pura (Sadachara).
20. Piensa en Dios tan pronto como te despiertas y momentos antes de ir a dormir. Entrégate totalmente a Dios (Sharanagati).

Esta es la esencia de todas las Sadhanas espirituales. Esto te conducirá a Moksha. Todos estos Niyamas o cánones espirituales deben ser observados estrictamente. Debes ser exigente con la mente.

### **Resoluciones**

La trayectoria espiritual es espinosa, empinada y escarpada. Las tentaciones te invadirán. A veces, tu voluntad se debilitará. Otras veces, las oscuras fuerzas asúricas antagónicas te harán retroceder y tener una caída. Para consolidar tu voluntad y oponerte a las corrientes desfavorables, tendrás que hacer nuevas resoluciones repetidas veces. Esto te ayudará a ascender la escalera del Yoga, vigorosa y rápidamente. Aquí tienes algunas resoluciones. Apégate a ellas tenazmente. Observa la mente cuidadosamente y mantén un diario espiritual.

1. Hoy debo levantarme a las 4 de la mañana para practicar meditación. (Tendré un reloj despertador).
2. Observaré Brahmacharya rigurosamente por un mes.
3. Hoy diré la verdad a cualquier costo.
4. Hoy no diré palabras groseras o vulgares.
5. Haré 21.600 (200 Malas) Japa este domingo.
6. Este domingo observaré total Mouna.
7. Viviré de leche y frutas este Ekadasi.
8. Terminaré el estudio de todo el Gita este domingo (Svadhyaya) y escribiré mi Ishta mantra o el mantra del Guru por 2 horas.
9. Este mes daré en caridad un décimo de mi ingreso.
10. Hoy comeré sólo tres cosas, dhall y pan al mediodía y leche en la noche.
11. Hoy no utilizaré los zapatos ni la cama.
12. Hoy no me enojaré.

Abandonaré las comidas de la noche y haré 10 Malas de Japa si rompo cualquiera de mis resoluciones.

Cuando hagas estas resoluciones, párate delante del cuadro del Señor con las manos juntas y ruega devotamente por Su gracia y misericordia. Sin duda alguna conseguirás una fuerza inmensa para cumplir con estas resoluciones.

Aunque falles en tu tentativa, no te desalientes. Cada falta es un escalón de piedra para el éxito. Haz una nueva resolución con una determinación más firme y más ardiente. Estás destinado a tener éxito. La conquista sobre una debilidad te dará fuerza adicional y poder de voluntad para superar otra debilidad o defecto. El bebé intenta caminar, se levanta y se cae. Lo intenta otra vez. Eventualmente camina con firmeza. Así también, tendrás que caerte y levantarse, repetidas veces, cuando camines por el sendero espiritual. Con el tiempo, subirás firmemente hasta la cumbre de la colina del Yoga y alcanzarás el pináculo del Nirvikalpa Samadhi.

¡Que el Señor te dé poder de voluntad para cumplir tus resoluciones!

### **Mensajes de Vairagya**

No hay nada de felicidad en este mundo. Todo es ilusorio en este universo. Todas las cosas mundanas generan dolor solamente y están cargadas con todos los peligros. Esta vida es efímera. No hay nada tan funesto como esta vida que es perecedera por naturaleza. ¿Qué belleza hay para gozar en este cuerpo que se compone de sangre y de carne y que tiene tendencia a descomponerse? Ni el veneno más virulento es veneno, pero el objeto sensual lo es en verdad. El primero mata solamente un cuerpo, mientras que el último destruye muchos cuerpos en sucesivos nacimientos.

¡Vergüenza de esta vida irregular que está acompañada de dolores, sufrimientos, enfermedades y muerte! No puedes encontrar un solo objeto en este universo que sea agradable y beneficioso al menos durante un pestañeo. Incluso la persona más grande, con el tiempo, se convierte en polvo, lo más bajo de lo más bajo. Los emperadores, los poetas, los científicos, los oradores y los gigantes intelectuales han venido y se han ido.

Es muy difícil lograr un nacimiento humano. Esta vida preciosa es para lograr la Conciencia del Ser. Las personas ignorantes, como niños inocentes que prueban repetidas veces los caramelos que dan dulzor por un momento, se complacen en lo ilusorio, lo transitorio y los placeres sensuales, y así son capturados, repetidas veces, en la rueda de nacimientos y muertes. No están avergonzados de repetir el mismo acto sensual. ¡Qué vida desgraciada llevan! ¡Qué lamentable es su suerte!

Uno se regocija cuando tiene un hijo, cuando se casa, cuando logra cierta fortuna repentina o aumento de sueldo; pero se siente apesadumbrado cuando su esposa muere, cuando pierde su dinero, cuando lo echan del empleo o cuando sufre de algún dolor agudo.

Ahora dime la verdad, amigo, ¿qué encuentras en este mundo ilusorio, felicidad o dolor? ¿Has entendido ahora la naturaleza ilusoria de este mundo?

Este mundo es un mero espectáculo. La mente y los sentidos te están engañando a cada momento. Has confundido dolor con placer. No hay nada de felicidad en este universo.

¿Te ayudarán acaso tu hijo, hija, amigo o pariente cuando estés a punto de morir? ¿Has encontrado algún amigo sincero y desinteresado en este mundo? Todos son egoístas. No hay amor puro. Pero el Señor, tu verdadero amigo inmortal y el padre que mora en tu corazón, nunca te abandonará aunque te olvides de Él. Adora en silencio a ese Dios de dioses, esa Divinidad de divinidades, Supremo entre los superiores. ¡Que Él te bendiga con Su amor, sabiduría, energía y paz!

Por aferrarte sin discernimiento a esposa, niños, casa, riqueza y propiedad, te has olvidado todo acerca de tu naturaleza divina esencial. En la juventud eres envuelto por la ignorancia; en la edad adulta quedas atrapado en las redes de las mujeres; en la vejez gimes bajo el peso del Samsara. ¿Cuándo encontrarás el tiempo, amigo, para las acciones virtuosas y para adorar a Dios?

El placer sensual es momentáneo, engañoso, ilusorio e imaginario. Un grano de placer se mezcla con una montaña de dolor. El goce no puede traer la satisfacción de los deseos. Por el contrario, inquieta más a la mente mediante el anhelo intenso. El placer sensual es la causa de nacimientos y muertes. Es un enemigo de la paz y el conocimiento.

Abandona estas luchas y esquemas egoístas para acumular riqueza. Haz todas las acciones con Nishkama Bhava. Marcha directamente hacia ese titiritero (Dios), que mueve los cuerpos humanos de carne cual juguetes, que mantiene este gran show, que está detrás de esta escena. Solamente en Él encontrarás felicidad eterna y alegría perenne. Fúndete en Él practicando diariamente Japa y meditación.

Deja de aferrarse a esta vida ilusoria. Toma refugio en Dios. De aquí en adelante desarrolla desapego duradero y sostenido (Vairagya) o indiferencia a los disfrutes sensuales. Has tenido incontables padres, madres, esposas y niños en el pasado. Viniste solo. Te irás solo. Nadie te seguirá, excepto tus propias acciones. Adora a Dios. Toma conciencia de Él. Todas las miserias acabarán.

¡Oh Rama! ¿Deseas alcanzar el reino ilimitable de la dicha eterna y de la alegría perenne? ¿No deseas lograr paz e inmortalidad eternas? ¿No quieres vivir en esa dulce morada de Brahman donde no hay dolor ni pena, ni hambre ni sed, ni miedo ni sufrimiento, ni duda, ni ilusión?

¡Entonces ven, mi querido Rama! Desarrolla Vairagya verdadero y duradero (desapego mental) observando los defectos de la vida sensual (Dosha Drishti) y con la asociación con Sabios, Sadhus y Sannyasins (Satsanga). Sirve. Ama.

Da. Sé amable. Sé bueno. Haz el bien. Practica Japa vigoroso y meditación, y alcanza en este mismo nacimiento la Conciencia de Dios o Experiencia del Ser (Brahma-jñana).

¡Que todos ustedes posean esta llave maestra, Vairagya, para abrir los reinos de la felicidad de Brahma!

¡Que todos ustedes logren Kaivalya o Atma-Svarajya o independencia! ¡Que todos ustedes moren en el immaculado asiento de Brahman de esplendor y gloria inefables!

### **Vive Sabiamente**

Sin la piel, el vestido y los adornos, la belleza física no es nada. Sólo imagínate por un momento que se quita la piel externa. Deberás andar con un palo largo para ahuyentar a los cuervos y los buitres. La belleza física es superficial, ilusoria y evanescente. Es solamente superficial. No te dejes engañar por los aspectos externos. Es la prestidigitación de Maya. Ve a la fuente del Atman, la Belleza de bellezas, la Belleza eterna.

Si tu cabello encanece, ésa es la primera señal para el Señor Yama, el dios de la muerte. Debes estar listo para encontrarte con él. Las arrugas en la cara y la comba del cuerpo te recordarán la señal. Cuando se caen los dientes y la vista se debilita, debes estar totalmente preparado para encontrarte con Yama. Tendrás tres hipos o paso final de las respiraciones yaciendo en la cama. Cuando venga el último hipo, tus hijos y socios te quitarán todas tus posesiones. Uno correrá a la libreta de la caja de ahorros, otra tomará el efectivo, el tercero, tus papeles del fondo económico y de las demandas de seguro, el cuarto, los adornos que cuelgan en tu persona y así sucesivamente. Tal es la vida en este plano terrenal. ¿Por qué no puedes ver que el dinero sea bien usado para tu progreso espiritual y el servicio de los pobres y los Mahatmas? ¡Amigo! Intenta lograr la inmortalidad mediante la devoción, la meditación, la pureza, el servicio, el Japa, la plegaria y la investigación. Todos los problemas y miserias acabarán.

¡Oh hijo del Néctar! Suficiente de esta vida mundana. Suficiente de esta vida de pasión en este plano terrestre. Has gastado toda tu vida, energía y tiempo en la obtención de riqueza material, poder, nombre y fama. Todos tus esfuerzos han sido en vano. Toda tu riqueza es solamente una cáscara quebrada en comparación con la riqueza inagotable o suprema del Atman. Obtén esta riqueza espiritual. Abandona esta lucha egoísta e inútil. Ya has caminado demasiado en este universo con ojos apasionados. Deja esta mirada lujuriosa. Medita. Mira hacia el interior ahora, contempla al maravilloso Ser y sé libre.

Atman, Brahman o el Ser Supremo es el tesoro oculto. Es la perla de valor incalculable. Es la joya de joyas. Es la gema de gemas. Es la riqueza imperecedera, inagotable, suprema que ningún ladrón puede robar. Es la Chintamani de chintamanis que dará al hombre lo que desee.

Brahman está más allá de la palabra, el tiempo y la causalidad. Es ilimitado. Es tranquilo y brilla con igual refulgencia en todos los cuerpos. No puede ser una cosa particular. Es Chaitanya o Conciencia Pura. Es Vastu. Es Sat-Chit-Ananda.

Conociendo la naturaleza de Brahman o del Atman como tal, logra la libertad o perfección. Imagínate sin cuerpo. Identifícate con el Supremo. Alcanza la paz y la dicha eterna de tu Alma que todo lo impregna.

¡Que puedas llevar una vida divina compartiendo lo que tienes con otros, cantando el nombre del Señor, regocijándote en Él solamente y fundiendo la mente en el Ser Supremo!

### **Mensaje de Brahmacharya**

Brahmacharya es pureza en pensamiento, palabra y acto. Brahmacharya incluye el control no sólo del sexo o el Indriya reproductivo sino también de los otros Indriyas. Ésta es la definición de Brahmacharya en un sentido amplio. Brahmacharya es de dos clases, físico y mental. El físico es el control del cuerpo y el mental es el control de los malos pensamientos. En el Brahmacharya mental ningún pensamiento lujurioso entrará jamás en la mente. Estricto Brahmacharya es estar libre de todos los pensamientos sexuales tanto en el estado de vigilia como en el de sueño con ensueño.

La energía vital, Veerya, que sostiene tu vida, es un gran tesoro para ti. Es la quintaesencia de la sangre. Brahmacharya es verdaderamente una joya preciosa. Es la medicina o el néctar más eficaz que destruye las enfermedades, el decaimiento y la muerte. Este Atma o alma inmortal es en verdad la naturaleza del Brahmacharya. El Atma reside en Brahmacharya.

Veerya es la esencia de la vida, del pensamiento, la inteligencia y la conciencia. Cuando se pierde Veerya una vez, nunca puede ser recuperado en el curso de la vida, más allá de la cantidad de Badam, tónicos nerviosos, leche, crema o Makaradhvaja que tome. Este líquido, cuando es preservado cuidadosamente, sirve como una llave maestra para abrir las puertas de la dicha suprema del reino de Dios o del Atma y para toda clase de logros más elevados en la vida. Mediante Brahmacharya, solamente, los Rishis de la antigüedad han conquistado la muerte y han logrado la morada inmortal de alegría y dicha.



No puedes tener salud y vida espiritual sin Brahmacharya. El Brahmacharya es el principio fundamental del éxito en el camino de la vida. El Brahmacharya sirve como entrada a la dicha que está más allá. Abre la puerta de Moksha (emancipación). Siddhis y Riddhis (poderes psíquicos) se rinden a los pies de un Brahmacharin. ¿Quién puede describir la majestuosidad y la gloria de un Brahmachari? El Brahmacharya o la castidad intachable es la mejor de las panaceas. No hay nada en este mundo que un célibe no pueda lograr. Él puede mover el mundo entero.

La sensualidad destruye la vida, el lustre, la fuerza, la vitalidad, la memoria, la riqueza, la fama, la santidad y la devoción al Supremo. La muerte se acelera dejando escapar la energía vital del cuerpo. La vida se ahorra y prolonga si se la preserva. Los que han perdido mucha de su Veerya o energía vital se vuelven fácilmente irritables y perezosos. Sucumben fácilmente a cualquier enfermedad. Se encuentran con una muerte prematura.

¿Has comprendido, mi estimado amigo, la importancia y gloria del Brahmacharya? ¿Has reconocido el verdadero significado del Brahmacharya? ¿Cómo pretendes estar fuerte y sano si la energía preciosa, que se adquiere a través de varios medios con gran dificultad, se pierde diariamente?

¿Qué encontramos en la actualidad? Hombres, mujeres, muchachas y muchachos son arrastrados en el océano de pensamientos impuros, de deseos lujuriosos y de pequeños placeres sensuales. Es altamente deplorable en verdad. Muchos estudiantes de la universidad han venido personalmente a mí y han narrado sus vidas lamentables de abatimiento y depresión causados por la pérdida penosa de semen por medios artificiales. Las personas están física, mental y moralmente debilitadas debido a la falta de Brahmacharya o a la pérdida de la energía seminal. Apelo a los padres, a los maestros y profesores para instruir y guiar a sus niños en Brahmacharya en el momento apropiado y salvarlos. A través de ellos el país se salva. Los jóvenes son la esperanza del país. Si ellos están inspirados, la nación entera se inspira y se eleva.

Es totalmente posible que un hombre practique celibato a pesar de las diversas tentaciones y distracciones. Una vida bien disciplinada, estudio de las Escrituras, Satsanga, Japa, Dhyana, dieta sáttvica, autoanálisis diario, práctica del sadachara y de las tres clases de Tapas y otras disciplinas espirituales similares, allanan el camino para el logro de este fin.

La práctica del celibato no tiene ningún peligro, ninguna enfermedad o resultado indeseable, tal como las distintas clases de "complejos" que le son atribuidos incorrectamente por los psicólogos occidentales. No tienen ningún conocimiento empírico disponible sobre el tema. Tienen una imaginación mal fundada e incorrecta de que la energía sexual no gratificada asume varias

formas de complejos disfrazados, por ejemplo, fobia de tocar, etc. Ese es un estado mórbido de la mente debido a la cólera, el odio, los celos, a la preocupación excesiva y la depresión debido a distintas causas.

Los hombres de familia que son moderados en su disfrute sexual, que están libres de pasión animal, que solamente están deseosos de prole para continuar la descendencia, son también Brahmacharins. Éste es también Brahmacharya Vrata. Tan pronto como un hijo o una hija nazca, la esposa se vuelve su madre.

No mires cuadros obscenos. No hables palabras vulgares. No leas las novelas que excitan la pasión y producen sentimientos viles e indeseables en la mente. Evita la mala compañía. No vayas a los cines. Abandona la cebolla, el ajo, los currys picantes, los chutnis y los platos condimentados. Toma alimento sano, blando, sáttvico. Transmuta la energía sexual en poder espiritual (Ojas) sublimando los pensamientos, practica Japa, Kirtan (canto del nombre de Dios), Vichara (investigación del Atma), Pranayama (control de la respiración), Shirshasana, Sarvangasana, estudio del Gita, de los Upanishads y de otros libros religiosos. Ten Satsanga -reunión con Mahatmas, Yoguis y Sadhus. Te establecerás en Brahmacharya. Habrá sublimación de la energía sexual.

¡Gloria al Brahmacharya! ¡Gloria a los Brahmacharins que son verdaderos dioses sobre la tierra! ¡Todos ustedes pueden lograr inmortalidad llevando una vida de Brahmacharya o vida divina ideal mientras permanecen en el mundo!!

### **Upadeshamritam**

En el nombre de Tapashcharya (austeridades) no estropees tu salud. La repetición constante y con sentimiento del "Vairagya Dindima" de Shri Shankara, el estudio del "Vairagya Shataka" de Bhartrihari y del "Vairagya Prakarana" del Yoga-Vasishtha, la reflexión sobre los Shlokas del Gita que tratan sobre Vairagya, y el descubrir los defectos de la vida sensual seguramente intensificarán tu Vairagya.

El crecimiento espiritual es gradual. Hay evolución progresiva. No debes tener una prisa febril por lograr en dos o tres meses grandes hazañas yóguicas o entrar en Nirvikalpa Samadhi (estado súper-consciente). Tendrás que ascender la escalera del Yoga gradualmente. Tendrás que marchar por el sendero espiritual gradualmente.

Este mundo es tu mejor profesor. Todavía tendrás que aprender muchas lecciones de este mundo. Los deberes mundanos no son ataduras cuando están hechos en el espíritu del Nishkama Karma Yoga (servicio desinteresado). No es necesario que renuncies al mundo y te refugies en las cuevas del

Himalaya para recuperar tu divinidad perdida. El secreto de la renuncia es renunciar al egoísmo y al deseo. Vive en el mundo pero no con una mente mundana. El que, viviendo en el medio de las tentaciones de este mundo, logra la perfección, es un héroe verdadero.

La gracia del Guru es necesaria para el discípulo. Esto no significa que el discípulo deba sentarse ocioso y esperar que un milagro del Guru lo empuje directamente en el Samadhi. El Guru no puede hacer la Sadhana o la práctica espiritual por el estudiante. Él puede guiar al aspirante, aclarar sus dudas, allanar el camino, quitar los lazos, las trampas y los obstáculos e iluminar el sendero. El discípulo mismo tendrá que dar cada paso en la trayectoria espiritual. Él mismo tendrá que colocar sus pies en cada peldaño de la escalera del Yoga.

Conoce las cosas en su perspectiva apropiada. No te engañes. Se confunde emoción con devoción; el saltar violentamente en el aire durante Sankirtan se confunde con éxtasis divino; el desmayarse a causa del agotamiento por saltar demasiado es confundido con Bhava Samadhi; Inquietud y movimientos rajásicos con actividades divinas y Karma Yoga; el hombre tamásico es confundido con el hombre sáttvico; el movimiento del aire en la parte posterior debido al reumatismo con la subida de Kundalini; Tandri y sueño profundo con Samadhi; Manorajya o creación de castillos en el aire es confundida con meditación; desnudez física con el estado de Jivanmukti.

Entiende las leyes del universo. Muévete con tacto en este mundo. Aprende los secretos de la naturaleza. Intenta conocer las mejores maneras de controlar la mente. Conquista la mente. La conquista de la mente es realmente conquista de la naturaleza y del mundo. La conquista de la mente te permitirá ir a la fuente de Brahman y así podrás experimentar que eres el omnipresente Sat-Chit-Ananda Atman o el Ser.

Aprende a discernir y llega a ser sabio. ¡Lucha la batalla interna, repetidas veces y sal victorioso, Oh Sushil!

¡Que puedan convertirse en yoguis dinámicos y que irradien alegría y paz a todos los rincones del mundo!

### **Instrucciones Espirituales Prácticas**

Eres divino. Vive acordemente. Siente y experimenta tu naturaleza divina. No te quejes cuando tengas dificultades, apuros, tribulaciones y enfermedades. Cada dificultad es una oportunidad para que desarrolles tu voluntad y poder de resistencia y crezcas en fortaleza. Conquista las dificultades una a una. Éste es el principio de una nueva vida, una vida de expansión, de gloria y de esplendor divino. Aspira y atrae. Crece. Expándete. Acumula todas las

cualidades positivas, el Daiva-Sampatti, es decir, la fortaleza de ánimo, la paciencia y el valor que están dormidos en ti. Recorre el sendero espiritual y experimenta: 'Soy el Ser Inmortal'.

Nunca llores aunque pierdas a tus parientes cercanos y seres queridos. Los nacimientos y muertes son dos escenas ilusorias en el maravilloso drama de este mundo. Son toda la magia de Maya. En realidad nadie viene y nadie se va. Solamente existe el Atman. El Atman es Brahman o el Alma Inmortal.

Sé siempre optimista. Enfrenta todas las dificultades, tribulaciones y ansiedades de la vida con una sonrisa. Repite siempre la fórmula "También esto pasará". Entonces estarás siempre más allá de la pena y el dolor.

El dolor es una bendición disfrazada. El dolor abre los ojos. El dolor es tu maestro silencioso. El dolor volverá tu mente hacia Dios. Muchos viejos Karmas tienen que ser rápidamente purgados por el aspirante sediento antes de lograr el Samadhi dichoso (estado súper-consciente). Por lo tanto, el aspirante sediento tendrá solamente más problemas. Conviértete en un guerrero espiritual y elimina los pensamientos y las formas sutiles de secretos deseos de goce. Un futuro brillante y glorioso te está aguardando.

Conquista las dificultades una a una. Permanece inquebrantable. Arráigate en el inmortal Sat-Chit-Ananda Atman o el Ser interior. Desarrolla un estado mental magnánimo, sereno, calmo y equilibrado. Canta "Anandoham, Anandoham- Yo soy todo dicha. Soy todo dicha".

Vivir es luchar por el ideal y la meta. La vida es conquista. La vida es una serie de despertares. Conquista tu mente y tus sentidos. Éstos son tus verdaderos enemigos. Vive bajo votos que duren toda tu vida. Conquista tu naturaleza interna y externa. Lucha contra las fuerzas malvadas, oscuras y antagónicas mediante el Japa y la meditación.

Si eres firme en tus resoluciones por alcanzar la meta más alta del Yoga, si tienes firme determinación por lograr el objetivo de la vida espiritual, te elevarás otra vez y continuarás la marcha aunque tengas una caída temporal. Siente lo divino dentro de ti. Ábrete completamente a la influencia divina. Desarrolla un deseo ardiente por el logro de la Conciencia de Dios y un total desapego (Vairagya) por los goces mundanos. Abandona todas las ambiciones y los deseos mundanos. Elévate siempre en los reinos del conocimiento espiritual superior. ¡Ahora demuestra tu virilidad, valor moral y fuerza espiritual, oh Ram!

La vida espiritual no es charla ociosa. No es sólo un sentimiento. Es un verdadero vivir en el Atman. Es una experiencia trascendental de dicha pura.

¡Que todos ustedes se vuelvan inmortales y que beban profundamente el néctar divino de la alegría perenne y de la dicha eterna!

### **Vive en Dios**

Ser Inmortal.

Hay un fabricante para una olla o una mesa. Así que debe haber un creador para este mundo maravilloso también. Ese creador es Dios.

Dios es el titiritero (Sutradhara) que está detrás de la máquina de este mundo. Es el habitante interior de tu corazón. Preside todos los movimientos (el karma-dhyaksha). Es el dosificador de los frutos de tus acciones. Vive en Dios cantando Su nombre, repite Su Mantra y entrégale los frutos de tus acciones.

El Señor está en cada criatura. Contempla al Señor en todos los objetos, en todas las manifestaciones. Está en la respiración, en la voz, en los ojos. Es la Vida de tu vida, el Alma de tu alma. No hagas distinción entre un hindú y un musulmán, un protestante y un católico, un shaiva y un vaishnava.

Dentro de ti está Dios escondido. Dentro de ti está el Alma Inmortal. Dentro de ti hay inagotables tesoros espirituales. Dentro de ti está la fuente del placer y la felicidad. Dentro de ti está el océano de la dicha. Busca dentro la felicidad que en vano has buscado en los objetos sensuales perecederos. Descansa tranquilamente en tu propio Atma y bebe el néctar de la inmortalidad.

Asegura tu vida con Dios. Confía sólo en Él. Todas las otras compañías aseguradoras fallarán, pero esta Compañía Divina nunca fallará. No necesitas pagar ninguna prima a esta Compañía Divina. Tendrás que querer a Dios solamente. Tendrás que darle tu corazón.

Satyam (la verdad) es la semilla. Brahmacharya (el celibato) es la raíz. La meditación es la llovizna. Shanti (la paz) es la flor. Moksha (la salvación) es el fruto. Por lo tanto, di la verdad. Practica Brahmacharya y meditación. Cultiva Shanti. Conseguirás seguramente la emancipación final o la liberación de nacimientos y muertes y disfrutarás de dicha eterna, paz suprema, eterno goce e inmortalidad.

Entrégale todo. Pon tu ego a Sus pies y mantente tranquilo. Él se encargará completamente de ti. Deja que te moldee como le guste. Deja que haga exactamente lo que quiera. Quitará todos tus defectos y debilidades. Tocaré bellamente esta flauta del cuerpo. Escucha la música maravillosa de la flauta del Señor, la música misteriosa del alma y regocíjate.

La paz es un atributo divino. Es una cualidad del alma. No puede permanecer con personas avaras. Llena el corazón puro. Es una buena compañera de

sabios y yoguis. Ella abandona al lujurioso. Escapa del egoísta. Es un ornamento de un Paramahansa.

"Según lo que uno piensa, en eso se convierte". Ésta es una ley psicológica inmutable. Sus ideas hacen su vida. Uno puede escoger sus pensamientos. Puede elegir su modo de pensar. Puede llevar la vida como quiera. Si tiene malos pensamientos, llevará una vida miserable. Si cultiva ideas sublimes, logrará Divinidad.

¡Que todos ustedes puedan prosperar gloriosamente! ¡Que todos ustedes puedan llevar una vida divina cantando el nombre de Hari, sirviendo a los pobres y al enfermo con Atma Bhava, compartiendo lo que tengan con otros y fundiendo la mente en el Señor mediante la meditación silenciosa!

### **Amor Universal**

El único Sara Vastu en este mundo es Prema o amor. Es eterno, infinito e inalterable. El amor físico es pasión, Moha o capricho. El amor universal es amor divino. Amor cósmico, Vishva Prema y amor universal son términos sinónimos. Dios es Amor. El amor es Dios. El egoísmo, la codicia, el amor propio, la vanidad, el orgullo y el odio contraen el corazón y se oponen al desarrollo del amor universal.

Desarrolla amor universal gradualmente a través del servicio desinteresado, Satsanga (la relación con Mahatmas), oración, recitación del Guru Mantra, etc. Al comienzo, cuando el corazón está contraído por el egoísmo, el hombre quiere solamente a su esposa, hijos, algunos amigos y parientes. Cuando evoluciona, quiere a las personas de su propio distrito, luego a las personas de su propia provincia. Más tarde, desarrolla el amor por los hombres de su propio país. Al final empieza a querer a personas de países diferentes. A la larga, empieza a querer a todos. Desarrolla el amor universal. Todas las barreras están rotas ahora. El corazón crece infinitamente.

Es muy fácil hablar del amor universal. Pero cuando uno quiere ponerlo en verdadera práctica, se vuelve sumamente difícil. Pensamientos mezquinos de todo tipo obstruyen el camino. Los viejos y equivocados Samskaras (impresiones), que uno ha creado en el pasado mediante un desafortunado modo de vida, actúan como impedimentos. Pero por medio de una determinación de hierro, voluntad fuerte, poder, paciencia, perseverancia y Vichara (indagación correcta), se pueden conquistar todos los obstáculos muy fácilmente. ¡La gracia de la Voluntad del Señor descenderá sobre ustedes si son sinceros, mis queridos amigos!

El amor universal termina en unión Adváitica o unidad o la conciencia Upanishádica de los sabios videntes. El amor puro es un gran nivelador. Causa

la igualdad. Hafiz, Kabir, Mira, Gouranga, Tukaram y Ramdas, todos ellos han experimentado este amor universal. Lo que otros han conseguido, uno también puede lograr.

Siente que el mundo entero es tu cuerpo, tu propia casa. Funde o destruye todas las barreras que separan al hombre del hombre. La idea de superioridad es ignorancia o ilusión. Desarrolla Vishvaprema, el amor que abraza a todos. Únete con todos. La separación es la muerte. Únete en la vida eterna. Siente que el mundo entero es Vishvabrindavan. Siente que este cuerpo es un templo móvil de Dios. Dondequiera que estés, ya sea en tu casa, en la oficina, la estación del ferrocarril o el mercado, siente que estás en el templo. Consagra cada acto como una ofrenda al Señor. Transmuta cada trabajo en Yoga brindando sus frutos a Dios. Ten Akartri - Sakshi Bhava, si eres un estudiante de Vedanta. Ten Nimitta Bhava, si eres un estudiante de Bhakti Marga. Siente que todos los seres son imágenes de Dios. *Isha - Vasyamidam Sarvam - este mundo está interpenetrado por el Señor.* Siente que un poder o Dios trabaja a través de todas las manos, ve a través de todos los ojos, escucha a través de todos los oídos. Te volverás un ser distinto. Disfrutarás de la paz y la felicidad supremas.

¡Que el Señor Hari los lleve a todos ustedes a Su seno y los bañe con las aguas del dulce amor!

¡Que sus corazones se llenen del amor cósmico!

### **Práctica de la meditación**

La meditación es el único camino real para el logro de la liberación o Moksha. La meditación acaba con todos los dolores, los sufrimientos, las tres clases de Taapas (las fiebres) y las cinco Kleshas (penas). La meditación da la visión de unidad. La meditación causa el sentido de unidad. La meditación es un avión que ayuda al aspirante para que vuele alto, a gran altura, en los reinos de la dicha y la paz eternas. Es una escalera misteriosa que conecta la tierra y el cielo y lleva al aspirante a la morada inmortal de Brahman.

La meditación es el flujo ininterrumpido del pensamiento de Dios o Atman. Es como un chorro ininterrumpido de aceite fluyendo de una vasija a la otra (Tailadharavat). La meditación sigue a la concentración.

Practica la meditación a la mañana temprano desde las 4 a las 6 (Brahma - Muhurta). Éste es el mejor horario para la práctica de la meditación.

Siéntate en Padma, Siddha o Sukha Asana. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en una línea recta. Concéntrate en el Trikuti - el entrecejo - o en el corazón, con ojos cerrados.

La meditación es de dos clases, Saguna Dhyana (la meditación concreta) y Nirguna Dhyana (la meditación abstracta). En la meditación concreta el estudiante de Yoga medita sobre la forma de Shri Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Shiva, Gayatri o Devi. En la meditación abstracta, medita en su propio Ser o Atman.

Pon la fotografía del Señor Hari con Chaturbhujá en frente de ti. Mira fijamente a esta fotografía firmemente durante cinco minutos, luego cierra los ojos y visualiza la fotografía. Durante la visualización mueve la mente por las distintas partes de Vishnu. Con la mente mira primero Sus pies, luego en el siguiente orden: Sus piernas, Su atuendo de seda amarilla, Su collar de oro con la gema Kaustubha sobre el pecho, los aros Makara Kundala, después el rostro, luego la corona en la cabeza, después el disco en la mano derecha, después la caracola en la mano superior izquierda, luego la maza en la mano derecha más baja, después el loto en la mano izquierda más baja. Entonces llega a los pies y repite el proceso una y otra vez. Finalmente fija la mente en los pies o la cara. Repite el Mantra mentalmente: "Hari Om" o "Om Namó Narayanaya". Piensa en los atributos del Señor como la omnipotencia, omnipresencia, pureza, etc.

Medita en Om y su significado con sentimiento. Este es Nirguna Dhyana. Repite Om mentalmente. Identifícate con el Atman. Siéntelo, "Soy el Ser inmortal o el Atman que todo lo penetra. Soy Sat-Chit-Ananda Brahman. Soy el Sakshi o testigo silencioso de los tres estados y todas las modificaciones de la mente. Soy el conocimiento puro. Soy distinto del cuerpo, la mente, Prana y los sentidos. Soy la auto-luminosa Luz de luces. Soy el Alma Suprema y Eterna.

Si tienes satisfacción, alegría, paciencia, serenidad mental, voz melodiosa, mente concentrada, cuerpo ligero, intrepidez, ausencia de deseo, aversión por las cosas mundanas, sabe que estás avanzando en el sendero espiritual y que te estás acercando a Dios.

Sé regular en tu meditación. La regularidad es la llave del éxito. La regularidad es de importancia primordial. ¡Que todos ustedes puedan establecerse en Samadhi (estado súper-consciente de felicidad) a través de la meditación regular!

### **Tu Verdadera Naturaleza**

La religión es la fe por conocer y venerar a Dios. No es un tema para la discusión en una mesa del club. Es la percepción y la comprensión del verdadero Ser. Es la satisfacción del anhelo más profundo en el hombre. Por lo tanto, ten a la religión como el objetivo de tu vida. Vive cada segundo de tu vida para tu liberación. La vida sin religión es una verdadera muerte.



Analiza tus ideas. Escudriña tus motivos. Quita el egoísmo. Calma las pasiones. Controla los Indriyas. Destruye el egoísmo. Sirve y quiere a todos. Purifica tu corazón. Quita la basura de tu mente. Escucha y reflexiona. Concéntrate y medita. Obtén la 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 vida misma. Aquello más querido es el propio Ser (Atman) – el gobernante interior (Antaryamin), el inmortal (Amritam). Puede lograrse la experiencia de este Ser Inmortal mediante la práctica incesante de la meditación.

¡Oh Saumya! ¡Querido Ser inmortal! Sé audaz; sé alegre, aunque estés desempleado, aunque no tengas nada para comer, aunque estés vestido con andrajos. Tu naturaleza esencial es Sat-Chit-Ananda. La capa exterior, esta funda física mortal es una producción ilusoria de Maya. Sonríe, silba, ríete, salta, baila en regocijo y éxtasis. ¡Canta Om Om Om! ¡Ram, Ram, Ram! Sal de esa jaula de carne. Eres un Atma sin sexo. Eres ese Atma que vive en las cavidades de tu corazón. Actúa como tal. Siente como tal. Reclama tus derechos de nacimiento, no desde mañana o pasado mañana, sino ahora mismo, en este mismo segundo. "*Tat Tvam Asi – Tú eres eso*". Siente, asevera, reconoce, toma conciencia, mi amado Ram!

Encuentra tu centro. Vive siempre en este centro. Este centro es la morada de la Felicidad Suprema y el Sol eterno. Este centro es el Param Dham o Paramagati o el Fin Supremo. Este centro es tu dulce hogar original, la morada de la inmortalidad y la intrepidez. Este centro es Atma o Brahman. ¡Éste es el asiento del Brahman Imperecedero, del esplendor y la gloria inefables!

### **Vida divina**

La vida divina es la vida en Dios o el Alma Inmortal. El que lleva una vida divina está libre de cuidados, preocupaciones, miserias, sufrimientos y tribulaciones. Logra la inmortalidad, la perfección, la libertad, la independencia, la paz eterna, la dicha suprema y el eterno regocijo. Irradia júbilo, paz y luz hacia toda partes.

Para llevar una vida divina, no es necesario retirarse al bosque. Uno puede llevar una vida divina mientras permanece en el mundo. Lo que se requiere es la renuncia del egoísmo, el sentido de posesión, el apego, las Vasanas y los Trishnas. Debes darle 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 Yoga más elevado. El Samadhi vendrá solo, sin ningún esfuerzo, para aquél que está únicamente absorto en el servicio, cuando su corazón está purificado. El servicio es la adoración del Señor. No olvides esto nunca. El que ve a Brahman o Alma Inmortal en la cuchara, Brahman en la medicina, Brahman en el paciente, Brahman en el doctor, Brahman en el servicio, quien piensa o medita así mientras lleva a cabo un servicio contacta en verdad a Brahman, el Eterno.

La práctica de Brahmacharya es muy importante para el progreso espiritual. Brahmacharya es la base para adquirir la inmortalidad. Es por sí mismo la vida divina. Brahmacharya causa el progreso material y el progreso psíquico. Es un substrato para una vida de paz en el Atma. Es un arma potente para controlar las fuerzas Rajásicas internas, es decir, Kama, Krodha, Lobha, etc. Da una energía tremenda, un poder de voluntad gigantesco y un buen Vichara Shakti.

Japa es un Anga importante del Yoga o la vida divina. Un Mantra es la Divinidad. Japa es la repetición del Mantra o los nombres del Señor. En Kali Yuga, la práctica de Japa sola puede dar paz eterna, dicha e inmortalidad. Finalmente Japa resulta en Samadhi o comunión con el Señor.

Sankirtan es el canto de los nombres de Señor con fe y devoción. Cuando cantes Sus nombres, siente que ese Señor Hari o Ishta Devata está sentado en tu corazón, que cada nombre del Señor se llena con potencias divinas, que las Vasanas y los viejos Samskaras negativos son quemados por el poder del nombre y que la mente se llena con Sattva o pureza, que Rajas y Tamas son destruidos totalmente, y que el velo de la ignorancia se rompe. Esta clase de actitud mental causa el beneficio máximo del Sankirtan. No es el número de Japa o la longitud del tiempo de Kirtan que cuenta para el crecimiento espiritual, sino la intensidad del Bhava con que se cantan los nombres del Señor.

### **Mensaje Divino**

Pura como la nieve de los Himalayas, brillante como la luz del sol, extensa como el cielo, que todo lo penetra como el éter, insondable como el océano, fresca como las aguas del Ganges, es el Atman Inmortal - el substrato de este mundo, del cuerpo, de la mente y del Prana. Nada es más dulce que este Atman.

Purifica tu corazón y medita. Sumérjete profundamente en tu corazón. Intérnate profundamene en la cavidad más interna. Lo encontrarás. Sólo si buscas en el agua profunda, encontrarás la perla del Atman. Si te quedas en la orilla, sólo encontrarás caracoles rotos.

La mejor flor que puedes ofrecerle al Señor es tu corazón. Penetra en el dominio infinito del Kailas, el reino interior de felicidad ilimitada y paz sin fronteras.

Así como la luz está encendida dentro de la linterna, también la Luz Divina está encendida dentro del corazón. Uno puede contemplar la Luz Divina a través de su tercer ojo interior, el ojo de la intuición, retractando los sentidos y calmando la mente.

El carbón toma mucho tiempo para arder, pero la pólvora puede ser encendida en un abrir y cerrar de ojos. Así también, le lleva mucho tiempo encender el fuego del conocimiento a un hombre cuyo corazón está impuro. Pero un aspirante con gran pureza de corazón consigue conocimiento del Ser en un parpadeo, en el tiempo que le lleva a los dedos apretar una flor.

Armado con paciencia, perseverancia, tranquilidad y valor, sube despacio, cumbre tras cumbre, domina los Indriyas uno a uno, controla los pensamientos uno a uno, erradica las Vasanas una a una y alcanza la cumbre de la experiencia del Ser o la Gloria Divina.

¡Oh amigo! Despiértate. No duermas más. Medita. Es Brahmamuhurta ahora. Abre la puerta del templo del Señor en tu corazón con la llave del amor. Escucha la música del alma. Canta la canción de Prema a tu amado. Toca la melodía del Infinito. Disuelve tu mente en Su contemplación. Únete a Él. Sumérjete en el océano de Amor y Felicidad.

### **Autoanálisis**

El autoanálisis diario es un requisito indispensable. Sólo entonces puedes eliminar tus defectos y puedes crecer rápidamente en espiritualidad. Un jardinero observa las plantas jóvenes muy cuidadosamente. Retira las malas hierbas diariamente. Pone una cerca fuerte alrededor de ellas. Las riega en el momento correcto. Sólo entonces crecen perfectamente y producen fruto con rapidez. Así también, debes encontrar tus defectos a través de la introspección diaria y el autoanálisis, y luego erradicarlos por medio de los métodos apropiados. Si un método falla, debes adoptar un método combinado. Si la oración falla, debes apelar al recurso de Satsanga o compañía de un sabio, Pranayama, meditación, regulación dietética, investigación, etc. No solamente debes destruir las grandes olas del orgullo, la hipocresía, la lujuria, la cólera, etcétera, que se manifiestan en la superficie de la mente consciente, sino también sus impresiones sutiles que se ocultan en los rincones de la mente subconsciente. Sólo entonces estarás perfectamente seguro.

Estas impresiones sutiles son muy peligrosas. Se ocultan como ladrones y te atacan cuando estás durmiendo la siesta, cuando no estás alerta, cuando tu

desapego disminuye, cuando aflojas un poco en tu práctica espiritual diaria o cuando alguien te provoca. Si estos defectos no se manifiestan incluso ante la provocación extrema en ciertas ocasiones, aún cuando no estás practicando la introspección diaria y el autoanálisis, puedes estar tranquilamente seguro de que las impresiones sutiles también han sido destruidas. Ahora estás a salvo. La práctica de la introspección y el autoanálisis requiere paciencia, perseverancia, una tenacidad semejante a la de la sanguijuela, dedicación, voluntad de hierro, determinación de hierro, intelecto sutil, valor, etc. Pero lograrás un fruto de incalculable valor. Los preciados frutos son la inmortalidad, la Paz Suprema y la Felicidad Infinita. Tendrás que pagar un precio pesado por esto. Por lo tanto no deberías quejarte cuando haces la práctica diaria. Debes aplicar toda tu mente, corazón, intelecto y alma a la práctica espiritual. Sólo entonces será posible el éxito rápido.

Lleva un diario espiritual y practica el autoanálisis por la noche. Anota cuántas buenas acciones has hecho, qué errores has cometido durante el curso del día. Por la mañana resuelve: "Hoy no cederé ante la cólera. Hoy practicaré celibato. Hoy diré la verdad".

### **Importancia de llevar un Diario Espiritual**

Mantener un diario espiritual es un requisito indispensable y de primordial importancia. Aquellos que tienen el hábito de llevarlo ya conocen sus incalculables ventajas. El diario es un látigo para arrear la mente hacia Dios. Indica el camino para la liberación y la dicha eterna. Es tu Guru. Es el que abre los ojos. Desarrolla Manana-Shakti o poder de reflexión. Te ayudará a destruir todas tus malas cualidades y a ser regular en tus prácticas espirituales. Si mantienes un diario con regularidad, obtendrás consuelo, paz interior y rápido progreso en el sendero espiritual. Aquellos que desean desarrollarse rápidamente en moral y espiritualidad, deben conservar un registro diario de sus acciones.

Todos los grandes hombres del mundo llevaron diarios. La vida de Benjamin Franklin es conocida por todos ustedes. Llevó un diario. Anotó el número de mentiras y acciones equivocadas de las que era responsable durante el curso del día. Con el correr del tiempo, se volvió un hombre perfecto. Tenía perfecto control sobre su mente. Mahatma Gandhi solía aconsejar a los estudiantes que llevaran siempre un diario.

Un gran ladrón se está escondiendo en tu cerebro. Ha arrebatado tu perla del Atma. Te está dando preocupaciones inmensas y problemas. Te está engañando. El ladrón es tu mente. No debes ser indulgente con él. Debes matarlo despiadadamente. No hay ninguna otra espada más afilada que este diario para matarlo. Controla tus acciones no pensadas y al final las destruye. Todos tus errores diarios serán corregidos. El buen momento vendrá en que

estés completamente libre de cólera, falsedad, lujuria y demás. Te volverás un yogui perfecto.

Tus padres te dieron este cuerpo. Te dieron alimento y ropa. Pero este diario es superior a tus padres. Indica el camino para la libertad y la dicha eterna. Te da consuelo, satisfacción y paz interior. Repasa las páginas de tu diario cuidadosamente una vez por semana. Si puedes grabar tus acciones cada hora, tu crecimiento será rápido. Feliz es el hombre que lleva un diario porque está muy cerca de Dios. Tiene una voluntad fuerte y está libre de defectos y errores.

Llevando un diario espiritual, puedes corregir tus errores en el acto. Puedes hacer más Sadhana y desarrollarte rápidamente. No hay mejor amigo, maestro fiel o Guru que tu diario. Te enseñará el valor del tiempo. Al final de cada mes calcula el número total de horas que pasaste en Japa, estudio de libros religiosos, Pranayama, Asanas, sueño, etc. Entonces podrás saber cuánto tiempo estás utilizando para propósitos religiosos. Tendrás la oportunidad de incrementar el período de Japa, meditación, etc., gradualmente. Si mantienes un diario apropiadamente, sin defecto en ningunos de los artículos, lamentarás malgastar un solo minuto innecesariamente. Sólo entonces comprenderás el valor del tiempo y cómo pasa.

Compara el total del último mes con los de los meses previos. Descubre si has progresado en tu Sadhana o no. Si no has progresado, incrementa tu práctica diaria. Puedes hacer más Sadhana y desarrollarte rápidamente.

Al mantener un diario, no debes mentir. Lo estás llevando solamente para tu propio beneficio. Es el diario de un aspirante religioso que está recorriendo el sendero de la verdad para experimentar la Verdad. Reconoce tus defectos abiertamente y esfuérzate por corregirte en el futuro. No debes olvidarte de registrar todo en tu diario. Es mejor si comparas el progreso de tu trabajo de la semana presente con el de la semana previa. Si no puedes hacerlo una vez por semana, debes a toda costa compararlo una vez al mes. Entonces podrás hacer los distintos ajustes en los diferentes ítems, incrementar el período de Japa y meditación, y reducir el tiempo de sueño.

El auto-castigo consiste en dejar las comidas de la noche y en hacer cincuenta Malas más del número acostumbrado de Japa. El llenar el diario no debe ser una actividad rutinaria. El diario anexo es solamente una muestra para tener orientación. Estos artículos deben ser copiados prolijamente en un papel de tamaño de folio con columnas dibujadas para todos los días del mes.

No te avergüences de mencionar tus errores, vicios y fracasos. Esto es solamente para tu propio progreso. No malgastes tus horas preciadas. Es suficiente lo que has malgastado tantos años en ocioso chismorrear. Suficiente

de los problemas que tenías todos los días para satisfacer tus sentidos. No digas, "mañana seré regular". Ese "mañana" nunca vendrá. Sé sincero y empieza a hacer Sadhana desde este momento. Si eres realmente sincero, Él estará siempre listo para ayudarte y darte un empujón en tu marcha espiritual.

El que regule su vida según las líneas mencionadas más arriba seguramente se volverá un Jivanmukta o un Yogui en este mismo nacimiento. Prácticalo y ve cómo creces. Empieza a mantener un diario espiritual desde este mismo momento y comprueba los maravillosos resultados.

### **Diario Espiritual**

1. ¿Cuándo te levantaste de la cama?

"Acostarse temprano, levantarse temprano, hace a un hombre sano, rico y sabio". Debes levantarte a las 4 a.m. y practicar Japa y meditación. El estado meditativo de la mente vendrá solo, sin esfuerzo, en este período.

2. ¿Cuántas horas dormiste?

El sueño durante seis horas es suficiente para todo individuo. Acuéstate a las 10 p.m. y levántate a las 4 a.m. Para Napoleón Bonaparte cuatro horas de sueño eran suficientes. Demasiado sueño hace a un hombre aburrido y letárgico. Demasiado sueño causa decadencia prematura y debilita el poder cerebral. Los aspirantes espirituales que quieren hacer Sadhana rigurosa deben reducir el sueño gradualmente. Por tres meses reduce el sueño por media hora. Durante los próximos tres meses acuéstate a las 11 p.m. y levántate a las 4 a.m. De este modo puedes conquistar el sueño y volverte como Arjuna o Lakshmana.

3. ¿Cuántos Malas hiciste de Japa?

Japa es un miembro importante del Yoga. En este Kali Yuga, Japa y Kirtan son Sadhanas eficaces para alcanzar a Dios. Japa resulta en Samadhi o comunión con Dios. Japa es la repetición del nombre del Señor. Hay tres variedades de Japa, Vaikhari (verbal), Upamshu (murmurado), y Manásico (mental). Ten un Japa Mala (rosario) alrededor de tu cuello o en tu bolsillo o debajo de tu almohada por la noche. Usa un Mala de 108 cuentas. Un Mala es un látigo para arrear la mente hacia Dios. El fruto del Japa Manásico es diez mil veces superior al del Vaikhari o Upamshu. Trata siempre de hacer Japa mental cuando estás ocupado en las actividades diarias. Propónte repetir aproximadamente mil veces el Mantra y registra el número en el diario.

4. ¿Cuánto tiempo dedicaste al Kirtan?

La repetición del nombre de Dios permite que el devoto sienta la presencia, la gloria y la Conciencia Divina en su interior y en todas partes. ¡Qué poderoso es el nombre de Dios! Cuando uno canta Su nombre o escucha su sonido, se eleva inconscientemente a las sublimes alturas espirituales. Pierde la conciencia de su cuerpo. Se sumerge en el regocijo y bebe el néctar divino de la inmortalidad. Sankirtan es cantar el nombre de Dios con Bhava y Prema o sentimiento divino. Sankirtan causa fácilmente el Darshan de Dios o el logro de Conciencia Divina en este Kali Yuga.

#### 5. ¿Cuántos Pranayamas hiciste?

Pranayama es el "Control de aliento". Siéntate en Padmasana, Sukhasana, o cualquier otra postura cómoda, con el estómago vacío. Cierra tus ojos. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala sumamente despacio a través de la fosa nasal izquierda. Cierra tu fosa nasal izquierda ahora con los dedos anular y meñique, y retén la respiración tanto tiempo como puedas mantenerlo cómodamente. Luego exhala sumamente despacio a través de la fosa nasal derecha después de retirar el pulgar. Otra vez inhala por la fosa nasal derecha, retén el aire tanto tiempo como puedas y exhala a través de la fosa nasal izquierda muy despacio. Esto es un Pranayama. Para empezar, haz cinco Pranayamas por la mañana y la tarde y aumenta gradualmente a 10 o a 20. Esto es Sukhapurvaka - Pranayama fácil, cómodo.

#### 6. ¿Cuánto tiempo practicaste Asanas?

Asana es el primer estado del Ashtanga Yoga. Padmasana y Siddhasana son para practicar Japa y meditación. No cambies de Asana a menudo. Mantén una e incrementa el período hasta incluso tres horas gradualmente. Shirshasana, Sarvangasana y las otras posturas están previstas para mantener la buena salud. Eliminan las distintas enfermedades. Estas Asanas despertarán Kundalini Shakti. Practica las Asanas cuando el estómago está vacío o ligero. Temprano, a la mañana, y la tarde son momentos muy propicios para la práctica de Asanas. Practica las Asanas en una habitación bien ventilada o en los lechos arenosos de los ríos, en lugares abiertos, o en la playa. Durante la práctica repite tu Ishta o Guru Mantra.

#### 7. ¿Cuánto tiempo meditaste en una Asana?

Siéntate en Padmasana o Sukhasana en tu cuarto de meditación. De mañana temprano entre las 4 y las 6 es el mejor período para la meditación y Japa. También puedes sentarte otra vez en la noche. Siéntate frente a la fotografía de tu Ishta Devata. Mira la fotografía regularmente durante varios minutos. Repite algunos Stotras mentalmente. Luego cierra tus ojos y visualiza la fotografía. Repite el Ishta Mantra mentalmente. Al principio siéntate en meditación por media hora y trata de incrementar el período hasta tres horas

mediante la práctica diaria gradual. Cuando te sientes en tu Asana para la meditación, no muevas el cuerpo. Trata de mantener una corriente de pensamiento hacia Dios.

8. ¿Cuántos Gita Shlokas leíste o aprendiste de memoria?

El estudio de las escrituras es una forma de Kriya Yoga o Niyama. Purifica el corazón y llena la mente con pensamientos sublimes y elevados. El Gita es un libro único para Svadhyaya. Contiene la esencia de todos los Yogas y los Vedas. Puedes dedicar para este propósito de treinta minutos a tres horas de acuerdo con el tiempo que dispongas.

9. ¿Cuánto tiempo pasaste en compañía sabia (Satsanga)?

La gloria y el poder de Satsanga o reunión con los Sabios, Santos, Yoguis, Sannyasins y Mahatmas, son descritos con detalle en el Bhagavata, el Ramayana y otras escrituras sagradas. Sólo un momento en su compañía es suficiente para modificar los viejos Samskaras negativos de las personas. El servicio a los Mahatmas rápidamente purifica la mente de los hombres apasionados. Satsanga eleva la mente a las alturas magnánimas. El estudio de libros escritos por personas liberadas será también equivalente a Satsanga.

10. ¿Cuántas horas observaste Mouna?

Mouna representa el voto de silencio. La energía es malgastada en la conversación insustancial y el chismorrear. Mouna desarrolla el poder de voluntad. Mouna controla el impulso de hablar. Es una gran ayuda para la observancia de la verdad y el control de la cólera. Las emociones son controladas y la irritabilidad desaparece. Observa Mouna por lo menos durante una o dos horas al día. Durante Mouna las ideas sublimes deben reemplazar a las ideas mundanas y debe hacerse Japa.

11. ¿Cuánto tiempo ocupaste en el servicio desinteresado no egoísta?

La práctica del Nishkama Karma Yoga destruye las faltas e impurezas de la mente y genera Chitta Shuddhi o la pureza del Antahkarana. El conocimiento de Ser desciende en una mente pura. El conocimiento del Ser es el único medio directo para la liberación. El Nishkama Karma Yoga es el servicio desinteresado a la humanidad. El punto importante es servir a la humanidad sin ningún apego o egoísmo. La enseñanza central del Gita es desapego en la acción. Shri Krishna dice: "Trabaja sin descanso. Tu deber es trabajar pero no esperar los frutos de eso". Haz servicio vigoroso durante algún tiempo. Comprenderás el espíritu del Nishkama Karma.

12. ¿Cuánto diste en caridad?



Cuando vayas por la calle, guarda siempre algunas monedas sueltas en su bolsillo y distribúyelas a los pobres. Sé generoso. Siente que estás disfrutando en todos los cuerpos. Tu corazón se expandirá. Comenzarás a experimentar la unidad. Te volverás más generoso. Haz caridad con un décimo de tus ganancias regularmente. La realización de acciones virtuosas es el origen de la vida espiritual.

13. ¿Cuántos Mantras escribiste?

Lleva un cuaderno de Mantras. Escribe en este cuaderno tu Ishta Mantra, Guru Mantra o Maha Mantra durante media hora. Debes practicar esta parte de la Sadhana preferentemente antes de cumplir con tus tareas hogareñas. Debes observar Mouna o silencio mientras escribes el Mantra. Tiene que haber calma perfecta y quietud. Debes concentrarte sólo en escribir. Los ojos, las manos y la mente están todos ocupados en escribir el Mantra. No hay ninguna restricción de lenguaje. Si esta práctica se continúa con sinceridad, el aspirante consigue concentración fácilmente y mucha paz interior y felicidad.

14. ¿Cuánto tiempo practicaste ejercicio físico?

La cultura física o el desarrollo del cuerpo son tan importantes como el desarrollo de la mente, la voluntad, o la memoria. Si no se mantiene el cuerpo fuerte y sano, vigoroso y activo, ninguna cultura es posible. "*Mens sana in corpore sano*" es un sabio refrán que significa – mente sana en un cuerpo sano. Hay diferentes clases de cultura física. Tendrás que seleccionar una de acuerdo con tu capacidad, gusto y temperamento.

15. ¿Cuántas mentiras dijiste y cuál fue el castigo que te impusiste?

Las Shrutis declaran enfáticamente: "*Satyam Vada* - di la verdad". "*Satyameva Jayate Nanritam* – sólo la verdad triunfa, no la mentira". Un hombre sincero está completamente libre de preocupaciones y ansiedades. Tiene su mente en calma. Es respetado por todos. Si dices la verdad durante doce años, tendrás Vak-Siddhi. Entonces lo que sea que digas ocurrirá. Di la verdad. La verdad es conocimiento. La verdad es felicidad. La verdad te sirve de guía en todas tus acciones. Escribe en cartones con letra remarcada: "Di la verdad" y cuélgalos en diferentes lugares de tu casa. Esto te recordará cuando digas una mentira. Te controlará inmediatamente. Castígate con ayuno si dices una mentira y registra las mentiras en el diario. Gradualmente el número de mentiras disminuirá y te volverás un hombre sincero.

16. ¿Cuántas veces y cuánto tiempo tuviste de cólera y cuál fue tu auto-castigo?

La cólera es una enemiga de la paz. Es una modificación de la lujuria. Cuando un deseo no es satisfecho, el hombre se enoja. Pierde su memoria y conocimiento. Controla la ira mediante el perdón (Kshama), el amor y matando al egoísmo. Bebe un poco de agua cuando te enojas. Enfriarás el cerebro y calmarás los nervios excitados. Repite "Om Shanti" varias veces. Si encuentras sumamente difícil el controlar la cólera, deja el sitio inmediatamente y da un paseo por media hora. Reza a Dios. Haz Japa. La meditación da una fuerza inmensa para destruir la ira y los otros obstáculos.

17. ¿Cuántas horas pasaste en compañía inútil?

Los llamados amigos son en verdad enemigos. No puedes encontrar ni un solo amigo solidario en este universo. Ten cuidado. Los amigos vienen para tener charlas insustanciales contigo y malgastan tu tiempo. Quieren degradarte y hacerte también mundano. No te dejes llevar por el discurso florido de tales amigos. Corta conexiones implacablemente. Vive siempre solo. Confía en ese Amigo inmortal que vive en tu corazón. Si no puedes tener positiva Satsanga de Mahatmas, ten Satsanga indirecta con libros escritos por Sabios liberados, Santos y Bhagavatas.

18. ¿Cuántas veces fallaste en Brahmacharya?

Ningún progreso espiritual es posible sin la práctica del celibato. Veerya es una fuerza dinámica. Debe ser convertida en Ojas-Shakti. Aquellos que están ávidos de tener la experiencia de Dios deben observar celibato continuo. Observa el voto de Brahmacharya estrictamente.

19. ¿Cuánto tiempo dedicaste al estudio de libros religiosos?

Sé regular en el estudio de libros religiosos tales como el Ramayana, el Bhagavata, el Yoga Vasishtha y otros buenos libros para Svadhyaya. Si reflexionas sobre las ideas del Gita y fijas la mente en estas ideas, esto mismo es una forma de Samadhi menor. Svadhyaya es un auxiliar para la concentración. Svadhyaya también controlará el vagabundeo de la mente.

20. ¿Cuántas veces fallaste en el control de los malos hábitos y con qué auto-castigo?

Existen personas que no son conscientes de sus malas costumbres y muchos que no las reconocen como malas. Si reconocen que son malas, entonces el control es muy simple. El alcohol es un demonio poderoso que nunca lo dejará una vez que entre en el sistema de un hombre. Luego viene el fumar. Otro hábito malvado es mascar hojas de betel. Beber té fuerte y café desarrolla a menudo una mala costumbre. Leer novelas, visitar cines, dormir durante el día, usar términos insultantes y abusivos, entre otros, son malos hábitos.

Primero toma conciencia de que has desarrollado un mal hábito y desea intensamente dejarlo a toda costa. Entonces tu éxito ya ha llegado. Lo mejor es dejar toda mala costumbre inmediatamente. Usa tu mente subconsciente para su erradicación. Establece nuevos hábitos sanos y desarrolla tu voluntad. No hay nada imposible bajo el sol.

21. ¿Cuánto tiempo te concentraste en tu Ishta Devata (Saguna o Nirguna Dhyana)?

La concentración puede hacerse sólo si estás libre de toda distracción. Concéntrate en algo que te resulte tan atractivo como bueno o algo que a la mente le guste. La mente debe ser entrenada en concentrarse en objetos densos al principio y después puede concentrarse con éxito en objetos sutiles e ideas abstractas. La regularidad en la práctica es de primordial importancia.

*Formas groseras:* concéntrate con ojos abiertos en un punto negro sobre la pared o en la llama de una vela, una estrella brillante, la luna, el símbolo del Om, el Señor Shiva, Rama, Krishna, Devi, o tu Ishta Devata.

*Formas sutiles:* siéntate delante de la imagen de tu Ishta Devata y cierra los ojos. Mantén una imagen mental de tu Ishta Devata en el entrecejo o el corazón (Anahata Chakra); concéntrate en Muladhara, Anahata, Ajna o cualquier otro Chakra interno; concéntrate en cualidades divinas como el amor, la piedad, o cualquier otra idea abstracta, Sat Chit Ananda, la pureza, la perfección o la paz.

22. ¿Cuántos días observaste ayuno y vigilia?

Mantenerse completamente despierto durante toda la noche es llamado vigilia. Obtendrás un beneficio incalculable si practicas la vigilia en días como Vaikuntha - Ekadasi, Shivaratri o Gokulashtami (el cumpleaños de Shri Krishna). El ayuno completo ayuda a controlar el sueño. El control del sueño recurriendo al té no es deseable. No ganarás fuerza espiritual dependiendo de una droga externa. Durante el ayuno evita la compañía. Vive solo. Utiliza tu tiempo en Sadhana yóguica. Después de un ayuno, no ingieras comida pesada. Leche o un poco de jugo de fruta es beneficioso.

23. ¿Fuiste regular en tu meditación?

Nunca pierdas un día de meditación. Sé regular y sistemático. La regularidad en la meditación es de primordial importancia. El estado meditativo vendrá solo en el momento apropiado. Ten alimentación sáttvica. Las frutas y la leche ayudarán a la concentración mental. Cuando la mente está cansada, no se concentra. Dale un poco de descanso.

24. ¿Qué virtudes estás desarrollando?

Desarrolla aquella virtud que te falte. El valor, la piedad, el amor universal, la nobleza, Kshama, el contentamiento, la franqueza y la honestidad deben lograrse uno a uno. Toma una virtud todos los meses y medita en esa virtud con regularidad. Manifestarás esa virtud en tu carácter. Si desarrollas una virtud importante, todas las otras virtudes vendrán por sí solas. Si tienes humildad y valor, todas las otras virtudes vendrán espontáneamente. Debes dedicar tiempo diario, aproximadamente media hora, para el desarrollo de las virtudes.

25. ¿Qué mala cualidad estás tratando de erradicar?

El desarrollo de las cualidades virtuosas quitará las cualidades negativas automáticamente. Pero es mejor también hacer un intento en la erradicación de las malas cualidades. Entonces el progreso será rápido. Es un doble ataque al enemigo. Si eliminas la lujuria, la cólera o el egoísmo, todas las otras malas cualidades desaparecerán solas. Todas las malas cualidades son las asistentes del egoísmo. Todos los vicios nacen de la cólera. Si éstos son destruidos, toda clase de vicios desaparecerá. Por lo tanto, concentra tu atención en matar el egoísmo o la ira.

26. ¿Qué Indriya te está preocupando más?

La disciplina de los Indriyas es un punto muy importante. Si los Indriyas son turbulentos, no puedes tener concentración. Observa cada Indriya cuidadosamente y contrólalo por métodos apropiados, como el ayuno, Mouna, Tratak, el celibato, la renuncia de artículos, Dama y Pratyahara. Controlar los Indriyas representa controlar la mente. No pueden hacer trabajo independiente sin la ayuda directa de la mente. El celibato controla los genitales; Mouna controlará el órgano de la palabra; Tratak controla los ojos. Se necesita mucho tiempo de práctica. Entonces los Indriyas se vuelven escuálidos y delgados y mueren de inanición.

27. ¿A qué hora te acostaste?

El sueño es el tónico natural para un sano vivir. Cuanto mejor descanso uno tenga, más sano será. Las horas de sueño dependen de su capacidad física o mental para resistir la fatiga. Sin una cantidad suficiente de sueño, no tendrás eficiencia. La cantidad de sueño requerida varía con la edad, el temperamento y la cantidad de trabajo. De acuerdo con un viejo adagio, el sueño para un hombre debe ser de seis horas, siete para una mujer y ocho para un tonto. Con los años, las personas requieren mayor cantidad de sueño. Evita acostarte tarde. No tomes drogas para inducir el sueño. Si no te puedes dormir, da una

caminata rápida al aire libre durante quince minutos y luego acuéstate. Tendrás un sueño placentero.

## **El Diario Espiritual**

El diario espiritual es un látigo para llevar la mente hacia la rectitud y hacia Dios. Si mantienes este diario con regularidad, conseguirás solaz, paz interior y harás un progreso rápido en el sendero espiritual. Mantén un diario y comprueba los maravillosos resultados.

### **Diario espiritual**

**Mes:** \_\_\_\_\_

Fecha

Preguntas

1. ¿Cuándo te levantaste de la cama?
2. ¿Cuántas horas dormiste?
3. ¿Cuántos Malas de Japa hiciste?
4. ¿Cuánto tiempo pasaste en Kirtan?
5. ¿Cuántos Pranayamas hiciste?
6. ¿Cuánto tiempo practicaste Asanas?
7. ¿Cuánto tiempo meditaste en un Asana?
8. ¿Cuántos Gita Shlokas leíste o memorizaste?
9. ¿Cuánto tiempo pasaste en compañía sabia (Satsanga)?
10. ¿Cuántas horas observaste Mouna?
11. ¿Cuánto tiempo ocupaste en el servicio desinteresado no egoista?
12. ¿Cuánto diste en caridad?
13. ¿Cuántos Mantras escribiste?
14. ¿Cuánto tiempo practicaste ejercicio físico?
15. ¿Cuántas mentiras dijiste y con qué auto-castigo?
16. ¿Cuántas veces y cuánto tiempo tuviste de cólera y cuál fue tu auto-castigo?
17. ¿Cuántas horas pasaste en compañía inútil?
18. ¿Cuántas veces fallaste en Brahmacharya?
19. ¿Cuánto tiempo dedicaste al estudio de libros religiosos?
20. ¿Cuántas veces fallaste en el control de los malos hábitos y cuál fue tu auto-castigo?
21. ¿Cuánto tiempo te concentraste en tu Ishta Devata (Saguna o Nirguna Dhyana)?

22. ¿Cuántos días observaste ayuno y vigilia?
  23. ¿Fuiste regular en tu meditación?
  24. ¿Qué virtud estás desarrollando?
  25. ¿Qué mala cualidad estás tratando de erradicar?
  26. ¿Qué Indriya te está preocupando más?
  27. ¿Cuándo te acostaste?
- 

## **Capítulo VI**

### **Filosofía y Vedanta**

#### **Tú eres el maestro de tu propio destino**

La valentía es tu derecho de nacimiento, no el miedo; la paz es tu herencia divina, no la intranquilidad; la inmortalidad, no la mortalidad; la fuerza, no la debilidad; la salud, no la enfermedad; la dicha, no la pena; el conocimiento, no la ignorancia.

El dolor, la pena y la ignorancia son ilusorios; no pueden vivir. La dicha, el júbilo y el conocimiento son verdaderos; éstos no pueden morir.

Eres el arquitecto y el amo de tu propio destino. Puedes hacer y reparar las cosas. Siembra una acción y cosecha una tendencia. Siembra una tendencia y cosecha un hábito. Siembra un hábito y cosecha una cualidad. Siembra una cualidad y cosecha tu destino. Por lo tanto, el destino es tu propia creación. Puedes repararlo si quieres, el destino es un manojo de hábitos.

Purushartha es el propio esfuerzo. Purushartha puede darte algo. Cambia tus hábitos. Cambia el modo de pensar. Puedes conquistar el destino. Ahora puedes pensar: "Soy el cuerpo". Desarrolla la corriente espiritual opuesta y piensa: "Soy el Atman inmortal, sin enfermedad y sin sexo". Puedes conquistar a la muerte y alcanzar el asiento inmortal del esplendor supremo.

Mediante las acciones virtuosas y los pensamientos rectos puedes desarmar al destino. Uno tiene libre voluntad de actuar. Por medio del propio esfuerzo, Ratnakar se convirtió en Valmiki. Mediante el esfuerzo, Markandeya conquistó a la muerte. Sólo por medio del propio esfuerzo Uddalaka logró el Nirvikalpa Samadhi (la experiencia de la Conciencia Suprema). Por el esfuerzo, Savitri trajo a su marido (Satyavan) a la vida.

Por lo tanto, dedícate tenazmente, oh Prema, a la investigación del Atma y a la meditación. Estate alerta y sé diligente. Termina con los pensamientos y

deseos. Supera el mal de mañana por medio del propio esfuerzo de hoy. Destruye los deseos impuros (Ashubha Vasanas) mediante deseos sagrados (Shubha Vasanas). Mata los pensamientos infames por medio de pensamientos santos, y logra victoria sobre tu destino.

No cedas ante el fatalismo. No te vuelvas impotente. Mantente de pie como un león. Haz un gran esfuerzo y consigue la independencia o Atma Svarajya. Hay un reservorio de poder dentro de ti. Hay un océano vasto de conocimiento en tu interior. Todas las facultades están latentes en ti. Desplégalas y vuélvete un Jivanmukta (alma liberada).

Lo positivo supera a lo negativo. Esta es la ley inmutable de la naturaleza. Purushartha es el poder más fuerte. Purushartha es el león o el elefante. Prarabdha (el destino) es el gato o el chacal. Dios ayuda a aquellos que se ayudan. Vasishtha pidió a Rama hacer Purushartha. El fatalismo producirá indudablemente la apatía y la pereza. Por lo tanto, prepárate para luchar y esfuérzate al máximo, oh Prema.

¡Que todos ustedes logren el Conocimiento del Ser o Brahma Jnana en este mismo nacimiento! ¡Que todos puedan vivir sumergidos en el océano de la dicha en un estado iluminado! ¡Que brillen como sabios liberados!

### **Conócete a ti mismo**

Esa "Esencia" que es descrita en los Upanishads es Brahman, Atman o el Absoluto. Es el manantial de todo el conocimiento de las escrituras. Es el origen o la matriz de todo. Es Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Beatitud Absoluta. Es indivisible, todo lo penetra, independiente, eterno e inmortal. Está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. No tiene principio ni fin. Es el habitante interior de todos los seres. Es el testigo de las actividades de todas las mentes.

¿Qué puede causarte miedo en esta tierra cuando has tomado conciencia de tu identidad con Brahman? ¿Qué puede generarte odio, engaño, diferencia o pena cuando contemplas al Uno en todos y a todos en el Uno? ¿Qué puede en la tierra causarte agitación cuando has trascendido la mente y descansas tranquilamente en tu propio Sat Chit Ananda Svarupa - ese océano magnánimo de dicha y silencio estupendo?

Uno experimenta falta de armonía y discordia cuando Rajas (la pasión) y Tamas (la apatía) se imponen en la mente. Aniquila a Tamas incrementando Rajas y destruye a Rajas incrementando Sattva. Habrá armonía cuando Sattva se imponga en la mente. Ve más allá de Sattva y escucha la música celestial del Alma que nunca escuchaste antes. Es la música de la reunión del alma con el Alma. Es la música maravillosa que trasciende todas las ragas y raginis

(estructuras tonales de la música india). Es la música del Infinito que no es producida por golpe o contacto, es esa melodía celestial que ayuda al aspirante a sumergirse en Brahman. Es la música del Om o el Pranava Dhvani. Es el sonido sobrenatural de Anahata. Es la música divina de la flauta de Krishna. Es el silencio mismo. Sumérgete en la dicha de la música interior del Alma. Su melodía y dulzor son sencillamente indescriptibles. Debes experimentarlo tú mismo.

Eres el verdadero amo o gobernador del universo. No estás obligado a nada. Siente tu propia majestad. Cualquiera sean las circunstancias y el ambiente, mantente tranquilo y feliz. Abandona toda preocupación, miedo y ansiedad. Descansa en tu centro. Ten compostura, satisfacción e independencia. Canta Om. Canta Om. Medita en Om. Toma conciencia del Ser. Conoce al Ser y sé libre. Ahora el mundo entero será un cielo o un paraíso para ti. Eres el Señor de señores, el Dios de todos los dioses, el Emperador de emperadores. Estás en posesión de una riqueza espiritual inagotable. La suma de los placeres de todo el mundo es solamente una gota en comparación con la dicha que experimentas ahora. Eres un océano de felicidad. ¡Qué estado tan magnífico! Ni las mil lenguas de Adishesha pueden describirlo.

### **Mensaje de Amrita**

¡Amrita Putra! (¡Hijo del Néctar!)

¿Estás siempre tranquilo? ¿Eres noble? ¿Posees autocontrol? ¿Estás dotado con virtudes divinas? ¿Estás libre de ignorancia? ¿Posees conocimiento del Ser? ¿Has logrado la Iluminación? ¿Has experimentado al Ser puro e inmortal? ¿Cómo estás ante estas preguntas? Si no has conseguido estas cosas, entonces ¡ven, siéntate y escucha! ¡He aquí el mensaje de Amrita para todos ustedes! Incluso si practicas sólo una minúscula parte de esto, irás más allá de la muerte, la pena y el dolor.

Medita siempre: "Soy Pura Conciencia, soy Sat-Chit-Ananda Brahman. Soy inmutable, autoluminoso, el Ser inmortal. Soy el testigo silencioso de los tres estados, vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo. Soy distinto del cuerpo, la mente, Prana y los sentidos. Soy distinto de las cinco envolturas". Pronto lograrás la Conciencia del Ser. Obtendrás el conocimiento del Ser (Brahma Jnana).

La esclavitud consiste en estar apegado a su esposa, hijo, propiedad o cuerpo, y considerar al cuerpo como el Ser puro. La liberación implica no estar apegado a ningún objeto de este mundo e identificarse con el Atman pura e inmortal.



Siempre que hay Kama (deseo), no hay Rama (Dios); siempre que hay Rama no hay Kama. Siempre que haya deseo, habrá mundo. Por lo tanto, ve más allá del deseo cultivando el discernimiento (Viveka) y el desapego (Vairagya), y medita en Brahman, el Ser Supremo, y sé feliz.

Vive sin apego y sin el sentido de "yo" y "mío". Refrena los sentidos. Observa las reglas de la conducta correcta. Logra pureza de corazón. Escucha la verdad. Mora en el Ser. Sé feliz.

Tan pronto como compruebas que no eres este cuerpo, te liberas de la pena y de la muerte. Estás libre de la esclavitud del karma, de las trabas de los deseos, del espejismo de esta vida rutinaria y sus males y miserias concomitantes.

El Alma, el Ser Supremo, el Atman o Brahman es esa entidad constantemente existente e imperecedera que es la base del mundo, que es indivisible, autoluminosa, inalterable y omnipresente, que es el testigo silencioso o Sakshi de los tres estados, vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo. El conocedor de este Alma o Atma logra la inmortalidad y entra en la morada de la dicha y el néctar.

Brahman es verdadero y eterno. Este cuerpo es irreal y perecedero. Del conocimiento del Ser (Atma) y del no-Ser (Anatma) fluye la corriente de inmortalidad o la antigua sabiduría de los videntes de los Upanishads.

Atman es la sustancia inmortal o la esencia del hombre. Atma es el origen de los pensamientos, los deseos y el razonamiento. Atma es espiritual porque está más allá de la materia y la mente. Debe ser inmortal porque es espiritual. Está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Es sin comienzo ni fin, sin causa e infinita.

Si te vuelves consciente de este Alma inmortal que está escondida en tu corazón y en todas las formas, si desatas los nudos de Avidya (la ignorancia), Kama (el deseo) y Karma (la acción), si rompes la cadena de la ignorancia (falta de discernimiento, egoísmo, gustos y aversiones, karma, cuerpo, etc.), te liberarás de la rueda de nacimientos y muertes, y entrarás en la ciudad de la inmortalidad.

El hombre ignorante corre tras de objetos sensuales solamente y cae en los sinsabores de la vida que lo rodean. Vive en medio de la oscuridad. Cae una y otra vez bajo la influencia del Señor de la Muerte (Yama). No logra encontrar el camino para Moksha. Es engañado por los placeres sensuales de este mundo. Pero el hombre paciente y atento, dotado de discernimiento y desapego, no ansía los placeres ilusorios de este mundo. Medita en el Ser Supremo y obtiene la dicha eterna y la inmortalidad.

Moksha es el summum bonum de la vida. Moksha es la satisfacción del propósito de la vida. La vida termina en el plano terrenal cuando uno logra Moksha, o la liberación de nacimientos y muertes. La obtención del verdadero objetivo de la vida es Liberación o Moksha. Moksha otorga la vida eterna de dicha indeclinable y eterno goce. Moksha no es la aniquilación. Moksha es solamente la aniquilación de este pequeño y arrogante ego. Moksha es la identificación del alma individual con el Alma Suprema. Aniquilando esta pequeña individualidad, posee el todo de la universalidad verdadera. Logra la vida eterna, una vida más plena.

Si tienes pureza mental y concentración, puedes hacer que la mente asuma cualquier Bhava que le guste. Si piensas en la piedad, toda tu esencia se saturará de piedad. Si piensas en la paz, toda tu esencia se llenará de paz.

El sendero espiritual es acosado indudablemente por diversas dificultades. Es el filo de una navaja. Recorrer este sendero es como caminar sobre el borde de una hoja de afeitar. Te caerás varias veces, pero tendrás que levantarte rápidamente y caminar otra vez con más entusiasmo, osadía y alegría. Cada impedimento se volverá un escalón de piedra para el éxito o un ascenso por la colina del conocimiento espiritual. Cada caída te dará una fuerza adicional para elevarte hasta una gran altura en la escalera del yoga. No pierdas de vista al objetivo. No pierdas el ideal. No te desanimes. Pronto obtendrás fuerza espiritual desde adentro. El Habitante interior te guiará y empujará. Todos los santos y sabios, todos los profetas y videntes tuvieron que pasar por luchas tremendas y experiencias terribles antes de alcanzar su objetivo. Marcha audazmente, oh maravillosa juventud, y llega al objetivo.

No es cierto que solamente uno alcanzó Moksha o la liberación y nadie más puede lograrlo. La historia da pruebas de que muchos Shankaras han venido a este mundo. ¿Si el pasado pudo producir Shankaras, por qué no el futuro también? Lo que uno logró, otros pueden lograrlo también. Ésta es la ley inmutable de la naturaleza. También quienquiera que logre conocimiento del Ser como Yajnavalkya del Brihadaranyaka Upanishad, de la misma manera que Uddalaka del Chhandogya Upanishad, alcanza Moksha o inmortalidad.

El camino de los sabios iluminados es immaculado. El sendero hacia la liberación o hacia la felicidad y la paz consiste en la perfecta pureza de la mente, del corazón, de cada acto, del carácter y de la vida, y en la meditación regular en el Atman o Ser puro, autoluminoso y omnipresente.

Si logras la Conciencia del Ser, todas tus dudas serán aniquiladas. La satisfacción suprema vivirá por siempre en tu corazón. Serás purgado de Rajas y Tamas. Estarás siempre en paz y feliz. Por lo tanto, lucha duro para conseguir este estado infrecuente de santidad suprema en este mismo nacimiento.

La llama de una lámpara destruye una inmensa oscuridad. Así también el conocimiento del Ser destruye la ignorancia o Avidya, la causa raíz de los sufrimientos y las tribulaciones humanas. Por consiguiente, obtén conocimiento del Ser, alcanza la Iluminación y sé feliz.

¿Qué es aquello que una vez conocido permite conocer todo? ¿Qué es aquello cuya obtención anula el deseo por otras cosas? ¿Qué es aquello cuya experiencia vuelve a uno inmortal e intrépido y hace que descansa en la paz eterna y la felicidad? Es Brahman, el Atma o la Verdad última que es el summum bonum de la vida. Es el Bhuma, la inteligencia o el no condicionado. Uno puede conseguir verdadera felicidad, solamente alcanzando a este Bhuma o Ser Supremo.

¡Que todos ustedes puedan vivir en el espíritu de este mensaje de Amrita!  
¡Que puedan estar equipados con los cuatro medios de salvación por la gracia del Señor! ¡Que puedan alcanzar la Conciencia del Ser en este mismo nacimiento!

### **Vedanta**

El término Veda proviene de la raíz sánscrita "*vid*" – saber; "*anta*" significa fin. Por lo tanto, Vedanta literalmente significa "el fin de la sabiduría". La filosofía es llamada Vedanta, porque, explica lo que es ese fin y cómo alcanzarlo. Vedanta es la religión de los Vedas o los Upanishads. Es la única religión universal y eterna. Es la esencia de las enseñanzas de los Shrutis.

Vedanta es esa filosofía osada que enseña la unión de la vida o la unidad de la conciencia. Es esa filosofía suprema que declara audazmente, con énfasis y fuerza, que este pequeño Jiva o ser humano es idéntico al Alma Suprema o al Eterno. Es esa filosofía sublime que eleva la mente inmediatamente a las alturas magníficas del estado de Brahman, del esplendor divino y de la gloria, que lo hace completamente intrépido, que destruye todas las barreras que separan a los hombres entre sí, y que trae armonía y paz imperturbable a toda la sufriente humanidad. Es la única filosofía que puede unir, sobre la base de un Ser común en todos, a un hindú y a un musulmán, a un católico y a un protestante, a un vaishnava y a un shaiva, a un irlandés y a un inglés, a un europeo y a un estadounidense en el centro de sus corazones. Es la única filosofía que, cuando es entendida y practicada correctamente, puede poner un alto definitivo a las guerras mundiales, al disenso, a las separaciones, a las peleas entre comunidades, a los choques, etc., que existen en diferentes naciones y comunidades.

Vedanta es un bálsamo magnético para curar al herido y al afligido en la horrible lucha de este campo de batalla del terrible Samsara. Es el colirio divino que quita la catarata de la ignorancia y da la nueva mirada interior de la

intuición o la sabiduría. Es el camino real directo hacia los dominios de la dicha absoluta y la Morada Suprema de Inmortalidad y Felicidad Eterna.

Erradica la ignorancia – la causa raíz de los sufrimientos humanos –pone un fin definitivo a las vueltas de la rueda de nacimientos y muertes, y otorga inmortalidad, conocimiento infinito y felicidad. Da esperanza al desesperado, poder al impotente, vigor a los débiles y júbilo al triste.

Vedanta habla de un Atma o Brahman que no tiene comienzo, tiempo ni espacio, que es inmortal, auto-luminoso, indivisible y omnipresente, que es Sat-Chit-Ananda.

Vedanta da liberación para todos. Abraza e incluye a uno y a todos. Vedanta no es ni teoría ni filosofía insustancial para la disputa y la argumentación. Es la verdadera vida de eterna dicha en Brahman o la Verdad. Equípate con las cuatro cualidades. Pregúntate, "¿Quién soy?" Medita en Brahman. Sabe que "Tú eres Eso". ¡Oh aspirantes audaces! Digan Om Tat Sat; Om-Sat-Chit-Ananda-rupah, Sivoham, Sivoham; Sat-Chit-Ananda-Svarupoham".

### **Mensaje del Gita**

El Atma no nace ni muere. Es no nacida, eterna, inmutable e inagotable. No muere cuando muere el cuerpo. No mata ni puede ser matada.

Un Sthitaprajna o Jivanmukta está libre de deseos, ansias, miedos, sentido de posesión, sentido del "yo" y apego. Está satisfecho en su propio Ser. Es indiferente en medio de placeres sensoriales. No está eufórico por conseguir objetos deseables. Mantiene su mente equilibrada en toda circunstancia. Está centrado en su propio Ser.

Trabaja sin descanso, sin egoísmo y sin expectativa de fruto. Ten una mente equilibrada en el éxito y el fracaso. No serás atado por los Karmas o las acciones.

Los sentidos se mueven entre los objetos sensorios. Ver, escuchar, tocar, oler, comer, ir, dormir, respirar, hablar, estornudar, abrir y cerrar los ojos son las funciones o Dharmas de los órganos solamente. En realidad eres el testigo silencioso de las actividades de los sentidos y las modificaciones de la mente. Prakriti o Svabhava hace todo. El Atma no tiene acción (Nishkriya). En esencia, eres el Atma.

Con la mente armonizada en el Yoga, el que ve al Ser en todos los seres y todos los seres en el Ser, ve lo mismo en todos lados.

El que no odia a ninguna criatura, que es amigable y compasivo con todos, que está libre de apego y egoísmo, equilibrado en el placer y el dolor, que

perdona, que está siempre contento, estable en meditación, autocontrolado, poseedor de una firme convicción en su mente e intelecto dedicados a Dios; quién ni se regocija ni odia, ni se entristece ni desea, que está lleno de devoción, quién es el mismo ante un enemigo y un amigo, en el honor y el deshonor, que se mantiene ecuánime en el frío y el calor, en el placer y el dolor, quién permanece equilibrado ante la censura y el elogio, es un gran devoto o Gunatita. Es muy querido por el Señor.

Indudablemente la mente es fugaz como el aire, impetuosa e inquieta. Es difícil de controlar. Pero con la práctica (Abhyasa) y el desapego (Vairagya) puede ser controlada.

Fija tu mente en el Señor. Sé Su devoto. Ofrécele todo al Señor. Doblégate ante Él. Seguramente Lo alcanzarás. Abandona los frutos de todas las obras. Toma refugio en el Señor solamente. Te liberará de todas tus faltas.

Dondequiera que esté Krishna, el Señor del Yoga; dondequiera que esté Partha, el arquero; hay prosperidad, victoria, felicidad y buena conducta.

### **Esencia del Yoga-Vasishtha**

Si uno se hace amigo de los cuatro vigilantes que custodian las puertas de Moksha (la salvación): Shanti (paz), Vichara (indagación sobre el Atma), Santosha (satisfacción), y Satsanga (compañía del sabio), entonces no habrá ningún obstáculo para el logro de la emancipación final. Incluso si se hace amigo de uno de ellos, lo presentará al resto de sus compañeros.

Si obtiene conocimiento del Ser o Brahma Jnana, estará liberado de la red de nacimientos y muertes. Todas las dudas desaparecerán; todos los Karmas se destruirán. Sólo a través del propio esfuerzo puede alcanzarse el asiento del Brahma inmortal y dichoso.

La asesina del Atma es la mente solamente. La mente está compuesta de Sankalpas. La verdadera naturaleza de la mente consiste en las Vasanas. En verdad sólo las acciones de la mente son llamadas Karmas o acciones. El universo no es nada más que la mente, manifestándose como tal solamente por la potencia de Brahman. Al contemplar el cuerpo la mente se convierte en el cuerpo y entonces, identificada con él, sufre cantidad de aflicciones.

La mente se manifiesta como el mundo externo en la forma de dolores o placeres. La mente es subjetivamente conciencia, y objetivamente es este universo. La mente logra el estado de Para-Brahman a través de su enemigo el discernimiento. La verdadera felicidad aparece cuando la mente, desprovista de todos los deseos gracias al Jnana eterno, destruye su forma sutil. Los Sankalpas y las Vasanas (deseos sutiles), que uno genera, lo envuelven en una

red. Es sólo la luz del Ser de Para-Brahman que aparece como la mente o el universo.

Las personas que no se preguntan por el Atman ven como real este mundo que no es nada más que la naturaleza del Sankalpa. La expansión de esta mente es Sankalpa. El Sankalpa, a través de su poder de diferenciación, genera este universo. Sólo la extinción de Sankalpas es Moksha.

El único enemigo del Atma es esta mente impura, llena de ilusión y huestes de pensamientos mundanos. No hay ninguna otra nave en esta tierra para cruzar el océano de la reencarnación más que el dominio de la mente antagónica.

El brote original del doloroso Ahamkara (el egoísmo) con su tallo frágil de renacimientos se ramifica finalmente por todos lados con sus largas ramas de "mío" y "tuyo" y produce sus frutos verdes de la muerte, la enfermedad, la vejez, los dolores y las penas. Este árbol sólo puede ser destruido de raíz por el fuego de Jnana.

Todo lo visible y heterogéneo percibido a través de los órganos sensorios es irreal. Lo real es Para-Brahman o el Alma Suprema.

Si todos los objetos que tienen una apariencia encantadora se vuelven espantosos y presentan lo contrario de los sentimientos anteriores, la mente es destruida. Todas tus propiedades son inútiles. Toda riqueza acarrea peligros. La ausencia de deseos te llevará a la morada dichosa y eterna.

Destruye las Vasanas y los Sankalpas. Acaba con el egoísmo. Aniquila esta mente. Equípate con las cuatro cualidades. Medita en el Atma o el Ser puro, inmortal y que todo lo penetra. Logra el conocimiento del Ser y alcanza la inmortalidad, la paz eterna, la dicha eterna, la libertad y la perfección.

### **Mensaje de Sabiduría**

El deseo de conocer a Brahman surge solamente en la persona cuya mente es pura, que está libre de deseos y que está libre de actos hechos en este nacimiento y en los previos, que se disgusta por los objetos percederos externos y efímeros.

Incluso cuando se explica a Brahman, aquellos que no han sido purgados de sus defectos e impurezas, descreen o malentienden como en el caso de Indra o Virochana. Por lo tanto, el conocimiento tal cual es inculcado surge solamente en aquél que se ha purificado mediante el Tapas realizado en esta vida o en muchos nacimientos previos. El Shruti dice: "A ese hombre de gran alma cuya devoción al Señor es grande y cuya devoción hacia su preceptor es tan grande como la que tiene por el Señor, estos secretos enseñados le son revelados".

Así como el agua de color traspasa libremente una pieza de tela cuando es de un blanco puro, así también, las instrucciones de un sabio pueden causar impresión y establecerse en los corazones de los aspirantes solamente cuando sus mentes están en calma, cuando no hay ningún deseo por disfrutes y cuando las impurezas de sus mentes son destruidas.

"Pero yo te aseguro, basado en la autoridad de mi propio conocimiento intuitivo así como el de otras almas iluminadas, que la Realidad puede ser experimentada por el hombre. Pero aquél que la ha conocido no la puede comunicar a otros por falta de medios".

**-Sabio Vasishtha**

Incluso el conocimiento adquirido por los cinco sentidos, que es común a todos, no puede ser comunicado a otros. No se le puede contar cómo es el sabor de la manteca a un hombre que nunca lo ha experimentado o comunicar la idea del color a una persona ciega de nacimiento.

Todo lo que un maestro puede hacer es decir a su discípulo el método para conocer la Verdad o la ruta que lleva a la revelación de la facultad intuitiva.

Sostén la magnífica antorcha de la fe. Flamea alto el estandarte único de la paz. Ten puesto el magnífico escudo del desapego. Ponte el maravilloso escudo de armas del discernimiento. Canta la canción inmortal de "Soham". Marcha audazmente con el estandarte del Pranava - Om Om Om. Sopla la caracola estupenda del valor. Mata a los enemigos - la duda, la ignorancia, la pasión y el egoísmo - y entra en el reino ilimitado del Atma. Posee la riqueza imperecedera del Atma. Experimenta la Esencia inmortal divina. Bebe el néctar de la inmortalidad.

### **Mensaje de Paz**

El reino de la paz está más allá de todo discurso o idea. La paz no es simplemente la ausencia del ruido, el tumulto, el conflicto, las peleas, las controversias o las disputas. No es una condición o ambiente del que todos los elementos no deseados han sido retirados. Esta paz no es un estado pasivo e inerte. No es un trance hipnótico. No es un estado físico negativo. Es un estado seguro del logro espiritual. Es su centro, ideal y objetivo. Es el conocimiento perfecto. Es un estado magnífico e indescriptible en el que el alma pura disfruta la dicha divina más alta y es conocimiento divino trascendental. Te volverás completamente intrépido y sin deseos bebiendo el néctar divino de la paz. Alcanzando esta paz, estarás en comunión con el Alma Suprema o el Atma. En este estado de paz no hay ayer o mañana, ninguna puesta de sol o amanecer, es eterna luz del sol. Difícilmente pueda

encontrarse en fuentes externas. Puede lograrse solamente mediante las prácticas espirituales pacíficas.

Uno puede estar en circunstancias muy adversas. Puede permanecer en medio de calamidades, disturbios, tribulaciones, apuros y penas, y aún así, disfrutar de armonía interior y paz si descansa en Dios retractando los sentidos, calmando la mente y erradicando sus impurezas. El Señor Jesús fue perseguido de varias maneras. Fue crucificado y con todo ¿qué dijo? "Oh Señor, ¡perdónalos! No saben lo que están haciendo". ¡Qué tranquilo estaba incluso cuando su vida estaba en peligro! Estaba disfrutando de paz interior.

El objetivo de la vida es el logro de la Experiencia del Ser o la Conciencia de Dios. Hay un principio supremo, inmortal e inteligente, es la esencia, el Atma o el Ser Supremo que vive en las cavidades de tu corazón. Existe en el pasado, presente y futuro. Es Existencia Absoluta, Conciencia Absoluta y Beatitud Absoluta. El ignorante puede buscar en vano su felicidad en objetos externos perecederos que están condicionados en tiempo, espacio y causalidad. No tiene paz interior. Sus deseos no son satisfechos. Amasa la riqueza, engendra niños, recibe títulos, honores, nombre y fama y con todo, su mente está intranquila. No tiene júbilo constante ni felicidad duradera. Todavía le falta algo. No tiene sentimiento de plenitud. Este sentimiento de plenitud y satisfacción eterna puede ser obtenido solamente logrando la conciencia del propio Ser a través del autocontrol, la pureza y la meditación.

¿Cuánto tiempo quieres llevar una vida de dualidad, intranquilidad, descontento e insatisfacción? ¿Cuánto tiempo deseas llevar una vida de ignorancia, amargura, odio y separación? ¿Cuánto tiempo quieres continuar tus peleas egoístas? ¿Cuánto tiempo quieres contemplar las diferencias y las distinciones? ¿Cuánto tiempo deseas mantener la barrera entre hombre y hombre?

Uno llora en su deseo de paz o Shanti. ¿Pero adónde encontrarla y por medio de quién? Puedes realizar la paz en tu propio corazón mediante la relación con los sabios y por medio de la meditación. Puedes encontrar esta paz solamente en el silencio. La paz puede ser encontrada solamente en el interior. Indudablemente no puedes encontrarla en objetos externos. Permanece inmóvil. Siéntate en silencio en una habitación tranquila durante una o dos horas. Cierra tus ojos. Concéntrate en un punto en el entrecejo. Retira los sentidos y la mente de los objetos externos. Estate quieto. Acalla las emociones que se levanten y los pensamientos burbujeantes. Olvida el cuerpo y el mundo. Entra en la gran calma. Sumérjete profundamente en las partes recónditas más íntimas de tu corazón. Zambúllete en el océano de paz. Experimenta tu unidad con el Ser Supremo que vive en las cavidades de tu corazón. Ten cuatro sesiones diarias en invierno y dos en verano. Sé regular en tu práctica. La regularidad es de primordial importancia.



Es inútil hablar del cese de la guerra mientras estás lleno de celos insignificantes y odio personal. Retira tus vibraciones discordantes e inarmónicas primero. No habrá más guerra entre naciones. Sólo los individuos constituyen una nación. Lleva una vida ideal de paz. Acaba sin compasión con la sospecha, el prejuicio de todo tipo, la envidia, el egoísmo, la codicia de poder y posesiones. Lleva una vida sencilla. Practica la meditación diaria y establece paz en tu propio corazón. Luego irrádiala a tus vecinos y a todos los que entren en contacto contigo. Disemínala por todas partes.

Misteriosa es esta paz. Si disfrutas de esta paz, puedes aportar paz al mundo. Alcanza esta paz que sobrepasa todo entendimiento y sé libre. ¡Que esta paz sirva de guía a todos ustedes! ¡Que esta paz sea su eje, ideal y objetivo!

### **Filosofía y Meditación en "Om"**

Brahman o el Ser Supremo es lo más elevado. Om es Su nombre. Así que Om debe ser adorado. Om es todo. Om es el símbolo de Brahman. Es la palabra de poder. Es el monosílabo sagrado. Es la esencia de los Vedas. Es el bote para hacerte cruzar a la otra costa de la intrepidez y la inmortalidad.

El Pranava u Om es el más grande de todos los Mantras. Otorga la liberación directamente. Todos los Mantras empiezan con Om. Cada himno empieza con Om. Cada Upanishad empieza con Om. El Gayatri empieza con Om. Las oblacones que son ofrecidas a los distintos dioses son precedidas por el canto de Om. Nadie puede describir la grandeza de Om.

El lugar donde todo discurso se detiene y todos los pensamientos cesan, donde la función del intelecto y todos los órganos se interrumpe, es Om. El objetivo o la palabra que todos los Vedas elogian, que todas las escrituras proclaman y desean para que los aspirantes lleven una vida de Brahmacharya, es Om. Om es en verdad lo más elevado. Es el mejor soporte. Es la verdad más alta. El que conoce a Om es venerado en el mundo de Brahman. Obtiene, en verdad, todo lo que desea.

Om es formado adorando las letras A, U y M. 'A' representa el comienzo del registro del sonido. 'U' representa el medio. 'M' representa el final. Por lo tanto, Om cubre toda la extensión del sonido y las palabras.

Todos los triples, como, Brahma, Vishnu y Shiva; Virat, Hiranyagarbha e Ishvara; Sattva, Rajas y Tamas; estado de vigilia, estado de sueño con ensueño y estado de sueño profundo; creación, preservación y destrucción, etc., están representados por Om.

La recitación de Om, el Japa o repetición silenciosa de Om, el canto de Om y la meditación en Om purifican la mente, quitan la inquietud mental, destruyen

el mal de la ignorancia y ayudan al aspirante a unirse a Brahman o el Ser Supremo.

Om es el arco, la mente es la flecha, Brahman o el Ser Supremo es tu objetivo. Dirígete a Brahman con una mente pura y concentrada. Así como la flecha se unifica con el blanco, tú te unificarás con Brahman.

Conoce sólo esta sílaba. Sabrás todo. Obtendrás el conocimiento supremo.

Siéntate en Padma, Siddha o cualquier postura cómoda. Concéntrate en el entrecejo (Trikuta). Medita en el significado de las siguientes fórmulas con Bhava o sentimiento. Repítelas mentalmente también.

### **Sat-Chit-Ananda-Svarupoham**

Yo soy Sat-Chit-Ananda Svarupa   Om Om Om  
Aham Brahmasmi- yo soy Brahman   Om Om Om  
Yo soy la Conciencia Omnipresente   Om Om Om  
Yo soy Sakshi (el testigo silencioso)   Om Om Om  
Soham, Sivoham: yo soy Él, yo soy Shiva   Om Om Om  
Yo soy distinto del cuerpo y de la mente   Om Om Om  
Yo soy Inmortal. Alma que todo lo penetra   Om Om Om

Pronto experimentarás tu identidad con el Ser Supremo y brillarás en tu inmaculada gloria de Brahman.

### **Jivanmukta**

Un Jivanmukta o sabio liberado está completamente libre de deseos, miedo, egoísmo, orgullo, sentido de posesión, apego, codicia y odio. Está lleno de amor puro, compasión y piedad.

Tiene dominio sobre la mente y los sentidos. No se identifica con el cuerpo. Vive siempre en su propio Ser Interior. Está siempre satisfecho y feliz.

No ofende a nadie en pensamiento, palabra o acto. No es afectado en lo más mínimo por las burlas, la censura, los insultos y las persecuciones. Mantiene ecuanimidad mental ante la crítica y el elogio, el honor y el deshonor, el placer y el dolor.

Vive en el mundo pero no es del mundo. No tiene ninguna idea de disfrute o sujeto que disfruta. Este estado es indescriptible. Es Brahman mismo.

Es un generador de energía espiritual. Siéntate delante de él. Tus dudas serán borradas por sí mismas. En su presencia, sentirás una rara emoción de placer y

de paz. Puede que no hable y con todo puede enseñar a los aspirantes a través del lenguaje del silencio.

Duerme donde le gusta y come cualquier cosa de las manos de cualquiera. Está por sobre los mandatos y prohibiciones pero no infringe las reglas de las escrituras. Está más allá de lo bueno y lo malo, la virtud y el vicio. No encuentra ninguna falta en otros. Nunca se enoja incluso bajo provocaciones extremas. Es siempre apacible y afable. Siempre habla dulcemente. Nunca pronuncia palabras duras. No tiene aversión ni odio hacia ninguna criatura en este mundo en pensamiento, palabra o acto. Bendice a aquellos que lo persiguen.

Habla algunas pocas palabras pero estas palabras producen una impresión tremenda sobre las mentes de los oyentes. Dan una nueva vida y placer a todos los que escuchan su mensaje.

El sabio liberado (el príncipe de los ascetas) ha conquistado al enemigo de la ignorancia. Ha conocido el secreto de la verdadera dicha. Ha llegado al asiento imperecedero de Brahman. Siempre descansa en su propio Sat-Chit-Ananda-Svarupa.

Se ha dado cuenta de que es distinto de los tres cuerpos y las cinco fundas y que es el testigo de los tres estados. Está libre de las diferencias de yo, él y tú.

Un Jivanmukta inspirado en el espíritu divino, borracho del néctar inmortal, lleno del Atma Infinito, dotado de ecuanimidad y una mente equilibrada, contempla solamente al Ser o Atma por todos lados y abraza a todos con amor puro. ¡Gloria para aquellas almas despiertas, elevadas e inspiradas! ¡Que sus bendiciones puedan estar con ustedes por siempre!

---

## Capítulo VII

### Diálogos de las escrituras

**Rama - Vasishtha - Samvada**

**(El Yoga - Vasishtha)**

Shri Rama preguntó: "¡Venerable Guru! ¿Qué es la atracción? ¿Qué es la no atracción? ¿Qué es esa atracción que lleva a uno a la esclavitud? ¿Qué es esa no atracción que tiene tendencia a la liberación? ¿Cómo puedo destruir esta esclavitud? Por favor, ilústreme en los puntos mencionados".

Vasishtha respondió: "Si alguien cree que este cuerpo es permanente, si deja de discernir entre el cuerpo y su residente o regente interior, que es eterno, y si piensa siempre en el cuerpo solamente, es un esclavo de la atracción y es atado por ella. Esta es la atracción. Esto resultará en la esclavitud indudablemente. La creencia de que todo es Brahman o Atma solamente, y que no hay nada para que uno adore u odie en este universo es la no atracción. Esta ausencia de atracción resultará en Moksha o emancipación final.

Los Jivanmuktas están dotados de la no atracción. Cuando no hay atracción, la mente abandona los placeres del mundo, el egoísmo desaparece y el apego por todo perece. El estado de ausencia de atracción resulta en Moksha. Aquellos que han conseguido el estado de no atracción renuncian a los frutos de las acciones. No piden ni acción ni inactividad. La atracción acarrea renacimientos.

Esta atracción es de dos clases, Bandhya (atadora) y Abandhya (no atadora). La primera pertenece al ignorante, mientras que la última es el ornamento de aquellos que han logrado la conciencia del Ser. La primera causa reencarnación a través del apego a los objetos, mientras que la última genera discernimiento y conocimiento del Ser. El Señor Vishnu y las huestes de Siddhas protegen esta tierra llevando a cabo distintas acciones a través de la atracción Abandhya.

Un Jivanmukta no está apegado a las acciones aunque lleve a cabo múltiples acciones para el bienestar del mundo. Es totalmente indiferente aunque se relacione con los objetos. No tiene ninguna atracción hacia los objetos. Su mente está siempre fija en el Ser Supremo solamente. Mira este mundo como una irrealdad. Ni vive en la expectativa del futuro ni depende de su posesión actual. No vive del placer de sus recuerdos del pasado. Durmiendo, está despierto en su visión de la Luz Suprema; y despierto, está hundido en el sueño profundo y sin ensueño del Nirvikalpa Samadhi. Realiza acciones y permanece como si no hubiera hecho nada. Hace todas las acciones sin el error de creerse el actor. No se regocija ni se lamenta por nada. Se comporta como un niño con niños y como un anciano con ancianos. Es joven en la sociedad de jóvenes y es serio en compañía del sabio. Se regocija con la felicidad de otros. Es comprensivo con las personas que sufren. ¡Oh Ram! Condúctete de ese modo cuando gobiernes tu reino. Nunca perderás de vista la Realidad".

## **Deva-Yaksha-Samvada**

### **(Kena Upanishad)**

En la lucha con los Asuras, los Devas fueron vencedores. Los Devas pensaron que lo hicieron con su propio poder y destreza, y olvidaron que fue la ayuda

divina la que les trajo la victoria. El Señor Brahma quería darles una lección. Supo que estaban hinchados con vanidad y apareció ante ellos en la forma de un Yaksha (un gran espíritu) cuyo principio y fin no eran visibles. No Lo reconocieron. Por lo tanto, dijeron a Agni: "¡Oh Jataveda! averigua quién es este gran espíritu". Dijo "Sí". Agni se acercó a Brahma y Brahma dijo: "¿Quién eres tú?" Respondió: "Soy en verdad Agni, soy en verdad Jatavedas". Brahma preguntó a Agni: "¿Qué poder tienes tú?" Agni respondió: "Puedo quemar todo cuanto hay en la tierra". Brahma puso una hoja de hierba delante de Agni y dijo: "Quema esto". Agni se acercó a ella con todo su poder. No pudo quemarla. Después vino Vayu (el dios del viento). Brahma preguntó a Vayu: "¿Qué poder tienes tú?" Vayu respondió: "Puedo soplar todo el universo y todo lo que está en la tierra". Brahma puso una hoja de hierba delante de Vayu y dijo: "Sopla esto". Vayu se acercó a ella con todo su poder y no fue capaz de moverla una pulgada. Por último, Indra mismo vino, el principal de los Devas, pero cuando llegó al sitio, descubrió que el Yaksha había desaparecido. Indra estaba en un gran dilema. Estaba confundido. Cuando estaba allí de pie, perplejo y avergonzado en su derrota, Uma (Haimavati) – la hija del Himavan (Himalayas) y consorte del Señor Shiva apareció ante él y le reveló la verdadera identidad del Yaksha. Solamente entonces Indra supo que el "Espíritu" era Brahma. Se volvió preeminente en verdad ante los otros dioses por la gracia de la Madre Uma.

Por egoísmo, uno piensa que hace todo y por lo tanto está atado. Siente que eres un instrumento en manos de Dios. Dios trabaja a través de tus manos, contempla a través de tus ojos, escucha a través de tus oídos, huele a través de tu nariz. Te liberarás del egoísmo y la esclavitud del karma. Conseguirás paz y te unirás con Dios. Este es el secreto del Karma Yoga y el Bhakti Yoga.

### **Yajnavalkya-Maitreyi-Samvada**

Yajnavalkya, el más grande vidente y sabio, dijo: "Maitreyi, en verdad, me voy de esta casa al bosque para entrar en otro orden de la vida (Sannyasa); por lo tanto déjame dividir mi propiedad entre tú y Katyayani".

Maitreyi dijo: "Mi venerable señor, dime en verdad ¿si todo este mundo con toda su riqueza me perteneciera, podría lograr la inmortalidad?".

"No", respondió Yajnavalkya. "Como la vida de las personas ricas será tu vida; pero no hay esperanza de obtener inmortalidad por medio de la riqueza".

Maitreyi: "¿De qué utilidad me sería la riqueza si no me vuelvo así inmortal? Oh venerable señor, enséñame algún medio para obtener inmortalidad de lo que tú eres el que más sabe".

Yajnavalkya respondió: "Ven, siéntate, mi amada Maitreyi, te lo explicaré. Trata de comprender bien lo que digo".

Yajnavalkya dijo: "Ciertamente, no se quiere al marido por el marido mismo, sino por el Ser. Realmente, no se quiere a la esposa por ella misma, sino por el Ser. Efectivamente no se quiere al hijo por el hijo mismo, sino por el Ser. En verdad, es este inmortal y omnipresente Atman o Brahman que debe ser visto, escuchado, reflexionado y meditado, Oh Maitreyi: *Atma Vaare Drashtavyah Shrotavyo Mantayo Nididhyasitavyah*.

"¡Oh Maitreyi! Cuando hay dualidad, uno ve a otros, huele a otros, experimenta a otros, saluda a otros, habla con otros, toca a otros, conoce a otros, pero cuando el Ser o el Atma solamente es todo eso, ¿cómo podría ver a los demás?, ¿cómo podría oler a lo demás, tocar a lo demás, conocer a lo demás? ¿Cómo podría conocer a Aquél por el cual conoce todo? Ese Ser es descrito como "No, no" (Neti, Neti). El Atma o el Ser Supremo es imperecedero. Es libre y desapegado. No está sujeto al dolor o la destrucción. ¿Cómo podría uno conocer al conocedor? Así, Oh querida Maitreyi, tú has sido instruida".

Habiendo dicho esto, Yajnavalkya se fue al bosque.

### **Nachiketo-Yama-Samvada**

#### **(Katha Upanishad)**

Nachiketas dijo: "Dime, Oh Señor Yama, lo que tú consideras como diferente de la virtud y el vicio, diferente de causa y efecto, diferente del pasado y el futuro. Éste es mi tercer don".

Yama respondió: "Te diré brevemente el objetivo del que todos los Vedas hablan, que todas las penitencias revelan y cuyo deseo hace que los aspirantes lleven una vida de Brahmacharin o célibe. Es Om.

"Esta palabra es en verdad Brahman; esta palabra es en verdad lo más alto; aquél que conoce esta palabra obtiene, en verdad, todo lo que desea, consigue la inmortalidad y la felicidad eterna.

"Este Atman es sin comienzo ni fin, no nacida e inmortal, inmutable, sin forma, sin atributos e incoloro. Es sin sonido, tacto, olfato o gusto. Ella es eterna, inmortal, omnipresente, auto-luminosa, indivisible, el Uno sin segundo. Está más allá de Avyaktam o lo no-manifestado. Vive en el intelecto o la cueva del corazón. Es el Ser interior de todos los seres.

"Aquél que está libre de deseos, cuya mente permanece concentrada y tranquila, cuyos sentidos están subyugados, contempla este Atman misterioso

por medio de la meditación y la intuición en su propio intelecto y disfruta de inmortalidad, paz y dicha eternas.

"Este Atman está escondido en todos los seres. Es experimentado por sutiles videntes mediante un intelecto puro, con los ojos y demás sentidos retirados de los objetos sensoriales.

"Cuando todos los deseos sean destruidos, cuando los tres nudos del corazón: Avidya (la ignorancia), Kama (el deseo) y Karma (el trabajo) sean desatados, cuando los cinco órganos de conocimiento descansen junto con la mente y cuando el intelecto deje de funcionar o se calme, alcanzarás la inmortalidad o Parama Gati o estado superior.

"Así como sacas la médula o el tallo de una caña, también, tendrás que extraer del cuerpo o las cinco fundas esta esencia del Atma, paciente y audazmente, por medio de la meditación, Vichara (investigación) y Viveka (discernimiento)".

Nachiketas recibió instrucciones claras sobre Brahma Vidya del Señor Yama por medio del tercer don concedido por Yama, practicó meditación y alcanzó a Brahman, es decir, se volvió inmortal por el conocimiento del Ser. Cualquier estudiante capacitado como Nachiketas que conozca al Atman puede seguramente lograr la inmortalidad.

*"Om Saha navavatu, Saha nau bhunaktu, Saha viryam Karavavahai'; Tejasvi navadhitamastu, Ma vidvishavahai".*

*Om Shantih! Shantih! Shantih!*

"¡Om! ¡Que Él proteja a ambos (maestro y discípulo)! ¡Que Él haga que ambos disfrutemos de la dicha de Mukti! ¡Que nos esforcemos juntos para encontrar el verdadero significado de las escrituras! ¡Que nuestros estudios sean productivos! ¡Que nunca discrepemos!".

OM ¡Paz! ¡Paz! ¡Paz!

## **Kausalya-Pippalada-Samvada**

### **(Prasna Upanishad)**

Kausalya, hijo de Asvala, preguntó a Pippalada: "Bhagavan Pippalada: ¿De dónde nace Prana? ¿Cómo entra en este cuerpo? ¿Cómo vive después de haberse dividido? ¿Cómo se va? ¿Cómo mantiene lo que está afuera? ¿Cómo sostiene todo dentro del cuerpo?"

Respondió: "Usted hace preguntas sobre temas sobrenaturales. Le explicaré porque usted es un gran indagador de Brahman.

Este Prana proviene del Atman. Como es la sombra en el hombre, así es Prana en el Atman. Por el movimiento de la mente éste entra en el cuerpo.

Así como un rey comanda a sus oficiales, diciéndoles: "Gobernad estos o aquellos pueblos", así es que este Prana dispone a los Pranas, cada uno para su trabajo asignado por separado.

Apana vive en los órganos de excreción y reproducción. Prana mismo permanece en los ojos, orejas, boca y nariz. En el medio está Samana. Distribuye equitativamente la comida proporcionada y las siete llamas proceden de él.

Este Atman está en el corazón. Aquí hay ciento un conductos sutiles. Cada uno de ellos tiene unas cien ramas; a su vez cada uno de éstos tiene setenta y dos mil sub-ramas. En ellos se mueve el Vyana.

A través de otro conducto asciende Udana; por las buenas acciones éste nos conduce hacia arriba, al mundo virtuoso. A mundos malvados por el vicio, y al mundo de los hombres por la virtud y el vicio combinados.

El sol es en verdad el Prana externo. Se levanta y ayuda al Prana en el ojo. La diosa de la tierra atrae Apana hacia abajo. El otro (entre el sol y la tierra) es Samana. El viento es Vyana.

El fuego externo es efectivamente Udana. Por lo tanto, aquél cuyo fuego ha salido, entra en otro cuerpo con sus sentidos absorbidos en la mente.

Cualquiera sea su pensamiento (en el momento de la muerte), con eso llega a Prana; y el Prana unido con Udana junto con el Jivatma, conduce al mundo en el que se ha pensado. Por lo tanto el hombre erudito, que conoce así a Prana, se vuelve inmortal y sus descendientes no perecen.

Aquél que conoce el origen, la entrada, el asiento, la distribución quintupla de Prana y su estado interno en el cuerpo, obtiene la inmortalidad, sí, obtiene la inmortalidad".

### **Uddalaka-Shvetaketu-Samvada**

#### **(Chhandogya Upanishad)**

Uddalaka dijo: "¡Shvetaketu! ¿Alguna vez le pediste a tu maestro esa instrucción por la que oímos lo que no puede ser oído, por la que percibimos



lo que no puede ser percibido, por la que conocemos lo que no puede ser conocido?"

Shvetaketu dijo: "¿Cuál es esa instrucción, señor?"

El padre respondió, "Mi querido, uno conoce por un terrón de arcilla todo lo que está hecho de arcilla, siendo sus modificaciones solamente un nombre basado en palabras, (la diferencia es solamente un nombre que surge del hablar) pero la verdad es que la esencia de todo es arcilla; por lo tanto, mi querido, esa es la instrucción".

"Por favor señor, explícame más" dijo Shvetaketu.

Uddalaka: "Tráeme una fruta de ese árbol de Nyagrodha (el árbol de higuera de Bengala)".

Shvetaketu: "He aquí una, señor".

Uddalaka: "Rómpela".

Shvetaketu: "Está rota, señor".

Uddalaka: "¿Qué ves allí?"

Shvetaketu: "Esas semillas sumamente pequeñas, señor".

Uddalaka: "Rompe una de ellas, mi querido".

Shvetaketu: "Está rota, señor".

Uddalaka: "¿Qué ves allí?"

Shvetaketu: "Nada, señor".

El padre dijo: "De esa esencia sutil que no percibes allí, crece ese gran árbol de Nyagrodha. Créeme, hijo mío".

"Ahora, esa que es la esencia sutil (la raíz de todo), en Eso todo lo que existe tiene su Ser; Ese es el Ser; Eso es la Verdad; tú eres Eso, ¡Oh Shvetaketu!"

"Por favor, señor, explícame más ", dijo el hijo. "Que así sea, mi niño", respondió el padre.

Uddalaka: "Pon esta sal en el agua y ven por la mañana".

Shvetaketu, el hijo, hizo como se le ordenó.

El padre le dijo: "trae la sal que pusiste en el agua anoche, mi querido".

El hijo la buscó y no la encontró, porque se había disuelto.

El padre dijo: "Mi niño, prueba de la superficie del agua. ¿Cómo sabe?"

El hijo respondió: "Salada".

Uddalaka: "Pruébala del medio. ¿Cómo sabe?"

El hijo respondió: "Salada".

Uddalaka: " Pruébala del fondo. ¿Cómo sabe?"

El hijo respondió: "Salada".

El padre dijo: "Tírala y ven".

El hijo lo hizo; "está siempre allí".

Entonces el padre le explicó: "Aquí también, en este cuerpo, aunque tú no percibes la Verdad (Sat o Esencia Pura), mi hijo, allí está realmente".

El padre dijo: "Ahora esa que es la esencia sutil (la raíz de todo), en Eso todo lo que existe tiene su Ser; ese es el Ser; esa es la Verdad; Eso eres tú; Oh Shvetaketu".

### **Yajnavalkya-Gargi-Samvada**

#### **(Brihadaranyaka Upanishad)**

Gargi, la hija de Vachuknu dijo: "Le haré dos preguntas. ¿Me responderá, usted, Oh venerable sabio?"

Yajnavalkya dijo: "Pregunte, Oh Gargi".

Gargi dijo: "Oh Yajnavalkya, eso que dicen que está arriba de los cielos, debajo de la tierra, abarcando cielo y tierra, pasado, presente y futuro, dígame en qué está tejido, de la misma manera que la tela y la trama".

Yajnavalkya respondió: "En el éter o Akasa".

Gargi dijo: "Me inclino ante usted, Oh Yajnavalkya. Esté preparado para la segunda pregunta".

Yajnavalkya dijo: "Pregunte, Oh Gargi".

Gargi dijo: "¿En qué está tejido y retejido el éter como la tela y la trama?"

Yajnavalkya respondió: "Oh Gargi, en Brahman está el éter tejido y retejido como la tela y la trama. Los sabios llaman a esto el Akshara (el bien imperecedero). No es ni tosco, ni sutil, ni corto ni largo, ni rojo ni blanco. No es ni la sombra ni la oscuridad. Es sin orejas, ojos, mente, respiración, palabra, olfato o boca. No tiene adentro ni afuera".

"Por orden de este Ser Indestructible, Oh Gargi, el sol y la luna, el cielo y la tierra, se mantienen en sus lugares. Por orden de este Akshara, Oh Gargi, los minutos, las horas, los días, las noches, las semanas, los meses, las estaciones y los años están separados".

"Quienquiera, Oh Gargi, que sin conocer el Akshara, deje este mundo, se vuelve miserable. Pero aquél, Oh Gargi, que parte de este mundo, conociendo este Ser Indestructible, es un verdadero Brahman o sabio liberado".

"Ese Brahman, Oh Gargi, aunque no es visto, Él ve; aunque no es oído, Él oye; aunque no es pensado, Él piensa; aunque desconocido, Él conoce. No hay nadie para ver excepto Él, no hay nada para escuchar excepto Él, no hay nada que pensar excepto Él, no hay nada que conocer excepto Él. En ese Akshara, entonces, Oh Gargi, el éter es tejido y retejido como la tela y la trama".

Al escuchar estas palabras sabias de boca de Yajnavalkya, Gargi se calló.

### **Prajapati-Indra-Samvada**

#### **(Chhandogya Upanishad)**

Prajapati dijo: "Uno debe buscar y tratar de comprender al Ser o Atman que está libre del vicio, la vejez, la muerte, el pesar, el hambre y la sed, con verdadero anhelo (Sat-Kama), y verdadera voluntad (Sat-Sankalpa). Solamente entonces obtendrá la dicha eterna y la inmortalidad".

Indra dijo: "¡Oh señor venerable! Quiero conocer al Atman. Por favor enséñame".

Prajapati dijo: "Adórnate bien; vístete bien; acícalate bien y luego mírate en un cuenco con agua".

Indra lo hizo.

Prajapati dijo: "¡Oh Indra! ¿Qué ves?"

Respondió: "Me contemplo en el cuenco de agua bien adornado, arreglado y limpio".

Prajapati dijo: "Ese es el Ser, el Inmortal, el Intrépido, Ese es Brahman".

Indra no estaba satisfecho con esta instrucción. Reflexionó: "El Atman será también ciego, si el cuerpo es ciego; lisiado, si el cuerpo es rengo; tuerto, si el cuerpo es tuerto; minusválido, si el cuerpo es minusválido; y fallecerá si el cuerpo perece. Por lo tanto no veo nada bueno en esta doctrina".

Fue otra vez a ver a Prajapati.

Prajapati dijo: "El Ser que sueña es el Brahman Inmortal y sin temor".

Indra tampoco estaba satisfecho con esta doctrina. Reflexionó: "Aunque el ser del sueño no es ciego cuando el cuerpo es ciego, ni tuerto cuando el cuerpo es tuerto, no es destruido cuando el cuerpo es destruido, aún así, se vuelve consciente del dolor y derrama lágrimas incluso en el sueño. Por lo tanto no veo nada bueno en esto".

Indra fue a ver a Prajapati otra vez.

Prajapati dijo: "El Ser que disfruta el sueño profundo es el Brahman Inmortal e Intrépido".

Indra reflexionó: "En el sueño profundo hay completa aniquilación. No logro conocimientos intuitivo, tampoco veo nada bueno en esta doctrina".

Indra fue a ver a Prajapati otra vez.

Prajapati dijo: "Oh Indra, este cuerpo es mortal. El ser encarnado está sujeto al placer y al dolor. El ojo es el instrumento de la visión. La nariz es el instrumento del olfato. La oreja es el instrumento del oído. Pero el Atman o Brahman es el testigo silencioso (Sakshi). Es Inmortal, Intrépido. Es distinto a los tres cuerpos, los tres Avasthas o estados de conciencia, la mente, el cuerpo y los sentidos".

Indra meditó en Brahman y consiguió la dicha eterna y la inmortalidad a través de Brahma - Jnana o conocimiento de Brahman.

---

## Capítulo VIII

### Auto-realización

Detrás de esta manifestación del mundo, detrás de estos fenómenos físicos, detrás de estos nombres y formas, detrás de los pensamientos, las emociones y

los sentimientos mora el testigo silencioso, tu amigo inmortal y el que realmente te desea lo mejor, el Purusha o el Maestro del mundo, el gobernador invisible o amo, el yogui desconocido, el poder indivisible del conocimiento o el sabio oculto. Ésa es la única realidad permanente y verdad viviente. Ese es Brahman o el Ser Supremo o el Absoluto. Ese es el Atma. Ese es el Ser. El objetivo de la vida humana es tomar conciencia de la Realidad que subyace detrás del fenómeno cambiante. El *summum bonum* de la aspiración humana es lograr la conciencia del Ser. Solamente la conciencia del Ser puede hacerlo completamente libre e independiente. No confíes en tu cuerpo, mente y sentidos. Ten una vida espiritual interior. Obtén conocimiento del Ser mediante la disciplina y una devoción firme. Bebe el néctar de la inmortalidad, extingue las llamas del Samsara y calma sus torturas, miserias y penas.

¡Amigos! ¿No hay una misión más elevada en la vida además de comer, dormir y hablar? ¿No hay alguna forma de dicha eterna superior a estos placeres temporales e ilusorios? ¿No hay una vida más digna que la vida sensual? ¡Qué incierta es la vida aquí! ¡Qué insegura es nuestra existencia en este plano terrenal con toda clase de temores! ¡Qué dolorosa es esta vida rutinaria! ¿No deberíamos ahora intentar diligentemente llegar a la morada inmortal, nuestro dulce hogar original de pureza inmaculada y de esplendor divino, donde hay sol eterno, seguridad total, paz perfecta y donde no hay enfermedad, muerte ni guerra?

¡Ven, ven! Conviértete en un yogui. Sal de tus agujeros o surcos estrechos. Destruye toda clase de supersticiones. Apunta a lo alto. Convertirse en abogado, médico, ingeniero o catedrático es la altura de tu ambición. ¿Puede darte esto liberación? ¿Puede darte felicidad eterna? ¿Puede darte paz eterna? ¿Puede hacerte inmortal? ¿No quieres lograr perfección e inmortalidad? ¿No deseas alcanzar el *summum bonum* de la existencia - Kaivalya o independencia - Atma Svarajya? Entonces ven, lucha por cosas más elevadas. ¡Sé audaz! No mires atrás. ¡Marcha hacia adelante! Pregúntate: "¿Quién soy?" ¡Escucha, reflexiona, medita y experimenta el esplendor del Atman!

Om es Sat-Chit-Ananda. Om es infinito. Om es eterno. Om es la inmortalidad. Canta Om. Canta Om. Siente Om.

¡Shanti! ¡Shanti! ¡Shanti!

¡Paz! ¡Paz! ¡Paz!

---

## Capítulo IX

# Mensajes

## Mensaje de Año Nuevo

Por orden del Ser Indestructible, minutos, horas, días y noches están separados. Por orden del Brahman Inmortal, meses, años, estaciones y solsticios están separados. El que conoce a este Ser Indestructible es un sabio liberado o Jivanmukta.

El tiempo rueda. Lo nuevo se pone viejo y lo viejo se vuelve otra vez nuevo. Hoy es el Día de Año Nuevo, de lo más prometedor. Dios te ha dado otra oportunidad este año para permitirte luchar por alcanzar tu liberación. Hoy el hombre está. Mañana no está. Por lo tanto, aprovecha esta oportunidad de oro, lucha duro y alcanza el objetivo de la vida. Saca el máximo provecho de cada momento de este nuevo año. Desarrolla todas las facultades latentes. He aquí una oportunidad de empezar la vida nuevamente, crecer, desarrollarse y volverse un superhombre o un gran yogui dinámico.

En este glorioso Día de Año Nuevo haz una firme resolución de borrar todas las viejas Vasanas o tendencias mundanas y las malas impresiones, y de controlar los sentidos y la mente.

Conoce el valor del tiempo. El tiempo es lo máspreciado. Utiliza cada segundo beneficiosamente. Vive cada momento de tu vida para la comprensión de tu modelo de perfección y objetivo. No andes con dilaciones. Ese "mañana" nunca vendrá. Ahora o nunca. Abandona el chismorrear ocioso. Mata al egoísmo, la pereza y la apatía. Olvida el pasado. Un futuro glorioso y brillante te está aguardando.

La visión imparcial es la prueba del conocimiento. La generosidad es la muestra de la virtud. Brahmacharya es la prueba de la ética. La unidad es la prueba de la Conciencia del Ser. La humildad es la prueba de la devoción. Por lo tanto, sé solidario, humilde y puro. Desarrolla una visión igualitaria. Mantente en armonía con el Infinito.

Satyam (la verdad) es la semilla. Ahimsa es la raíz. La meditación es la llovizna. Shanti (paz) es la flor. Moksha (liberación) es el fruto. Por lo tanto, di la verdad, practica Ahimsa y meditación. Cultiva Shanti. Conseguirás la emancipación final o la liberación de los obstáculos de nacimientos y muertes, y gozarás de Felicidad Eterna.

Sé un guerrero espiritual de la verdad. Ponte la armadura del discernimiento. Ten puesto el escudo del desapego. Sostén la bandera del Dharma. Canta la canción de Soham o Sivoham. Marcha audazmente con la orquesta del Pranava - Om Om Om. Sopla la caracola del valor. Mata a los enemigos de la

duda, la ignorancia, la pasión y el egoísmo y entra en el reino ilimitado del Brahman dichoso. Posee la riqueza imperecedera del Atma. Experimenta la Esencia inmortal divina. Bebe el néctar de la inmortalidad.

¡Que este brillante Día de Año Nuevo y todos los días sucesivos de este año y todos los años futuros también puedan traer éxito, paz, prosperidad y felicidad a todos ustedes! ¡Que todos ustedes puedan recorrer el sendero de la verdad y la rectitud! ¡Que puedan disfrutar la dicha eterna del Absoluto, llevando una vida divina, cantando el nombre de Señor, compartiendo lo que tienen con otros, sirviendo a los pobres y al enfermo con Atma Bhava y fundiendo la mente en la meditación silenciosa en el Ser Supremo!

### **Mensaje de Guru Purnima**

Guru Purnima es un día muy prometedor para hacer Sadhana vigorosa o práctica yóguica y para empezar cualquier Sadhana espiritual también. Éste es el día Ashadha Purnima. Este día también es conocido por el nombre de Vyasa Puja. Shri Vyasa y los Brahma Vidya Gurúes son venerados en este día.

En este día memorable, Shri Vyasa, uno de los Chiranjeevis, una personificación del Señor Vishnu, comenzó a escribir sus insuperables Brahma Sutras o Vedanta Sutras y el Mahabharata. El Chaturmasa para Sannyasins comienza este día. Los Sannyasins permanecen en un lugar durante la temporada lluviosa por cuatro meses, estudian los Brahma Sutras y practican meditación.

Aliméntate de leche y frutas en este día, practica un Japa riguroso y Dhyana. Venera a tu Guru y alimenta a los Mahatmas, los Sadhus y los pobres. Durante el Chaturmasa, estudia los Brahma Sutras y haz cientos de miles de Japa (Anushthana o Purashcharana) de tu Guru Mantra o Ishta Mantra. Te beneficiarás mucho.

El Guru es Brahman o Isvara mismo. El Guru es tu verdadero padre, madre, amigo, guía y salvador. La Gracia del Guru es indispensable para el progreso espiritual de los aspirantes. El Shruti dice, "A ese aspirante de alma elevada cuya devoción hacia el Señor es grande y su devoción hacia su Guru es tan grande como su devoción hacia el Señor, los secretos explicados le son esclarecidos".

Sólo Brahman o el Ser Supremo es real. Es el Alma de todo. Es Todo en todo. Es la Esencia de este universo. Él es la Unidad que nunca admite una dualidad bajo todas las variedades y las diversidades de la naturaleza. Tú eres ese Brahman Inmortal, Omnipresente, toda Felicidad. Tú eres Eso. Toma conciencia de esto y sé libre, *Tat Tvam Asi*.

Recuerda los cuatro versos importantes de los Brahma Sutras. (1) "*Athato Brahmajijnasa* – Aquí comienza la investigación sobre Brahman". (2) "*Janmadyasya Yatah* – Aquél del que se origina todo nacimiento..". (3) "*Sastra Yonitvat* - las escrituras son los medios del conocimiento correcto (de Brahman)". (4) "*Tat Tu Samanvayat* – es Ese (Brahman) el principal propósito (de las escrituras vedánticas)".

Canta ahora: "*Jaya Guru Shiva Guru Hari Guru Ram, Jagad Guru Param Guru Sat Guru Shyam*".

Recuerda y adora a Shri Vyasa y los Brahma Vidya Gurúes. ¡Que sus bendiciones estén con todos ustedes!

### **Mensaje de Dussera**

Reverencias para Shri Durga (la Madre Divina) que existe en todos los seres en la forma de inteligencia, piedad y belleza; que es la consorte del Señor Shiva; que crea, mantiene y destruye el universo.

Dussera es la mayor fiesta hindú de adoración a Dios como Madre. Durga representa a la Madre Divina. Es el aspecto de energía del Señor. Sin Durga, Shiva no tiene expresión y sin Shiva, Durga no tiene existencia. Shiva es el alma de Durga. Durga es idéntica a Shiva. El Señor Shiva es solamente el testigo silencioso. Es inmóvil, completamente inmutable. No es afectado por el drama cósmico. Durga hace todo.

La adoración de la Madre es la adoración de Dios como la Madre Divina - Shri Mata. Shakti es el poder del Señor o la energía cósmica. La Madre Divina en Su aspecto de Durga es representada con diez armas diferentes en Sus manos. Está sentada sobre un león. Mantiene la Lila del Señor a través de las tres Gunas - Sattva, Rajas y Tamas. Vidya, Shanti, lujuria, cólera, codicia, egoísmo y orgullo son todas Sus formas.

El Upasana o la adoración de Devi o la Madre Universal resulta en el logro del conocimiento del Ser. La historia del Kena Upanishad conocida como el "Yaksha Prasna" respalda esta visión. Uma enseñó la verdad a los Devas. La Diosa Shakti derrama la sabiduría sobre Sus devotos.

Un niño se acerca más a la madre que al padre, porque ella es muy amable, cariñosa, tierna, afectuosa y se ocupa de sus necesidades. En el campo espiritual también el aspirante o el devoto - el niño - religioso tienen relación más íntima con la Madre Durga que con el Padre Shiva. Corresponde, por lo tanto, que el aspirante se acerque a la Madre primero y Ella presentará a Su niño espiritual al Padre para su iluminación o experiencia del Ser.



La gracia de la Madre es ilimitada. Su piedad es ilimitada. Su conocimiento es infinito. Su poder es inmensurable. Su gloria es inefable. Su esplendor es indescriptible. También le da Bhukti (prosperidad física) y Mukti (liberación).

Acércate a Ella con el corazón abierto. Desnuda tu corazón ante Ella con franqueza y humildad. Sé tan simple como un niño. Acaba despiadadamente con el egoísmo, la astucia, el individualismo y la deshonestidad. Házle una entrega incondicional, total y desinteresada. Canta Su alabanza. Repite Su nombre. Venérala con fe y devoción inmutable. Haz Puja especial en los días de Navaratri. Navaratri o Dussera es la ocasión más apropiada para hacer Sadhana intensa. Estos nueve días están muy consagrados a Devi. Dedicáte a Su adoración. Haz Anushthana. Devi peleó con Bhandasura y su ejército durante nueve días y nueve noches. La guerra terminó en la tarde del décimo día conocido como el día Vijaya Dashami o el día de la victoria. Los aspirantes son admitidos en este día. Akshara Abhyasa para niños está listo en el día Vijaya Dasami. El comienzo del aprendizaje de cualquier ciencia hecho en este día es más prometedor. Fue en este día que Arjuna veneró a la Devi antes de empezar la lucha contra los Kauravas en el campo de Kurukshetra.

¡Que Durga dé la leche de la sabiduría divina a Sus niños y los eleve a las alturas magníficas del esplendor divino y la gloria, al estado imperecedero de Kaivalya y del Sol eterno!

### **Mensaje de Deepavali**

Deepavali es la fiesta de las lámparas. Es observada casi en toda India con gran pompa. Es un momento de gran regocijo y adoración entre los Hindúes y dura dos días. Ésta se celebra al comienzo del año comercial hindú en honor a la Diosa Lakshmi.

Se conmemora ese día bendito cuando Shri Rama regresó a Ayodhya después de matar a Ravana. En este día Shri Krishna mató al demonio Narakasura.

En el Sur de India todos toman un baño de aceite por la mañana y llevan ropa nueva. En esta fiesta los comerciantes hindúes en el Norte de India empiezan sus nuevos libros de contabilidad y rezan por el éxito y la prosperidad durante el próximo año. Se limpian las casas de los hindúes, se decoran de día y se iluminan por la noche con lámparas de barro. Las mejores y más finas iluminaciones se ven en Bombay y Amritsar. El famoso Templo de Oro en Amritsar se enciende por la noche con miles de lámparas que se ponen en todos los peldaños a los costados del gran estanque. Los Vaishnavas celebran una Govardhana Puja y alimentan a las personas a gran escala, esto es Annakoot o Samashti Bhandara.

¡Oh Ram! La Luz de luces, el Ser luminoso, la Luz interior del Atman arde constantemente en las cavernas de tu corazón. Siéntate silenciosamente. Cierra tus ojos. Retrae los sentidos. Fija la mente en esta Luz Suprema (Param Jyoti) y disfruta el verdadero Deepavali, logrando la iluminación del alma.

El egoísmo o Ahamkara es el verdadero Narakasura. Acaba con este egoísmo con la espada del Atma-Jnana o conocimiento del Ser, fúndete en Shri Krishna, la Luz Suprema del mundo, y disfruta el Deepavali espiritual de la iluminación interior.

Aquél que ve todo, al que nadie contempla, que ilumina el intelecto, el sol, la luna, las estrellas y el universo entero, pero al que ellos no pueden iluminar, Ese es Brahman. Ese es el Atma. Celebra el verdadero Deepavali viviendo en Brahman y disfruta la dicha eterna del alma.

El sol no brilla allí, ni la luna o las estrellas, ni tampoco brillan los relámpagos y mucho menos el fuego. Todas las luces del mundo no pueden ser comparadas ni siquiera a un rayo de la luz interior del alma. Fúndete en esta Luz de luces y disfruta el Deepavali supremo.

Muchas fiestas de Deepavali han venido y se han ido. Todavía los corazones de una vasta mayoría de personas están tan oscuros como la noche de luna nueva. La casa se ilumina con lámparas pero el corazón está lleno de la oscuridad de la ignorancia. ¡Oh hombre! Despierta del sueño de la ignorancia. Conoce la luz constante y eterna del alma, que no tiene salida ni puesta, mediante la meditación y Vichara o investigación y disipa la oscuridad de la ignorancia.

¡Que todos ustedes puedan lograr la iluminación interior total! ¡Que la Suprema Luz de luces pueda iluminar su entendimiento! ¡Que puedan alcanzar la inagotable riqueza espiritual del Atma! ¡Que puedan prosperar gloriosamente en los planos material y espiritual!

### **Consejo a los Estudiantes**

¡Om! Amigos, ustedes constituyen la esperanza futura de la patria. Ustedes son los ciudadanos del mañana. Ustedes deberían pensar siempre en el objetivo de la vida y vivir para alcanzarlo. El objetivo de la vida es el logro de la liberación de toda clase de miseria, el estado de Kaivalya o la liberación de la rueda 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 el voto de celibato. Por la observancia de Brahmacharya muchos de los sabios de antaño han logrado la inmortalidad. Brahmacharya es el origen de nueva fuerza, vigor, vitalidad y éxito en la vida, y eterna felicidad. La pérdida de esta energía vital es la causa

de enfermedad, miserias y muerte prematura. Por lo tanto, ten especial cuidado de mantener esta energía vital. La práctica de Brahmacharya da buena salud, fuerza interior, paz interior y larga vida. Vigoriza la mente y los nervios y ayuda a ahorrar energía física y mental. Aumenta la fuerza y el valor. Da poder para enfrentar las dificultades en la lucha diaria de la vida. Un Brahmachari perfecto puede mover el mundo, de la misma manera que Jnanadeva, puede dar órdenes a la naturaleza y a los cinco elementos. Desarrolla fe en los Vedas y el poder del Mantra. Practica la meditación diariamente. Ingiere alimento Sáttvico. No sobrecargues el estómago. Arrepiéntete de tus errores. Admite tus defectos libremente. Nunca trates de esconder tus defectos mediante pobres excusas o diciendo mentiras. Obedece las leyes de la naturaleza. Haz mucho ejercicio físico diariamente. Lleva a cabo los deberes prescritos a la hora señalada. Desarrolla vida simple y pensamiento elevado. Deja la imitación infame. Haz una minuciosa revisión de los Samskaras erróneos que has creado mediante la mala compañía. Estudia los Upanishads, el Yoga-Vasishtha, los Brahma Sutras y las obras selectas de Shri Sankara y otras escrituras. Allí encontrarás verdadero consuelo y paz. Algunos filósofos occidentales han declarado: "Somos Cristianos por nacimiento y fe pero podemos encontrar la paz que la mente quiere y la satisfacción que el alma necesita solamente en los Upanishads de los videntes de Oriente". Muévete amigablemente con todos. Quiere a todos. Sirve a todos. Desarrolla la capacidad de adaptación y el espíritu de servicio desinteresado y penetra en los corazones de todos mediante el servicio incansable. Esta es, en verdad, la experiencia Adváitica de la unión o la unidad.

### **Mensaje de Libertad**

¡Om, niños de la inmortalidad! El Señor está dentro de ustedes. Está sentado en los corazones de todos los seres. Lo que sea que ustedes vean, escuchen, contacten o toquen es Dios. Por lo tanto, no odien a nadie, no engañen a nadie, no dañen a nadie. Quieran a todos y sean uno con todos. Pronto lograrán la dicha eterna y el eterno goce. Sé disciplinado. Sé simple y armonioso en pensamiento, sentimiento, dieta y vestimenta. Quiere a todos. No tengas miedo de nada. Sacude el letargo, la pereza y el temor. Lleva una Vida Divina. Sé un buscador de la Verdad o la Realidad. Comprende el sufrimiento y los conflictos mediante la investigación y la reflexión. Dirígete cada segundo hacia la libertad, la perfección y la dicha eterna. ¿Hay alguno de ustedes que pueda decir con énfasis y fuerza: "Ahora soy un aspirante merecedor. Estoy anhelando Moksha. Me he equipado con las cuatro cualidades. He purificado mi corazón mediante el servicio desinteresado, Kirtan y Japa. He servido al Guru con fe y devoción y he obtenido su gracia y bendiciones"? Ese hombre puede salvar el mundo. Se convertirá pronto en un faro cósmico, un portador único de la antorcha de la sabiduría, un yogui dinámico. ¡Oh hombre! Prepárate. Es vergonzoso que hayas vivido en vano hasta ahora y hayas gastado la vida en comer, beber, dormir, chismorrear y ocupaciones ociosas

inútiles. No has hecho ningún acto meritorio. La hora se acerca. No es demasiado tarde. Empieza el Namasmaran, o la repetición del nombre del Señor en este segundo. Sé sincero y serio. Quiere a todos. Puedes hacerte digno de Su Gracia. Puedes cruzar el océano formidable de nacimientos y muertes y alcanzar la felicidad eterna y la 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 ingieras comida pesada por la noche. Agitará tu meditación matutina. Japa, Kirtan, Pranayama, Satsanga o la relación con sabios, la práctica de Sama (serenidad), Dama (autocontrol), Yama (conducta recta), una comida Sáttvica o pura, el estudio de las escrituras, la meditación, Vichara (indagación sobre el Atman), todos te ayudarán a controlar la mente y obtener la felicidad eterna y la inmortalidad. Si malos pensamientos entran en tu mente, no uses el poder de voluntad para alejarlos. Perderás tu energía. Om.

---

## Capítulo X

### Preguntas y respuestas

#### Viveka Prashnottari

P: ¿Adónde puedes encontrar la felicidad eterna?

R: En mi propia Atman.

P: ¿Cuál es el órgano más problemático?

R: La lengua.

P: ¿Quién es tu enemigo terrible?

R: La mente.

P: ¿Cuál es tu mejor amigo?

R: Satsanga o relación con el sabio.

P: ¿Quién es tu padre legítimo?

R: El Guru.

P: ¿Cuál es el mejor lenguaje?

R: El lenguaje del corazón.

P: ¿Cuál es la mejor virtud?

R: Brahmacharya.

P: ¿Qué es lo más intoxicante?

R: La lujuria.

P: ¿Cuál es el río sagrado?

R: Brahma Jnana.

P: ¿Quién es el rey legítimo?

R: Un Jivanmukta o sabio liberado.

P: ¿Cuál es el mejor Dharma?

R: El servicio desinteresado.

P: ¿Cuál es la peor cualidad?

R: La cólera.

P: ¿Qué es lo mejor en este mundo?

R: El dolor (porque es el que abre el ojo, lo agujonea para que busque la liberación.)

P: ¿Cuál es la mejor comida?

R: Oír los Srutis o los Upanishads.

P: ¿Cuál es el mejor hombre?

R: El hombre bondadoso.

P: ¿Cuál es el peor hombre?

R: El hombre egoísta.

P: ¿Adónde está el peor infierno?

R: En la mente llena de celos, deshonestidad y odio.

P: ¿Adónde está el mejor cielo?

R: En el corazón lleno de amor, piedad y generosidad.

P: ¿Cuál es la mejor ciencia?

R: Brahma-Vidya o la ciencia del Atman.

P: ¿Qué es lo máspreciado en este mundo?

R: Vairagya o desapego.

P: ¿Cuál es el hombre más fuerte?

R: El que practica Ahimsa. El que puede tolerar los insultos, las lesiones y las persecuciones con un rostro risueño.

P: ¿Quién es un hombre débil?

R: Un hombre irritable.

P: ¿Cuál es el hombre más feliz?

R: Un Tyagi o un hombre de renuncia.

P: ¿Quién es el hombre más miserable?

R: Un hombre rico.

P: ¿Quién es el hombre más hermoso?

R: Un yogui.

P: ¿Quién es el hombre más feo?

R: Un hombre avaro.

P: ¿Quién es un mendigo?

R: El que tiene deseos.

P: ¿Cuál es el océano más grande?

R: El océano de Felicidad (Brahman o Atman).

P: ¿Qué es lo más peligroso en este mundo?

R: La compañía de un hombre mundano.

P: ¿Cuál es la tentación más grande?

R: La mujer para un hombre, el hombre para una mujer.

P: ¿Cuál es la cosa más deseable?

R: Brahma Jnana.

P: ¿Quién es el mejor conductor de máquinas?

R: Dios.

P: ¿Cuál es la máquina o el motor más estupendo?

R: La mente.

P: ¿Cuál es la fábrica más grande en este mundo?

R: La fábrica mental.

P: ¿Quién es un verdadero beodo?

R: El que está borracho del orgullo de riqueza y conocimiento.

P: ¿Quién es el verdadero hombre ciego?

R: El que no tiene ninguna mirada divina interior o el ojo de la intuición.

P: ¿Quién es un verdadero tonto?

R: El que piensa que el cuerpo es el Atman y habla siempre de temas con respecto al cuerpo.

P: ¿Cuál es Tu deber más importante?

R: Encontrar a este conductor escondido de esta máquina del cuerpo, quererlo, vivir para Él, servirlo, conocerlo, tomar conciencia de Él, vivir en Él y fusionarme con Él.

P: ¿Por qué el Dios misericordioso creó el dolor en este mundo?

R: El dolor es la única bendición en este mundo. Es el que abre los ojos. El hombre nunca intentaría lograr la salvación de no haber habido algún dolor en este mundo.

P: ¿Cómo puedo saber si tengo pureza mental o no?

R: Si tienes Vairagya (desapego o la indiferencia hacia los disfrutes sensoriales), ésta es una señal de Chitta Shuddhi o pureza de la mente. Ningún deseo sensual o Vasana aparecerá en la mente.

P: ¿Con qué propósito Dios creó al mundo?

R: Esta es una pregunta trascendental o Atiprashna. Sabrás el propósito cuando logres el Conocimiento del Ser o Brahma Jnana. La mente finita, que está condicionada al tiempo, el espacio y la causalidad, no puede obtener una respuesta a una pregunta que se relaciona con temas trascendentales.

P: ¿De qué sirve repetir el Mantra una y otra vez?

R: Da fuerza. Intensifica los Samskaras espirituales.

P: Cuando me concentro, muchos pensamientos surgen en mi mente. ¿Cómo puedo evitarlos? ¿Cómo puedo suprimirlos?

R: No trates de suprimirlos por la fuerza. Los pensamientos se manifestarán con fuerza redoblada. También se alzarán frecuentemente. Pondrás a prueba tu voluntad y malgastarás tu energía. Sé un testigo silencioso de estos pensamientos. Dite: "No me interesan estas ideas". Sé indiferente. Todos los pensamientos mundanos inútiles morirán solos.

P: ¿Cómo prevenir las pesadillas?

R: Estudia cualquier libro religioso. Medita por media hora antes de irte a la cama. No tendrás ninguna pesadilla.

P: ¿Cuáles son las señales de una persona que no tiene Ahamkara o egoísmo?

R: No se identificará con su cuerpo. Estará libre de orgullo, gustos, aversiones, celos, cólera e hipocresía.

P: ¿Por qué existe el mal en este mundo?

R: Cambia el ángulo de la visión o Drishti. Todos los males desaparecerán. El mal es bien negativo. El mal existe para glorificar al bien. Tiene una razón de ser. Malo y bueno son términos relativos. Lo que es bueno en cierto momento es malo en otro. Lo que es bueno para uno es malo para otro. Comprende esto

y vuélvete sabio. Contempla al Atman única en todas las formas y seres. Mal y bien son creaciones mentales. Transmuta el mal en bien por medio de Atma-Drishti. Hay bien en el mal también.

P: ¿Cómo llevar una vida de unidad?

R: Esto se logra mediante el servicio, la buena compañía, compartiendo lo que tienes con otros, asociándote con el amor cósmico y tomando conciencia del Atman sentada en los corazones de todos, a través de constante Brahmachintana o meditación en el Atman.

### **Cómo llevar una Vida Divina**

1. Nitya Sukha, Parama Shanti, satisfacción eterna, Beatitud Infinita, conocimiento e Inmortalidad pueden obtenerse solamente en Dios o el Atman que da la luz al intelecto y al sol. Por lo tanto, experimenta Sat-Chit-Ananda Atma mediante la meditación ahora mismo, en este mismo segundo, purificando la mente.
2. Samsara (mundo) es Mithya, Asara, Apadramaniya, evanescente, temporal, lleno de miserias, falsedad, odio, egoísmo, enfermedad y dolor. Es un sueño largo. No seas mundano.
3. El tiempo es lo máspreciado. Utiliza cada segundo beneficiosamente.
4. Sirve a los Sadhus, Sannyasins, enfermos, pobres y al país. Esto es Pada-Sevan a Dios (servicio a los Pies del Señor).
5. Siempre que tu amigo esté enojado contigo, háblale primero, con una sonrisa, y discúlpate sinceramente con lágrimas en tus ojos aunque puedas tener la razón. Sírvelo bien con Prema. El espíritu vengativo es un enemigo mortal para la paz, la devoción y el Jnana.
6. Observa Mouna (silencio) durante la comida. Observa Mouna durante seis horas los domingos.
7. Guarda las fotografías de Santos y sabios en tu dormitorio y en la sala. No tengas ninguna fotografía obscena en la casa.
8. Di la verdad, preserva Veerya y controla la ira mediante Kshama (perdón), el amor y el servicio. Repite "Om Shantih" doce veces mentalmente y bebe un poco de agua fría cuando notes el mínimo síntoma de irritación en tu mente.
9. Duerme siempre solo. Los domingos toma una sola comida y por la noche un poco de leche. Haz un lakh de Rama-Nama Japa los domingos.



10. Escribe en tu cuaderno el Mantra de tu Ishta Devata o "Rama Rama" diariamente por media hora. Escribe en letra resaltada en una hoja de papel "Di la Verdad", "Om valor", "Om pureza", "Soy el Atman inmortal", "Debo alcanzar a Dios ahora", "El tiempo es de lo más preciado", "Seré un verdadero Brahmachari " y "Brahmacharya es Vida Divina", y cuélgalos en el dormitorio, las salas y la galería. Guarda algunos de estos papeles en tu bolsillo.

11. Guarda siempre algunos dulces en tu bolsillo y distribúyelos diariamente a los pobres y al decrepito.

12. Haz Hari-Kirtan por la noche. Canta durante una hora "*Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare-Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare*" junto con los miembros de tu familia y empleados domésticos de tu casa.

13. Estudia el Gita o los Upanishads, el Ramayana, el Bhagavata o el Yoga Vasishtha durante una hora por la noche con algunos de tus amigos. Las señoras de la familia también deben hacer esto.

### **Epílogo**

El origen de la Santidad es matar al egoísmo o Ahamkara. El fin de la Santidad es la Vida Eterna. La llave para la Santidad es la humildad y el sacrificio. La luz de la Santidad es la meditación silenciosa. La vestimenta de la Santidad es la virtud y la tolerancia, no la tela Gerua (naranja ocre) sola.

Pravritti y Nivritti no son dos senderos diferentes. Son dos aspectos de uno y el mismo sendero. Hay Pravritti en Nivritti y Nivritti en Pravritti. El estado mental es el que cuenta. Mira a Janaka, al rey de Videha. En él, había Nivritti total en Pravritti. Siempre recuerda: "Yogasthah Kuru Karmani Sangam Tyaktva Dhananjaya".

El hombre es el amo de su propio destino. Siembra una acción y cosecha un hábito; siembra un hábito y cosecha un carácter; planta un carácter y cosecha un destino. Así que es completamente responsable de su Prarabdha Karma. Prarabdha está bajo su Adheenata o control. Se volverá un fatalista y un hombre perezoso e inactivo, si atribuye todo a un destino preestablecido o Prarabdha. Que despierte su propia voluntad. Que saque provecho de su Paramartha (Voluntad). Dios ha dotado al hombre con Buddhi, principio de pensamiento libre e independiente, razonamiento sensato y toda clase de facultades. Puede controlar los átomos; puede controlar los elementos; puede volar por el aire, puede enviar una idea de un rincón del mundo a otro; puede ordenar que la electricidad bombee el agua de un pozo; puede caminar sobre

el agua; puede sentarse en el fuego, puede pasar de un cuerpo a otro; puede vagar por el mundo sin ser visto.

A decir verdad, no hay nada imposible para él bajo el sol. En lugar de descubrir su verdadera naturaleza mediante la introspección o la investigación del Atma, vive en un nivel instintivo, da vueltas en vano aquí y allá en este mundo excepcional de creación mental y olvida la magnificencia de su Ser real. Venera al hombre en lugar de venerar a Dios. Es un adorador del hombre. Él dice "pido ser siempre Tu sirviente obediente", en lugar de aseverar su naturaleza divina como un centro de conocimiento en el océano de la vida, en lugar de denominarse el Director, Controlador y Soportador del Universo. ¡Despiértate inmediatamente para corregir esta condición lamentable o de otro modo será demasiado tarde como recoger miel en invierno! ¡Despiértate! ¡Levántate, Lector Querido!

Para los aspirantes espirituales sinceros, que marchan audazmente en el campo del Adhyatma, esta publicación útil provee sucintamente innumerables consejos prácticos. Cada página abunda en mucha información valiosa de forma abreviada. Las lecciones breves contenidas en este libro deben hablar en favor de sí. Si esto prueba ser útil de alguna manera para los ardientes Mumukshus, el esfuerzo sincero del escritor por ayudarlos habrá sido cumplido con creces.

---

## GLOSARIO

**Abhyasa:** repetición; práctica.

**Adharma:** todo lo que es opuesto a lo recto y la ley; demérito.

**Adhyatma:** espiritual.

**Agnihotra:** una ofrenda al fuego.

**Ahamkara:** egoísmo.

**Ahimsa:** no violencia.

**Aishvarya:** riqueza material o espiritual.

**Akartri Sakshi Bhava:** actitud de no-actor o testigo.

**Akhanda Kirtan:** canto de los nombres y glorias de Dios sin interrupción.

**Akshara abhyasa:** práctica de la conciencia del Brahman imperecedero.

**Ananda:** beatitud, felicidad.

**Antahkarana:** instrumento interno; mente, intelecto, ego y mente subconsciente.

**Anushthana:** práctica religiosa sistemática realizada por un período definido.

**Apadramaniya:**

**Apavitra:** impuro.

**Artha:** riqueza.

**Asara:** sin esencia.

**Ashadha Purnima:** luna llena del mes de Ashadha del calendario hindú.

**Asteya:** no robar.

**Atma Bhava:** sentimiento de que todo es el Ser.

**Atman:** el Alma, el Ser.

**Avyaktam:** lo inmanifestado.

**Bhakti:** devoción.

**Bhava:** sentimiento, actitud.

**Bhoga:** experiencia, percepción, disfrute.

**Brahma muhurta:** período de una hora y media anterior a la salida del sol.

**Brahma-Jnana:** conocimiento directo de Brahman.

**Brahman:** el Ser Supremo, la Realidad Absoluta, la Conciencia Absoluta.

**Chaturbhuj:** el que tiene cuatro brazos; nombre de Vishnu.

**Cheshta:** esfuerzo, actividad.

**Chintamani:** piedra filosofal.

**Chiranjeevis:** aquellos que han alcanzado la inmortalidad.

**Chitta Shuddhi:** purificación de la mente; pureza de conciencia.

**Chitta:** mente; mente subconsciente.

**Dama:** control de los sentidos externos; una de las seis virtudes del Niyama de Raya Yoga.

**Dharma:** forma de vida recta acorde a las escrituras; virtud.

**Dhyana:** meditación.

**Dvesha:** rechazo, repulsión.

**Ganga:** el sagrado río Ganges; la Diosa del río Ganges.

**Gita:** Bhagavad Gita.

**Gunas:** cualidades de la materia.

**Gunatita:** más allá de las gunas; aquél que ha trascendido las gunas.

**Guru Purnima:** día del Guru celebrado en la 7ª luna llena del año.

**Gurumantra:** mantra en el cual uno ha sido iniciado por un Guru.

**Indriyas:** sentidos de percepción; son tanto los Karmendriyas, órganos de acción, físicos y externos, como los Jnanendriyas, órganos de conocimiento, internos.

**Ishtadevata:** deidad favorita.

**Ishtamantra:** el mantra de la deidad elegida.

**Jada-vastu:** algo insensible, no inteligente.

**Japa:** repetición del nombre de Dios una y otra vez; repetición de un mantra.

**Jati:** especie; clase; creación.

**Jita-Indriya:** o Jitendriya, es aquél que ha controlado los indriyas.

**Jiva:** alma individual con ego.

**Jnana.** Conocimiento; sabiduría sobre la Realidad o Brahman, el Absoluto.

**Kama:** deseo, pasión, lujuria.

**Karma Dhyaksha:** controlador o regente de las acciones; Dios; Alma.

**Karma-Indriyas:** órganos de acción: lengua, manos, pies, genitales y ano.

**Kirtan:** canto del nombre y gloria del Señor.

**Kriya Yoga:** Yoga de la acción; Yoga de la autopurificación mediante el servicio externo o la adoración.

**Krodha:** ira.

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

**Lila:** juego; pasatiempo; el cosmos parece un juego divino.

**Manas:** mente; la facultad de pensar.

**Manonasha:** destrucción de la mente.

**Mitahara:** dieta moderada.

**Mithya:** falso; irreal; ilusorio.

**Moha:** ilusión.

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

**Mumukshus:** aspirante a la liberación.

**Narayana Bhava:** sentimiento de que todo es Dios, Narayana.

**Nimitta Bhava:** sentimiento de que uno es un instrumento en manos de Dios.

**Nimitta:** causa, instrumento.

**Nirguna Dhyana:** meditación en Dios sin atributos.

**Nirlipta:** desapegado.

**Nishtha:** firmeza; establecido en un cierto estado.

**Nitya sukha:** felicidad eterna.

**Nivritti:** renuncia; vida introspectiva; abandono de la actividad mundana.

**Niyama:** el segundo paso de Raja Yoga; purificación interna y externa, contentamiento, austeridad, estudio de libros espirituales y entrega al Señor, constituyen Niyama; observancia.

**Para-Brahman:** el Ser Supremo.

**Parama Shanti:** paz suprema, absoluta.

**Prakriti:** materia causal; Shakti.

**Pralaya:** disolución del cosmos.

**Prarabdha Karma:** karma que determina la vida presente.

**Pratipaksha Bhavana:** método de sustitución de un pensamiento con su

opuesto mediante la imaginación; por ejemplo, el temor es superado estableciéndose firmemente en su opuesto, el valor.

**Pratyahara:** abstracción o retiro de los sentidos de sus respectivos objetos.

**Pravritti:** el sendero de la acción o la vida en sociedad o de acuerdo a la naturaleza del mundo.

**Prema:** Amor Divino (por Dios)

**Puja:** adoración.

**Purashcharana:** observancia que consiste en la repetición de un mantra cien mil veces por cada sílaba que contenga. Es practicado bajo reglas estrictas con respecto a dieta, número de japa diario, asiento, etc.

**Purushartha:** esfuerzo humano; esfuerzo individual; esfuerzo correcto; Dharma, Artha, Kama y Moksha; Ideal del hombre.

**Rajas:** uno de los tres aspectos o componentes de la energía cósmica; el principio de dinamismo en la naturaleza que genera todos los cambios; a través de éste se proyecta la apariencia relativa del Absoluto como el universo; esta cualidad genera pasión e inquietud.

**Sadachara:** conducta recta.

**Saguna Dhyana:** meditación en Dios con atributos.

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

**Samadhana:** ecuanimidad; concentración apropiada.

**Samskaras:** impresión; purificación ceremonial; tendencia prenatal.

**Sankalpa:** pensamiento, deseo; imaginación.

**Sara vastu:** algo valioso o importante.

**Shastras:** escrituras sagradas.

**Shakti:** Energía Suprema.

**Shama:** tranquilidad, control de la mente; calma mental; la mente es mantenida en el corazón sin permitirle la exteriorización; es la constante erradicación de las tendencias mentales, según el Aparoksha-Anubhuti de Shankara.

**Shloka:** estrofa.

**Shraddha:** fe desprovista de toda duda.

**Shuddha ahara:** alimentación pura.

**Shuddha-vichara:** indagación pura sobre la naturaleza de Brahman.

**Svadyaya:** estudio de escrituras espirituales.

**Tandri:** modorra, somnolencia.

**Tapas:** acción purificatoria, austeridad, sacrificio.

**Tratak:** mirada fija; práctica de fijar la mirada en un punto, etc.

**Upasana:** (lit.) sentarse cerca; adoración o contemplación de Dios; meditación

devota.

**Vak-Siddhi:** poder de la palabra; todo lo que dice se cumple.

**Vasanas:** deseo sutil; una tendencia creada en una persona mediante una acción o un disfrute; induce a la persona a repetir la acción o a buscar la repetición del disfrute; la impresión sutil en la mente capaz de desarrollarse en acción; es la causa de nacimiento y experiencia en general; la impresión de acciones que permanece inconscientemente en la mente.

**Vibhuti:** manifestación; gloria divina y manifestación del poder divino.

**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.

**Vikritis:** cambio; productos derivados de Prakriti, como Mahat, Buddhi, mente, los sentidos y los Tanmatras.

**Viveka:** discernimiento entre lo Real y lo irreal, entre el Ser y el no Ser, entre lo permanente y lo impermanente; reflexión intuitiva correcta.

**Vrittis:** onda de pensamiento; modificación mental; remolino mental.

**Yajnas:** sacrificio.

**Yama:** el Dios de la Muerte y dispensador de justicia; el primer paso de Raja Yoga; restricción.