

Preceptos para la práctica

Por

SRI SWAMI SIVANANDA

El glosario y las notas fueron agregados por la traductora

Una publicación de la Divine Life Society

Cuarta edición: 2003

(2.000 copias)

World Wide Web (WWW) en español: 2010

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

Esta publicación WWW es para libre distribución

© The Divine Life Trust Society

Publicado por

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

Nota del Editor

Los escritos de Shri Swami Shivanandaji se caracterizan por estar libres de nomenclaturas técnicas rígidas y tener una lógica austera en textos que tratan sobre temas trascendentales; eso hace que sus escritos sean accesibles aún para los aspirantes de menor tendencia intelectual.

Estos preceptos inestimables ya han estado a disposición de buscadores de la Verdad en todo el mundo mediante “Mi revista de India” por más de veinticinco años.

Para el beneficio de los devotos, estos preceptos fueron publicados en formato de libro en el año 1958.

Esta hermosa producción es un gratificante manual para todos en su vida diaria. La misma instruye como un filósofo, mimica como una madre y alegra como un amigo. Una página de este libro no puede pasar sin beneficiar verdaderamente a su lector. Estamos seguros de que iluminará a muchas almas que buscan la Luz.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

CONTENIDO

Capítulo Uno

PRECEPTOS DE ORO

- a) Nociones fundamentales sobre la Sadhana
- b) El esfuerzo por el cultivo del Ser
- c) Paz indescriptible
- d) La Ciencia Divina
- e) Corrientes filosóficas

Capítulo Dos

PRECEPTOS PARA LOS BHAKTAS (devotos)

- a) Cómo desarrollar devoción

- b) [Condiciones requeridas](#)
- c) [Sadhana](#)
- d) [Fuentes de inspiración](#)
- e) [Renuncia](#)
- f) [Tu deber](#)

Capítulo Tres

PRECEPTOS SOBRE LA SADHANA PRÁCTICA

- a) [El sendero de la beatitud](#)
- b) [Medios para la salvación](#)
- c) [Perlas sobre la Verdad](#)
- d) [Formas de auto-purificación](#)
- e) [La verdad sobre el Brahmacharya](#)
- f) [Lleva un diario](#)

Capítulo Cuatro

PRECEPTOS SOBRE LA VIDA BENDITA

- a) [Sadhana: el sine qua non de la vida](#)
- b) [Entrega y experiencia espiritual](#)
- c) [Levántate y lucha, ¡oh héroe!](#)
- d) [Reflexiona sobre la mente](#)
- e) [Sendero hacia la Liberación eterna](#)
- f) [Gloria del Yoga](#)

- g) [Consejos para el hombre moderno](#)
- h) [Esfuézate por la Liberación](#)

Capítulo Cinco

PRECEPTOS SOBRE LA SANTIDAD

- a) [Signos de santidad](#)
- b) [Principios de ayuda](#)
- c) [Gloria del Guru](#)
- d) [Jiva-Brahma-Aikya](#)
- e) [Puntos para recordar](#)
- f) [Alcanza la Meta aquí mismo](#)
- g) [Desarrolla intuición](#)
- h) [Peregrinaje al Param-Dhama](#)

Capítulo Seis

PRECEPTOS ETERNOS

- a) [Sobre el control de la mente](#)
- b) [Tapas o austeridad](#)
- c) [¡Adiós Mayá!](#)
- d) [¿Quién soy?](#)
- e) [¿Quién es Dios?](#)
- f) [Verdades filosóficas](#)
- g) [Súplica al Supremo](#)

- h) [La misteriosa ilusión](#)
- i) [Los diferentes Yogas](#)
- j) [Perlas de sabiduría divina](#)
- k) [Entrega y gracia](#)
- l) [La Meta y su logro](#)

Capítulo Siete

PRECEPTOS PARA LA PERFECCIÓN

- a) [Este Samsara es Asara \(sin esencia\)](#)
- b) [Asparsha Yoga](#)
- c) [Esta mente maravillosa](#)
- d) [Ayudas para el progreso espiritual](#)
- e) [Trasciende el mundo](#)
- f) [Economía y Vida Divina](#)
- g) [El sendero de la pureza](#)

Capítulo Ocho

PRECEPTOS SOBRE RELIGIÓN PRÁCTICA

- a) [Camino sabio hacia la salvación](#)
- b) [Verdadera religión](#)
- c) [La gran búsqueda](#)

Capítulo Nueve

PRECEPTOS SOBRE LA AUTO-PURIFICACIÓN

- a) [Transciende las tentaciones](#)
- b) [Calificaciones de un Karma Yogi](#)
- c) [Evangelio de la Liberación](#)
- d) [El poder de la pureza](#)
- e) [La Bendición Suprema](#)
- f) [La flor y nata de Yoga-Vedanta](#)
- g) [¿Dónde está Dios?](#)
- h) [Cómo volverse inmortal](#)

Capítulo Diez

PRECEPTOS SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA

- a) [El secreto del éxito en meditación](#)
- b) [Enseñanzas universales de todos los Santos](#)
- c) [Erradicación del mal](#)
- d) [El aspirante sabio](#)
- e) [Chispas de sabiduría](#)
- f) [La verdad acerca de Dios](#)
- g) [La Sadhana suprema](#)

PRECEPTOS PARA LA PRÁCTICA

Capítulo Uno

PRECEPTOS DE ORO

- a) Nociones fundamentales sobre la Sadhana
- b) El esfuerzo por el cultivo del Ser
- c) Paz indescriptible
- d) La Ciencia Divina
- e) Corrientes filosóficas

a) Nociones fundamentales sobre la Sadhana

1. Mientras el hombre no reconozca el hecho de que él es en esencia el alma inmortal, no se conocerá a sí mismo. Debido a la ignorancia, él se identifica con el cuerpo. Cuando el conocimiento surge por medio de la eliminación de la ignorancia, la identificación con el cuerpo se desvanece. Él se une al Alma Suprema y obtiene el conocimiento de Brahman.
2. La renuncia es en verdad el mejor de todos los medios para lograr la emancipación final o Moksha. Sólo el que ha renunciado a todo puede conocer al Brahman Supremo, su propio Ser Interior, la Morada Suprema de inmortalidad y felicidad eterna.
3. El principio de vida en ti es el mismo que el principio de vida en el sol, la planta o el animal. El devoto que durante su vida ha meditado correctamente en el Prana entra, después de la muerte, al mundo de Hiranyagarbha reconociendo la identidad del Prana en el hombre, en el sol y en otras criaturas, y reconociendo también la verdadera naturaleza del Prana.
4. La vida es Prana; Prana es vida. La inmortalidad es Prana; Prana es inmortalidad. Mediante Prana, uno logra la inmortalidad en el otro mundo. Prana es conciencia (Prajña); conciencia es Prana. El Prana grosero es sólo la combinación de los sentidos.
5. Los Devas son sólo distintas manifestaciones de Prana. Aquél que logra unidad con este Prana alcanza a los Devas.

6. El conocimiento del mundo externo de los objetos surge de la conexión entre la mente y los órganos sensorios. Esa es la razón por la cual no hay simultaneidad del conocimiento de las impresiones recibidas a través de los diferentes órganos sensorios. El hombre dice, “Mi mente estaba en algún otro lugar. No lo vi”. La imposibilidad de la simultaneidad del conocimiento a través de los distintos órganos sensorios indica la existencia de la mente.

7. No seas descuidado en tu Sadhana. A la larga, será la Sadhana la que te ayude. Es lo único valioso en esta vida. Sé regular en tu Sadhana y alcanza la realización del Ser en este mismo nacimiento.

8. Incluso después de la realización del Absoluto o el Nirguna Brahman, no hay ninguna contradicción en conservar devoción por el Dios Personal. Shukadeva, un Jñani, recitó el Bhagavata a Parikshit y manifestó devoción por el Señor Krishna. Madhusudana Sarasvati y Shri Shankara también fueron buenos Bhaktas aún después de haber realizado al Absoluto.

9. Se necesita la gracia del Señor para la realización del Ser. El Señor otorga Su gracia sólo a la persona que hace Purushartha, esfuerzo. Dios ayuda a aquellos que se ayudan. No hay verdadero conflicto entre las dos visiones, la doctrina de la gracia divina y la del propio esfuerzo.

10. La pureza es la puerta de entrada a Dios. Es la antesala para llegar a la presencia del Señor. Es la llave que abre las puertas de la intuición que conduce a la morada de la Paz Suprema. Por lo tanto, desarrolla pureza a toda costa.

11. Mantén la plegaria, no importa cuántas sean las tentaciones que te asalten. Debes construir una fortaleza impenetrable mediante la plegaria. La plegaria es tu refugio y tu ancla.

12. Decir una cosa y hacer otra no impresiona a nadie y no tiene valor en absoluto. Aquél que hace lo que predica es digno de adoración; de otro modo la prédica se vuelve ridícula.

13. Durante la meditación puede surgir una controversia entre tu mente y tú mismo. La mente puede decirte, “¿Por qué practicas control de los sentidos y restricciones dietéticas? Suspende todas las prácticas espirituales. Goza tanto como puedas”. Dile a la mente, “No interfieras en mi meditación. No me lleves por mal camino. Seré muy firme en mi resolución y en mis prácticas. Vete, oh diablillo travieso”. Trata de detener esta controversia o conversación. No prestes atención alguna a la voz de la mente. Continúa con tu meditación y Japa vigorosa y diligentemente.

14. En verdad, la felicidad duradera que todo hombre busca no reside en los objetos mundanos. Sólo puedes obtener esta felicidad mediante la meditación en el Ser que mora en las cavernas de tu corazón.

15. Las enfermedades y los problemas son purgas kármicas. Sé paciente, valiente y alegre. Enfréntalos calmada y pacientemente. Los malvados prosperan por algún buen Karma de la vida anterior. Esta prosperidad mundana no es prosperidad en absoluto. Sólo lleva al hombre al sufrimiento. Si Dios quiere llevar a alguien a Su lado, le da

dificultades y problemas para fortalecer su voluntad y su poder de resistencia. Dale la bienvenida alegremente. Sé regular en tu Japa y Kirtan.

16. Los libros escritos por grandes personas sirvan como Satsanga. No necesitas preocuparte mucho acerca de Satsanga. La verdadera Satsanga es con Shri Krishna mediante la recitación de Sus Nombres. Al hombre le lleva mucho tiempo saber esto. Los sabios lo comprenden rápidamente y no pierden su tiempo en ir de aquí para allá o en correr tras los Sadhus. Adondequiera que vayas, los Mahatmas te dirán, “Purifica tu corazón, concéntrate, medita, haz Japa, estudia el Gita y los Upanishads. Practica Yama y Niyama”.

17. La sinceridad en la Sadhana es la llave para el éxito. La realización del Ser se alcanza sólo mediante una Sadhana rigurosa. La Sadhana no debería ser sólo una rutina. Debe haber anhelo de ver a Dios cara a cara, de beber el néctar de la inmortalidad a través del Samadhi y de mantener siempre el estado de puro Advaita Bhavana. El camino es fácil para aquél que es hábil y firme en su resolución, y que tiene una aspiración inquebrantable por obtener la cima suprema de la Verdad.

18. El amor es armonía y prolonga la vida. El temor, los celos, la envidia y la discordia acortan la vida. El amor alivia la carga de la vida y convierte el propio sacrificio en placer. El amor es la gran panacea para todas las enfermedades de las que esta carne es heredera.

19. Una vida en Dios es la verdadera vida. Es la vida divina de felicidad y goce. El hombre se olvida de Dios debido a Maya. La enfermedad o los problemas a menudo le hacen abrir los ojos. Entonces, se elimina la ignorancia y él retoma su viaje de ascenso hacia Dios. La vida del hombre está hecha para buscar la cima de la perfección. Cada paso, cada acción, cada respiración tiene como objetivo liberarlo de las redes de Maya y llevarlo a la morada suprema de la inmortalidad, la beatitud eterna y la paz duradera.

20. Cuando desarrolles cierto grado de concentración, verás distintas clases de luces o incluso verás a sabios y santos. Estas experiencias indican que estás progresando en el sendero. No le des demasiada importancia a esas luces. Vendrán y se irán. Trasciéndelas. Trata de sintonizarte con el Infinito. Medita más y más. Sumérgete en la Luz Suprema. Que seas bendecido con la comunión divina. Que entres en el estado de Samadhi o beatitud suprema.

21. Así como la ciudad Gandharva se ve en el cielo, del mismo modo se ve este mundo en Brahman. Es simplemente una apariencia. Tan pronto como uno obtiene conocimiento de Brahman, este mundo se desvanece. Uno ve en todas partes a Brahman solamente.

22. Purifica la mente. Obtendrás éxito en la meditación sólo cuando la mente esté pura y libre de todo pensamiento extraño. Calma a la mente. Silencia los pensamientos burbujeantes y las emociones impulsivas. Sumérgete en los recovecos más recónditos de tu corazón y goza del silencio supremo del alma. Descansa en silencio. Conoce al Ser y sé libre.

23. Aquí tienes el diario mensual de un aspirante. Ha dormido 203 horas. Ha hecho adoración durante 132 horas. Ha cumplido con sus deberes de oficina durante 254

horas. Ha ocupado 131 horas en cuestiones del hogar, baño, etc. un total de 720 horas. Si tú también llevas un diario, harás progresos considerables en el sendero espiritual. Serás capaz de usar el tiempo apropiadamente. Gradualmente, reduce el número de horas de sueño e incrementa el período de meditación. Podrás tener una idea de cómo has pasado el mes y cuánto tiempo has desperdiciado.

24. El solo leer libros espirituales no hará que te vuelvas indiferente a las cuestiones mundanas. El fracaso en el cumplimiento de los propios deberes no se debe al estudio de libros espirituales y demás. El desapego mental, la ausencia de egoísmo, el no esperar los frutos de las acciones y la serenidad deberían ser el resultado del estudio de literatura espiritual. El estudio de libros sobre filosofía y religión mantiene a la mente siempre en paz, libre de malos pensamientos. Es una suerte de Satsanga indirecta con los hombres conocedores y sabios que han escrito esos libros.

b) El esfuerzo por el cultivo del Ser

25. La esperanza es fuente de buena fortuna. En verdad, la esperanza es causa de la mayor felicidad. Es la que te impulsa en toda búsqueda. Por lo tanto, confía y haz persistentes intentos. Con optimismo, tendrás éxito.

26. Las cárceles están hechas para mejorar a los delincuentes, no para castigarlos. El ladrón entra en prisión, se esfuerza mucho, obtiene ciertas experiencias y sale de la cárcel con la decisión de no volver a entrar. Del mismo modo, este cuerpo humano es una prisión para que el alma individual mejore, evolucione y experimente. Habiendo entrado en él, uno debería esforzarse todo lo posible por evolucionar y lograr todas las experiencias antes de dejarlo, de modo de no tener que entrar otra vez.

27. En verdad, el hombre que desperdicia su preciosa vida en amasar fortuna y posesiones materiales perecederas, y en gozar de placeres sensuales pasajeros es un tonto.

28. Siempre que surjan en tu mente pensamientos o verdades sublimes, o ideas divinas, regístralas inmediatamente en un cuaderno, no demores. Cultiva este hábito. Si fallas en hacerlo, se desvanecerán y se perderán definitivamente. Repasa el cuaderno una vez por semana. Todos esos pensamientos se fijarán en tu mente de manera imborrable. Crecerás y evolucionarás rápidamente. Tu naturaleza y tus pensamientos cambiarán totalmente. Te volverás divino. Este es uno de los secretos del Yoga.

29. ¡Amigo! Tu mente ha estado mucho tiempo dominada por la ilusión. Te has permitido placeres sensuales durante mucho tiempo. Has permitido que los sentidos se descarríen y se salieran con la suya. No has disciplinado a la mente y a los sentidos bajo la guía de un Maestro. Has permitido que el egoísmo siguiera su curso obstinado. Nunca le pusiste frenos. Es por eso que ahora sufres. No importa. Despiértate del sueño de la ignorancia. Acércate a un Maestro. Sírvelo con Bhava, sinceridad y fe. Aprende lecciones de él y recorre el sendero de la verdad. Gradualmente controlarás los sentidos y la mente, y lograrás paz.

30. Abandona el mal hábito de comer y beber con prisa y glotonería. Evita mostrar la lengua mientras hablas. Estate alerta y observa. Abandona las miradas de reojo a las mujeres. No caigas presa de los impulsos de la mente inferior. Actúa siempre de acuerdo a los dictados de la mente sáttvica superior. Que esta vida sea un sacrificio en pos del ideal supremo, la Realización del Ser. Pase lo que pase, aférrate a tus ideales. Tendrás éxito en todos tus emprendimientos. Dios te bendecirá con fuerza, coraje, poder espiritual y paz.
31. Ciertos Karmas también se agotan en sueños. Un rey experimenta un sueño en el que hace el papel de mendigo y sufre las punzadas del hambre. Ciertos Karmas negativos del rey se extinguen con esta experiencia.
32. Si un hombre no es capaz de convertirse en rey debido a la mala influencia de ciertos planetas, él hace el papel de un rey en su sueño. Su intenso deseo se materializa en el estado de sueño con ensueño.
33. Debido a que la mente trabaja con mayor libertad durante el sueño, el placer que obtiene de los sueños placenteros es superior al que logra en el estado de vigilia.
34. Si has hecho preparativos para ir a Bombay el 30 de abril por la mañana, puedes tener un sueño el 29 a la noche en el que compras un ticket en la estación y tomas el tren, y que algunos amigos te van a recibir a la plataforma de Bombay. Los fuertes pensamientos del estado de vigilia encuentran su expresión inmediatamente en el estado de ensueño.
35. Cuando un fuerte deseo no se cumple en el estado de vigilia, uno puede satisfacerlo en sueños. La mente tiene más libertad en el estado de ensueño. Es como soltar a un elefante.
36. El Samanya Agni (fuego común o latente) existe en el combustible y en la madera. Pero este fuego no es útil para cocinar. No eliminará la oscuridad. Así también, el Samanya Jñana (conocimiento común) que se obtiene mediante el estudio de libros vedánticos no puede despejar la oscuridad de la ignorancia. Sólo el Vishesha Jñana (conocimiento especial) que se logra mediante la realización intuitiva del Ser puede hacerlo.
37. Después de un tiempo de haber cortado un árbol, cuando llega la estación de las lluvias, pueden brotar algunas hojas. Así también, incluso después de que Ajñana desaparece, el mundo puede resurgir para el sabio como las hojas del árbol cortado. Sin embargo, el sabio no se deja engañar.
38. En un Jivanmukta no hay Cheshta (esfuerzo) motivado por Sankalpa (deseo). Él está libre de Sankalpa, actúa como un niño.
39. Destruye los malos pensamientos, los deseos impuros y las miradas lujuriosas abrigando pensamientos divinos y cultivando la pureza. Dios ve todos tus pensamientos y acciones. Él te exige perfecta pureza de corazón.

40. El hombre más grande es aquél que es sirviente de todos. Recuerda bien este punto. Muchos se han elevado a las alturas magnánimas del esplendor divino sólo mediante el servicio.

41. La mente es la semilla del mundo. Es la mente la que crea el mundo. No hay mundo totalmente separado de la mente. Las imágenes de todos los objetos están contenidas en la mente. Cuando no puede obtener los objetos, la mente juega con esas imágenes y hace grandes estragos. Si piensas constantemente en la imagen del Señor, las imágenes de los objetos se desvanecerán solas.

42. Controla la lujuria mediante el Japa, la meditación y la alimentación sáttvica. No te conviertas en el perrito faldero de los caprichos de una mujer. No te conviertas en un juguete en manos de una mujer. ¿De qué sirven el conocimiento, la erudición en las escrituras, la renuncia, la alta posición y el status social, los diplomas universitarios, los cursos de posgrados, los títulos de K.C.I.E. (título nobiliario del Imperio Indio) y las condecoraciones para un hombre cuya mente está llena de lujuria y ha sido cautivado por las mujeres?

43. ¿De qué sirve preguntar sobre características acerca del hijo de una mujer estéril? Como ¿qué edad tiene? ¿adónde vive ahora? ¿qué cualidades posee? ¿tiene bigotes? ¿es soltero o casado? ¿adónde trabaja? ¿cuánto gana? Siendo que en verdad no existe, ¿por qué hacer todas esas preguntas inútiles? Del mismo modo, ¿de qué sirve hablar de cuestiones mundanas siendo que este mundo en verdad no existe? Habla de Brahman. Piensa en Brahman. Medita en Brahman. Fúndete en Brahman. Vuélvete inmortal y logra la Beatitud Eterna.

44. Si hay un incremento de Sattva o pureza, vives en el cielo y gozas de felicidad. Si es Tamas u oscuridad lo que aumenta, vives en el infierno. Tienes dolor y sufrimiento. Por lo tanto, desarrolla Sattva y alcanza la Beatitud Absoluta de Brahman, el Ser Supremo.

45. Piensa cómo está compuesto el cuerpo de una mujer, dónde yace su belleza y cuál es el origen y el final del mismo. Los hombres sabios no deberían asociarse con mujeres o con aquellos que sean adictos a las mujeres. La mente se perturba mediante el contacto de los sentidos con los objetos, no de otra manera. Aquello que no has visto ni oído no puede perturbar tu mente. Si no permites que los sentidos gocen de los objetos, la mente logrará serenidad. Busca la compañía de los Sadhus y sabios. Abandona la mala compañía. De los Sadhus, obtén devoción por el Señor y libérate de la rueda de nacimientos y muertes.

46. El tiempo continúa rodando. Los días y las noches, los meses y los años pasan rápidamente. Así como, a pesar de estar atrapada por la serpiente, la rana piensa en capturar y comer insectos, también el hombre ignorante que está en las garras de Kala (el Tiempo) piensa siempre en complacerse con los objetos de los sentidos. La espada de Damocles caerá sobre tu cuello en cualquier momento. Ten cuidado. Despierta del sueño de ignorancia y esfuérzate por obtener el bien supremo. Dios te ha dado otra oportunidad, un nuevo año para tu crecimiento espiritual y para la obtención de Shreyas o el mayor bien del Eterno. Sé regular en tu Japa, tu meditación y tu estudio del Gita. Adhiérete a tus resoluciones con voluntad adamantina y determinación firme, y realiza al Ser en este feliz año nuevo. Raja Khatvanga alcanzó la realización en un Muhurta o

una hora. ¿Por qué no vas a poder lograrlo tú también? Lucha y esfuérzate. Avanza lentamente. Esmérate. Sé sincero. ¡Que todos ustedes logren la realización del Ser y se conviertan en Jivanmuktas!

47. Sin indulgencia o experiencia previa, la mente no tiene la tendencia de correr ingenuamente tras los objetos o la satisfacción de deseo alguno. Si la respiración y los órganos de los sentidos y de acción están controlados, la mente logra tranquilidad.

48. Elévate por sobre tu individualidad. En verdad, no eres el señor tal o cual, un Brahmana, un hombre de familia o un doctor. Trasciende tu ser limitado. En verdad, no eres indio, europeo, norteamericano o punjabi. Trata de sentir y realizar que eres el Ser omnipresente e inmortal.

49. Inhala lo que sea que encuentres bueno en este mundo. Esto es Puraka o inhalación. Retén lo que sea bueno y beneficioso para el crecimiento espiritual y la vida recta. Asimílalo. Hazlo parte inherente de ti. Esto es Kumbaka o retención del aliento. Exhala todo lo que sea malo en ti. Este es Rechaka o exhalación. Esto es Pranayama en esencia.

c) Paz indescriptible

50. Todos desean paz. La paz es un atributo del alma. Es una cualidad divina. Los goces de los tres mundos son nada en comparación con el goce de la paz. En paz, hay felicidad, inmortalidad y satisfacción eterna. Esa es la razón por la cual la paz es lo más deseable en los tres mundos. Sólo puede establecerse la paz en esta tierra si se reemplaza el odio por el amor y el egoísmo por la humildad en el corazón de los hombres. Esto es así ya sea en el hogar, la aldea, el pueblo, el mercado, el Congreso, el Consejo de Naciones Unidas o en grandes asambleas religiosas.

51. La atracción que sienten los hombres por las mujeres nace de Rajas. Esa atracción desconocida y esa felicidad que experimentan en su compañía es la semilla del impulso sexual. Esta atracción, que es como una burbuja al comienzo, asume más tarde la forma de una ola formidable e incontrolable de fuerte pasión o deseo sexual. Ten cuidado. Genera la onda espiritual de la devoción mediante Japa, Satsanga, meditación y Vichara, y mata la atracción ni bien surja.

52. Apaga la luz de tu habitación y medita en la oscuridad. A menudo la oscuridad ayuda a la concentración.

53. Brahman es el Ser primordial adorado por todos y al que todos hacen ofrendas. Es en verdad inmutable, eterno, manifiesto e inmanifiesto; es el universo y aún así es distinto de lo existente y de lo inexistente; es el origen de todo, tanto lo superior como lo inferior; es antiguo y grande, no decae, que es Vishnu, merece toda adoración; es puro e inmaculado; es Hari, el Señor de las virtudes, que guía a todos.

54. Cuando no había brillo ni luz en este universo, cuando todo estaba envuelto en la oscuridad, surgió un enorme Huevo, la única e inagotable semilla de todos los seres creados. Fue creado al comienzo de esta era o Yuga. En él, existía la verdadera Luz,

Brahma, el Eterno, el Ser maravilloso e inconcebible, omnipresente, Causa invisible y sutil, la Entidad.

55. La vida en este mundo es transitoria. Es un juguete en las manos de la muerte. Está llena de dolor, desilusiones, sufrimientos y penas. ¿De qué sirve una vida evanescente en esta tierra cuando todos nacemos para morir? Esfuérzate por alcanzar al Atman Eterna. Sólo allí encontrarás inmortalidad y felicidad duradera.

56. Mantente calmado y contento donde sea que estés y bajo cualquier circunstancia o condición. Cultiva este estado mental esforzándote por establecerte en tu propia Atman que está siempre serena y cuya naturaleza es satisfacción eterna (Nitya Tripti).

57. Estudia el Ramayana, el Bhagavata y los Upanishads. Léelos con reverencia y fe. Degusta su esencia. Mastícala, digiérela, asimílala y hazla parte de tu propio ser.

58. Adhiérete al sendero de la verdad, de la voluntad divina. Recorre este camino con firmeza y regularidad. Estate alerta de modo que Maya no te tire hacia abajo. Practica el autoanálisis y la penitencia. Reprende al niño de la mente una y otra vez. La mente es un niño juguetón y un mono travieso.

59. La misteriosa rueda del Samsara que causa la destrucción y la producción de todas las cosas rota eternamente en el mundo, sin comienzo ni fin. Pero el sabio o vidente detiene esta rueda mediante el conocimiento del Ser y logra la inmortalidad.

60. Todos deberían estudiar cuidadosamente el Mahabharata ya que contiene el misterio de los Vedas, los himnos de los Vedas, los Upanishads con sus Angas (divisiones), las normas para las cuatro castas, la esencia de todos los Puranas, una descripción del ascetismo, de las reglas del estudiante religioso y de los lugares sagrados de peregrinaje. Así como el sol despeja la oscuridad, el Mahabharata elimina la ignorancia del hombre mediante discursos sobre Dharma, Artha, Kama y Moksha.

61. La mente es muy inquieta. No encuentra reposo duradero en nada. Salta de un objeto a otro como un mono. Es un manojo de caprichos y deseos. Siempre quiere variedad, cosas nuevas, placeres nuevos, vestidos nuevos, comidas nuevas y amigos nuevos. Te tienta y engaña a cada momento. Controla a esta mente inquieta mediante Japa, meditación, estudio de libros religiosos, Satsanga y alimentación Sáttvica.

62. Sé rápido para entender y actuar. Desarrolla esta facultad gradualmente. Cumple con tus deberes con eficiencia.

63. No siempre hay que confiar en las apariencias. Hay hombres que son santos por fuera y demonios por dentro. Ten cuidado. Trata de entender bien la naturaleza de los hombres mediante la observación detenida. No te vuelvas excesivamente crédulo. Los hombres astutos te engañarán fácilmente.

64. Del mismo modo en que se usa una varillita para aplicar colirio, el estudio de los Upanishads, abrirá tus ojos que están cubiertos por la oscuridad de la ignorancia. Así como la luna llena abre los capullos de los nenúfares con su suave luz, también los Upanishads expanden tu intelecto con la luz de la sabiduría. Por lo tanto, estúdialos diariamente con reverencia y fe.

65. El Nishkama Seva puro, de clase superior, comienza sólo después de obtener conocimiento del Ser. Todas las acciones hechas con anterioridad tienen un dejo de egoísmo.

66. La corriente eléctrica que circula por los cables es la misma en toda la instalación. Las lamparillas toman la corriente de los cables y dan una luz más brillante o más tenue según su capacidad de iluminación. Similarmente, los seres humanos reciben la luz de la gracia y el amor de Dios según la pureza de sus mentes, según el estado de evolución que hayan obtenido mediante la intensidad de su devoción y meditación.

67. Ten la sabiduría de Vidura, las virtudes de Yudhishtira, la pureza de Bhishma, la generosidad de Karna, la valentía de Arjuna y la fuerza de Bhima. Obtendrás grandeza e inmortalidad.

68. Duryodhana es un gran árbol nacido de la pasión. Karna es su tronco. Shakuni sus ramas. Dushasana sus frutos y flores, y el débil Dhritarashtra su raíz.

69. Yudhishtira es un gran árbol nacido de la virtud y la religión. Arjuna es su tronco; Bhima sus ramas, los dos hijos de Madri sus flores y frutos, y Krishna, Brahma y los Brahmanas sus raíces.

(Nota: Los nombres mencionados en los versos 67-69 hacen referencia a personajes del Mahabharata)

70. Este cuerpo es una morada de enfermedad y sufrimiento. Es perecedero. Está lleno de impurezas. Está sujeto a las seis ondas (Shad Urmis), decadencia, muerte, etc. El hombre sabio no se identifica con esta envoltura mortal de carne, pus y sangre. Es sólo el hombre pasional e ignorante el que se ve atraído por esta despreciable masa de huesos y carne.

71. En la niñez, estás envuelto en la ignorancia. En la adolescencia, te vuelves esclavo de la mujer. Tu mente se contamina. Las mujeres parecen encantadoras sólo durante un corto tiempo. El apego al cuerpo de una mujer causa, poco después, la destrucción de la salud y la felicidad.

d) La Ciencia Divina

72. Las experiencias del estado de vigilia causan reacción en el ensueño. Del mismo modo, las experiencias del estado de ensueño tienen influencia en el estado de vigilia. Los malos sueños causan perturbación en vigilia y polucionan los pensamientos.

73. El sueño profundo es un estado en el que la mente descansa pacíficamente en el Karana Sharira o Mula Ajñana. La mente se sumerge en su causa. Los Vrittis y Vasanas permanecen dormidos y latentes. La mente interrumpe todas sus funciones y descansa de su vagabundear. Es la forma natural de recargar a la mente con energía y paz, permitiéndole que descansa en su origen cuando se harta de vagar entre los objetos por medio de las corrientes de atracción y repulsión. Durante el sueño profundo, hay Manolaya o absorción transitoria de la mente en su causa.

74. Es el deseo o la fuerza de Rajas lo que trae de regreso al hombre desde el estado de sueño profundo al estado de vigilia.

75. Los animales también duermen. El período de sueño varía en los diferentes animales. Los perros duermen muy poco tiempo. Experimentan un sueño interrumpido.

76. El sueño es más reparador por la noche debido a que no hay sonidos que perturben. Además la mente está más cansada después del trabajo del día.

77. Cuando un médico recibe un llamado de noche o durante la comida, ese es un llamado de Dios para que haga Su trabajo. Si él sirve al paciente con Narayana Bhava, sin cobrar nada, esto no es inferior en modo alguno al Japa delante del Ishta Devata con las puertas cerradas, las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

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

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

80. Astika, Kapila Muni, Agastya, Madhava y Muchukunta fueron todos de buen dormir. Si los recuerdas antes de dormir, tendrás buen sueño.

81. Come liviano por la noche. Toma leche y come frutas. No comas arroz por la noche. Practica Pranayama. Puedes disminuir el período de sueño sin ningún efecto dañino sobre la salud.

82. Los peces no duermen en absoluto.

83. Cuando un hombre comienza a dormirse sentado, el cuerpo cae, porque no hay coordinación de los músculos debido a que la mente no está funcionando. La mente abandona su conexión con el cuerpo físico. De allí que el cuerpo caiga.

84. La vejez le sobreviene a todos. Las miserias de la vejez están más allá de toda descripción. Incluso la esposa, los hijos, las hijas y las nueras tratan al anciano con menosprecio y no lo sirven apropiadamente.

85. Tu existencia en esta tierra es sólo una burla. Tus placeres sensuales son la causa de tu dolor. Tus deseos son ambiciones que al comienzo te tientan y atraen para llevarte sólo a la destrucción. Los sentidos y la mente son tus verdaderos enemigos.

86. Es fácil teorizar pero no es tan fácil llevarlo a la práctica en la vida. Es fácil hablar del autocontrol, el desapego, la renuncia, la meditación y el Samadhi. Pero, en verdad, no es tan fácil practicar todo esto cuando uno está en las garras de la tentación. Necesitas constante Satsanga si quieres desarrollar estas virtudes.

87. Aquél que sabe cómo retirar los sentidos y la mente, y vivir en el Ser interior es en verdad feliz en todo momento. Goza de la paz y la beatitud de Brahman aún en medio de problemas y adversidades.

88. No dependas de la ayuda de otros. Confía en tu propio Ser. Confía en Dios. Obtendrás grandeza, fuerza y prosperidad. Te volverás débil y pobre si dependes de otros.

89. Puedes recorrer el sendero de la Verdad sólo si tienes gran paciencia. Por lo tanto, cultiva esta virtud gradualmente.

90. En las estrellas y en el sol, en las flores y en los árboles, en los arroyos y manantiales, en el cielo y en la brisa, la historia de la creación está escrita por la mano divina. Puedes leer esto si tienes ojos para ver e inteligencia para comprender.

91. No hay religión superior a la virtud. La virtud genera paz. La virtud es más grande que la vida y la prosperidad. La virtud es la puerta de entrada a la felicidad. Por lo tanto, sé virtuoso siempre. Que la virtud sea tu fuerza.

92. Existencia e inexistencia, placer y dolor vienen con el Tiempo. El Tiempo crea todas las cosas y también las destruye. El Tiempo quema a todas las criaturas y también extingue ese fuego. Sólo el Tiempo está despierto cuando todos duermen. El Tiempo marcha en todas las cosas sin retardo. Nadie puede superar al Tiempo, excepto un sabio liberado o un Yogui.

93. La conciencia que está más allá del cosmos es el estado superior conocido como Nirvikalpa Samadhi. Aquí, el meditador es uno con Nirguna Brahman o el puro Satchidananda Para-Brahman. La conciencia cósmica conocida como Savikalpa Samadhi es inferior a la Supra-cósmica. Aquí el meditador es uno con Saguna Brahman o Ishvara.

94. La enseñanza central del Bhagavad Gita y el Yogavasishta consiste en vivir en el mundo cumpliendo con los propios deberes y permaneciendo desapegado como la hoja del loto en el agua. Es un verdadero héroe aquél que, viviendo en medio de todas las tentaciones y entornos desfavorables, trata de fijar su mente en los Pies de Loto del Señor. Nunca abandones tus esfuerzos. Dale tu mente a Dios y tus manos al trabajo. Aún mientras trabajas, mantén la mente en la Esencia Inmortal. Da. Conquista el corazón de los hombres mediante el amor puro. Esfuérzate. Despójate del letargo y la debilidad. Extrae poder, coraje y fuerza de tu interior.

95. La suerte no es puro azar. El destino o la suerte es el resultado del propio Purushartha de la vida anterior. Es el fruto de las propias acciones pasadas. De allí que los Shastras hablen de las buenas acciones y su influencia sobre la humanidad.

96. Por medio de la plegaria, se han forjado más cosas de las que el mundo pueda soñar. Refúgiate en la plegaria. La plegaria purifica, eleva, redime y transmuta. Sé regular en tus plegarias. Ruega mañana, mediodía, tarde y noche.

97. Si hay demora en el descenso de la Luz Divina, sé paciente. No te preocupes. No estés ansioso en este sentido. Hay que cambiar toda la naturaleza. Es de primordial

importancia la purificación del corazón, el control de los Indriyas, la erradicación de las Vasanas y la práctica de Yama y Niyama. Si se cumple con esto, el Samadhi viene solo.

98. Primero uno debe lograr pureza de corazón. Cuando se logra esto, la mitad de la Sadhana está hecha. Hay que controlar la ira. También hay que quemar la irritabilidad. Hay que evitar las ocho interrupciones en Brahmacharya. Durante el trabajo, también debería mantenerse el Bhavana o sentimiento de que todas las formas son manifestaciones del Señor. La regularidad en la meditación es esencial.

(Nota: Las ocho interrupciones en Brahmacharya son, mirar a las mujeres con intención pasional, tocarlas, jugar con ellas, elogiar sus cualidades, hablar con ellas en privado, desearlas, acercarse a ellas con deseo de gratificación y llevar a cabo el acto sexual propiamente dicho).

99. Yoga es la ciencia divina entre todas las ciencias. Explicarla en términos de electricidad y radio es sólo ignorancia y necedad. Hay quienes creen que están tratando un tema científicamente si usan algunos términos científicos en sus libros sobre religión. La religión está más allá de la electricidad. No tiene nada que ver con la electricidad o la radio.

e) Corrientes filosóficas

100. Según la filosofía Vishishtadvaita, Bhakti es el único medio para alcanzar Mukti o liberación, Karma y Jñana son auxiliares. Ellos son Sahakarins. De acuerdo al Vedanta, el medio para lograr Moksha es Jñana.

101. Algunos filósofos sostienen que las Sattva, Rajas y Tamas constituyen en sí mismas a Prakriti, la materia. Otros afirman que Sattva, Rajas y Tamas son atributos de Prakriti.

102. De acuerdo con la filosofía Vishishtadvaita, hay tres clases de Jivas – Nitya Muktas, Mukta Jivas y Baddha Jivas. Pradyumna, Aniruddha y Sankarshana pertenecen al primer tipo. Los liberados en vida que están libres de nacimiento y muerte son Mukta Jivas. Aquellos que están inmersos en la mundanalidad son Baddha Jivas o atados a la rueda de nacimiento y muerte.

103. Según la Vishishtadvaita, los Jivas liberados no logran Aikya o unidad con el Señor Narayana (Dios). Mantienen su individualidad en Vaikuntha y gozan del Aishvarya del Señor Narayana con excepción del poder de crear.

104. La esencia o Rasa de la granada representa al Señor Narayana. Las semillas de esta fruta corresponden a los Jivas. La capa que cubre las semillas es el Avarana o velo de ignorancia.

105. En Vaikuntha, los Mukta Jivas están dotados de cuerpos divinos, sentidos divinos y mente divina (Aprakritika).

106. Chit y Achit constituyen el cuerpo del Señor Narayana. Chit es Jiva. Achit es materia. Chit y Achit son de dos clases: grosero y sutil. Lo que uno ve con los ojos físicos es grosero (Sthula) y aquello que es más pequeño que un átomo (Paramanu) es sutil (Sukshma).

107. El Señor Narayana es “Para”, “está más allá”. Pradyumna, Aniruddha, Samkarshana y Vaasudeva son Vyuha. Estas diez encarnaciones son Vibhava. Murtis son Archa Avataras.

(Nota: Vyuha es la cuádruple manifestación del Ser Supremo o Purushottama como Vaasudeva (Shri Krishna), Pradyumna (el hijo de Shri Krishna), Aniruddha (el nieto de Shri Krishna) y Samkarshana (el hermano mayor de Shri Krishna también llamado Balarama).

108. El Jiva es Adhara (soporte) para Jñana. Hay Sankocha (contracción) y Vikasa (expansión) mediante Jñana.

(Nota: Sólo en forma humana - Jiva - uno puede adquirir Jñana o conocimiento del Ser. El conocimiento del Ser produce expansión de la conciencia. Cuando hay contracción, nada sucede).

109. Las virtudes moran donde hay veracidad, los vicios donde hay codicia y Dios donde hay devoción.

110. Si cavas un pozo en Rajaputana (*zona desértica de India*), obtienes agua a 200 pies. Si cavas un pozo en un terreno corriente, obtienes agua a 20 o 30 pies. Si cavas un pozo a orillas de la Gangá (*río Ganges*), obtienes agua a 5 o 10 pies. El Antahkarana de un hombre Tamásico corresponde al suelo de Rajaputana, el del hombre Rajásico al suelo del terreno corriente y el del hombre Sáttvico al suelo junto a la Gangá.

111. Los ojos son un Jyoti o poder. Mediante este Jyoti, tú ves las formas. Los oídos también son un Jyoti. Por medio de este Jyoti en el oído, oyes sonidos. La piel también es un Jyoti. Mediante este Jyoti, sientes calor, frío, suavidad y aspereza. La lengua también es un Jyoti. Por medio de este Jyoti, experimentas el sabor de los diferentes alimentos. El intelecto también es un Jyoti. Mediante el mismo, conoces y determinas.

112. No se puede acceder a Brahman, el Infinito, mediante la lógica ya que está más allá del alcance del intelecto. Está más allá de causa y efecto, Dharma y Adharma, y también más allá de pasado, presente y futuro. Conócelo mediante la percepción directa e intuitiva en Nirvikalpa Samadhi, donde desaparecen todos los pensamientos y surge el conocimiento del Ser.

113. Todos tus problemas y miserias se deben a tu egoísmo. Es el egoísmo el que te ha limitado. La causa de tu sufrimiento no proviene del exterior. Aniquila ese egoísmo. Gozarás de infinita felicidad y de una vida de expansión.

114. Investiga “¿quién soy yo?” Este es el Vichara de los vedánticos. Para esta indagación se requiere un intelecto sutil y puro. Cuando hagas esta investigación, tendrás que concentrar toda la mente en el Atman. Tendrás que eliminar los vehículos ilusorios mediante el método Neti-Neti e identificarte con el Ser omnipresente,

indivisible y auto-luminoso. La investigación acerca de “quién soy yo” no es meramente un cuestionario mental sino una Sadhana dinámica. Es un método infalible y directo para lograr la realización del Ser. Constantemente debes esforzarte de modo de descansar en la Conciencia única y pura. Sólo aquél que está dotado de los cuatro medios es capaz de hacer esta investigación.

(Nota: Los vehículos ilusorios son el cuerpo, el intelecto, la mente, el ego y los sentidos).

(Nota: Los cuatro medios son desapego, discernimiento, seis virtudes – calma mental, control de los sentidos, ausencia de deseos por placeres sensuales, poder de resistencia, fe en las palabras del Guru y concentración mental- y deseo de liberación).

115. En el cine, diferentes imágenes vienen y se van. Aparecen sólo en la pantalla. No son independientes de la pantalla. Así también, las formas aparecen y desaparecen en la biosfera del mundo. No son independientes de Brahman. Brahman es el sustrato de todos los nombres y formas.

116. El Atman infinita e inmutable es el testigo silencioso de tus acciones. No es afectada por las dualidades. Está más allá de vicio o virtud. Está siempre en calma y es eternamente pura. No es perturbada por tus penas y goces pasajeros. Es desapegada y observa tus pensamientos.

117. Tus goces constituyen la causa de tu dolor. Tus deseos y ambiciones te llevan a la ruina. Tus sentidos y tu mente son tus enemigos. Todos los objetos te tientan y engañan. No hay nada permanente en este mundo. El esplendor de todos los objetos es fluctuante. Nada en este mundo puede darte felicidad duradera. Para el hombre que investiga y reflexiona, en esta vida mundana no hay nada que pueda dar solaz verdadero y goce perenne. Hay algo que está por encima de los sufrimientos y penas de la vida, que es eterno, puro y felicidad absoluta. Si logras este estado de existencia, estarás siempre feliz y en paz.

118. El Señor ha sido descrito en los Upanishads como Rasa, “*Raso vai saha – Rasam hyeva yam labdhva anandi bhavati*” (Taitteriya Upanishad II-7). Todo el Bhagavat trata sobre el concepto de Rasa. El deleite de la felicidad eterna que goza el devoto durante su estado extático de Samadhi o comunión con el Señor es lo que se denomina Rasa. Es la nectarina beatitud trascendental.

119. Habría que tratar de practicar constantemente el recuerdo de Dios. No debería haber interrupción alguna en este recuerdo. Tendrás que desarrollar este hábito mediante la repetición constante. Si no se forma este hábito, es muy difícil recordar al Señor en el momento de la muerte.

120. Bhava es la base principal de Rasa. Bhava es una emoción, un estado mental. Ese estado emocional es la esencia del Sattva absoluto. Al igual que los rayos anuncian la salida del sol, Bhava anuncia la llegada de Prema, y derrite el corazón creando un deseo intenso por alcanzar al Señor. Su naturaleza y esencia constituyen el Chit absoluto. La pureza esencial del alma y la ternura del corazón son, respectivamente, los signos de Svarupa y Tataksha del Bhava.

Capítulo Dos

PRECEPTOS PARA LOS BHAKTAS (devotos)

- a) Cómo desarrollar devoción
- b) Condiciones requeridas
- c) Sadhana
- d) Fuentes de inspiración
- e) Renuncia
- f) Tu deber

a) Cómo desarrollar devoción

1. El Señor Krishna es una encarnación del Rasa. Él es Akhilarasamrita Murti. Es el depositario o la fuente de todos los Rasas. Mediante la devoción, el devoto comparte este Rasa o néctar sumamente delicioso. Rasa es una esencia eterna, indivisible e inconcebible de la beatitud suprema y trascendental. El Rasa proviene de la esencia de Krishna. El devoto experimenta Bhakti Rasa y logra inmortalidad.

2. Observa cómo surge Prema en el corazón cuando un hombre tiene Satsanga con los Bhaktas. El hombre escucha acerca de las glorias del Señor y la eficacia de repetir el Nombre del Señor. Desarrolla fe y lentamente se ve atraído hacia el Señor. Luego comienza a practicar Kirtan, recitar Su Nombre y cantar Sus glorias. Se inclina hacia el estudio del Ramayana o el Bhagavata. Esta es su Sadhana inicial. Recitando el Nombre del Señor y oyendo sobre Sus glorias y Lilas se destruyen todos sus pecados y desaparecen los obstáculos para la devoción. Nishtha (devoción, fervor) surge tan pronto como desaparece todo lo malo. A partir de Nishtha, surge el Ruchi o gusto por oír sobre las Lilas del Señor, recitar Sus Nombres y cantar Sus glorias. A este gusto le sigue una fuerte tendencia hacia la devoción y el mayor apego por el Señor. De esta tendencia nace Rati, el amor intenso. Cuando de la Sadhana surge el Rati por Krishna, se profundiza e intensifica Bhakti, lo que constituye una forma permanente de Bhakti Rasa. En Prema, el corazón se ablanda aún más. Prema es la morada de toda beatitud. Es lo único que se necesita. Es la culminación del Bhakti.

3. En verdad, el Dharma es supremo en este mundo. En el Dharma está enraizada la verdad (*Dharme Satyam Praishthitam*). Por lo tanto, practica Dharma. La práctica del Dharma te llevará al logro de la emancipación final o la liberación de la rueda de nacimiento y muerte.

4. ¡Oh Señor! A pesar de que Lakshmi vive contigo, está celosa de Tulasi que es ofrecida a Tus pies. Ella también desea servirte de la misma manera. Tu devoción por

Tus devotos es mayor que la que tienes por Lakshmi. Aquellos que son Tus devotos y conocen la verdad, sólo desean devoción por Tus pies. Por lo tanto, permíteme tener devoción por Tus pies. Ese es el único remedio para aquellos que se están quemando en el fuego del Samsara o la vida mundana.

5. El hombre quiere plenitud. Debido a su ignorancia, no sabe dónde buscarla. Él busca en vano obtener esta plenitud en los objetos externos. Amasa riqueza, obtiene títulos, se casa, tiene hijos y construye casas, y aún así no logra esa plenitud. Puede alcanzarla en su propio Ser interior o Atman que es pleno e independiente.

6. El sendero de la virtud, el sendero del Dharma es muy sutil y difícil de comprender. Por lo tanto, sigue las enseñanzas de las escrituras y las instrucciones de los sabios.

7. De la rectitud, surge la riqueza. De la rectitud, surge la felicidad. Uno obtiene todo mediante la rectitud. Este mundo tiene a la rectitud como su esencia.

8. Cuando los sentidos entran en contacto con objetos agradables o favorables, uno experimenta placer. Cuando entran en contacto con objetos desagradables o desfavorables, uno experimenta sufrimiento. Placer y dolor no están en los objetos. Están en los sentidos y en la mente. Brahman, el Ser Supremo, está más allá de placer y dolor, atracción y aversión. Siempre que hay placer, hay Raga o apego; siempre que hay dolor, hay Dvesha o aversión. El placer es el resultado de la satisfacción nerviosa o Indriya Tripti. Pero el Atman es en sí misma toda beatitud.

9. Si pones una onza de aluminio en diez *maunds* (82,6 onzas) de leche, toda la leche se vuelve inapta para el consumo. Del mismo modo, la mala compañía incluso por unos pocos minutos anula los buenos efectos creados por la Satsanga de diez años.

10. La Gangá nace en Gangotri, en los Himalayas. Ella encuentra muchos obstáculos a su paso, pero finalmente llega a su destino, el océano. Del mismo modo, el Sadhaka no debería desistir en su esfuerzo por más insuperables que parezcan los obstáculos que se presenten en el sendero. Si él es sincero en sus prácticas yóguicas, todas las dificultades y todos los obstáculos serán superados mediante la gracia del Señor, y alcanzará la meta.

11. Cuando te olvidas del Señor, cometes errores e injusticias. Cuando no recuerdas Su presencia, experimentas dolor y sufrimiento. Si tratas de sentir Su presencia constantemente, todos tus problemas y dificultades se disipan como la niebla ante la salida del sol. No importa si al comienzo el recuerdo es interrumpido. La corriente de recuerdo se vuelve continua mediante la práctica regular.

12. ¿Quién puede describir la gloria del Señor Krishna? Él pareció ser una bomba para los luchadores, un rey para los hombres, una manifestación de Cupido para las mujeres, un amigo para los Gopas, un justiciero para los príncipes malvados, un niño para Sus padres, Yama para Kamsa, un inocente para el ignorante, la Verdad Suprema para los Yoguis, la Deidad Suprema para los Vrishnis.

13. Cuando trates de practicar Japa de un Mantra, intenta visualizar mentalmente la forma de Dios. Con la práctica, tendrás siempre una clara imagen del Señor delante de

tus ojos. Más tarde, esta figura tomará tal forma que podrás verla en todos los seres con los que te cruces. Esa visión cósmica, como también se la llama, hará que no hagas ninguna distinción entre la forma humana y la forma del Señor.

14. No te preocupes abrigando dudas. Las dudas son obstáculos en el sendero. Piensa en Dios. Medita en Su forma. Canta Su alabanza. Repite Su nombre. Todas las dudas tendrán respuestas en tu interior.

15. El hombre se va en paz si ha llevado a cabo buenas acciones. De lo contrario, sufre cuando el alma se va. Esto se puede ver en el momento de la muerte de ciertas personas.

16. El infierno es un plano de existencia del alma que está lleno de sufrimientos. El fuego del infierno es el tormento al cual el alma está sujeta.

17. El Señor ha creado este mundo para Su juego o Lila. Las escuelas, hospitales, etc. son para ayudar al hombre a buscar la meta mediante el conocimiento, superando las enfermedades, etc.

18. Cuando el hombre vive para el bien de otros, también lo hace para su propio bien y evolución. Hace buenas obras para su propia purificación.

19. La forma del Señor no viene a la mente vívidamente debido a la falta de buena concentración. Desarrolla buena concentración. Enfoca los rayos de la mente en el objeto. Concéntralos en la forma del Señor durante largo tiempo. Esto es concentración. Si continúas así por más tiempo, tendrás una idea más clara del Señor y permanecerás en Conciencia Divina por largo tiempo. Esto es meditación.

20. Vichara es indagación. Investigar acerca de la realidad de las cosas. Viveka es discernimiento entre lo real y lo irreal. Cuando llevas a cabo una acción, debes investigar si es buena o mala. Discierne cuando des algo en caridad.

21. Comienza la búsqueda inmediatamente. Persevera en la misma. Sé serio y sincero. No la abandones por cruzarte con algún obstáculo. Los obstáculos tienen que venir para aumentar tu fuerza espiritual interior y tu poder de voluntad. Supéralos uno tras otro. Lucha. Avanza. Encontrarás el objeto de tu búsqueda. Lograrás paz e inmortalidad.

22. Fija tu mente en el Lakshya y pronto obtendrás beatitud eterna. Adhiérete a tu propósito y gozarás de paz duradera. Lucha intensamente y lograrás la gloria divina. Persigue tu objetivo diligentemente y pronto lo alcanzarás.

23. El falso Tushti, auto-satisfacción o falso contentamiento, es una enfermedad peligrosa para los aspirantes. Su aparición es insidiosa. Lleva a la inercia y a la reducción de la Sadhana. Causa torpor a la mente. Es un arma poderosa de Maya para hacerlos caer de las alturas espirituales a las que se han elevado después de muchos años de Sadhana. Los aspirantes imaginan erróneamente que han alcanzado el objetivo.

24. Medita profundamente en la vanidad de los objetos mundanos y de los placeres sensuales. Entiende la futilidad de la vida en la tierra. Pronto desarrollarás Vairagya o desapego. Éste te hará perseverar en la búsqueda.

25. Todos los Nitya Muktas y Rishis, todos los Sidhas y santos, todos los Amara Purushas y Jivanmuktas, todos los sabios y Yoguis están siempre listos para ayudarte en el sendero espiritual. Están listos para transmitirte sus vibraciones espirituales y derramar su gracia y bendiciones sobre ti. Comienza la búsqueda vigorosamente. Persigue tu objetivo con tenacidad. Persevera en el sendero diligentemente. Que la sabiduría divina guíe tus pasos.

26. La devoción por el Señor se busca y obtiene por medio de actos caritativos, votos de austeridad, Tapas, ofrendas de sacrificio, repetición secreta de los santos Nombres del Señor, contemplación de textos sagrados, estudio de los Vedas, autocontrol y muchas otras formas virtuosas.

27. Los lugares sagrados y los íconos que simbolizan a Dios tienen el poder de purificar la mente después de largo servicio, mientras que la sola visión de los Sadhus es purificante. Entonces, ¿cuánto más beneficioso debe ser la Satsanga constante con los Sadhus? Por lo tanto, recurre a la Satsanga con los santos.

28. Los Rishis prefirieron mantener ciertas cosas siempre en secreto debido a que temían que, en manos de personas indignas, los Shastras fueran malinterpretados, malentendidos y tergiversados. No es necesario que le digas a todos que repites un Mantra en particular. La gente es curiosa y chismosa. Puedes guardar silencio y devolverles una sonrisa si preguntan acerca del Mantra que repites mentalmente. Es una creencia popular que el Mantra pierde su poder si uno se lo dice a todo el mundo. Esto se refiere al Mantra recibido del Sat-Guru.

29. No permitas que tus buenos Samskaras espirituales se esfumen debido a la terrible influencia de Maya, mediante la falta de vigilancia y la disminución de Vairagya y Sadhana. Construye una fortaleza resistente e invulnerable mediante la práctica regular de Japa, plegarias, meditación y estudio de las sagradas escrituras. Esto te asegurará protección.

30. La mente de aquellos que, sin devoción por Mí, buscan controlar a la misma por medio de Pranayama y otras técnicas, no se libera de los deseos sutiles profundamente enraizados y se puede observar que vuelve a los objetos de los sentidos.

31. Por orden de Kamsa, Akrura fue a Gokula para llevar a Shri Krishna y Balarama al sacrificio del arco. Cuando se encontró con Shri Krishna, Éste le lavó los pies y masajeó sus piernas fatigadas por el viaje. El Señor Krishna acarreó fajos de leña para su Guru Sandipani. Lavó los pies de todos los asistentes al Rajasuya Yajña de Yudhishthira. Shri Krishna tocó con Sus propias manos los pies de los Brahmanas que traían el mensaje de Rukmini. El Señor Krishna, el Soberano Supremo de los tres mundos, llevó a cabo todos estos actos considerados como servicios menores a los ojos de las personas de mente mundana. Recuerda estas acciones de Shri Krishna. Vuélvete humilde. Sirve como Él, incansablemente. Considera todo acto como una ofrenda al Señor. Sólo entonces tendrás purificación del corazón, devoción por el Señor y, eventualmente, la realización Advaita de que el Ser es Uno.

b) Condiciones requeridas

32. El deseo de comer dulces es un deseo grosero. El deseo de convertirse en poeta o artista es un deseo sutil. El deseo de fumar o beber alcohol es un deseo impuro. El deseo de practicar Japa o estudiar el Gita es un deseo sagrado. La lujuria es un deseo profundamente arraigado. El deseo de tener un automóvil no es un deseo tan intenso. Tendrás que esforzarte mucho para destruir los deseos sutiles y profundos. No puedes lograr esto sin devoción por el Señor y Atma-vichara.

33. Mi adoración silenciosa a aquellos sabios que están contentos con lo que tienen, que son honrados y los mejores amigos de todos los seres, que están libres de ira, odio, lujuria, codicia y egoísmo, y que poseen una mente serena.

34. ¡Oh adorable Señor! Esposo glorioso de la Diosa Lakshmi, amado por Tus devotos, Soberano Supremo de los tres mundos, ten a bien responder a la plegaria del sirviente de Tus pies de loto. No quiero ningún don de Ti, ni siquiera la soberanía del mundo entero. Sólo hazme humilde, obediente y sin deseos. Que mi mente esté siempre fija en Tus pies de loto. Que mi devoción por Ti sea inquebrantable. Esta es mi ferviente plegaria. ¡Oh el más Bendito! Me inclino ante Tus pies una y otra vez.

35. Cava pozos de agua y construye cisternas. Haz sacrificios y obras de caridad. Practica votos y observancias de abnegación. Adora a los Devas, Brahmanas, maestros, mayores y demás. Esa es la forma de propiciar al Señor Todopoderoso y obtener Su gracia.

36. ¡Oh Señor Hari! Concédeme Tu gracia. Incluso grandes seres celestiales desean bañarse en el polvo de Tus pies de loto para lavar así la oscuridad de su ignorancia.

37. Deshazte de la desesperación. El infortunio o la alegría, el placer o el dolor no son constantes en este mundo. Así como un títere danza según la voluntad de la persona que lo controla, también el hombre está bajo el control del Ser Supremo para pasar por placer y dolor.

38. Ninguna otra persona es responsable por nuestro dolor o felicidad, ya que todo hombre consume el fruto de sus propias acciones.

39. Para los hombres que identifican al Atman con el cuerpo, la Maya del Señor genera esta auto-ilusión de que “algunas personas son amigas, otras enemigas y otras indiferentes o neutrales”. El Atman pura en todos los seres no es más que una, aunque el ignorante la perciba como muchas y diferentes como el reflejo del sol en vasijas de agua.

40. Este cuerpo tiene un comienzo y un final debido a que está hecho de materia. Es Avidya o ignorancia lo que arroja al Jiva o alma individual y la envuelve en el ciclo de nacimientos y muertes. Los sentidos, la mente y los Pranas son todos proyectados sobre el Atman mediante Avidya.

41. El Atman no está unida a algo o separada de cosa alguna, ya que no existe una segunda cosa en absoluto. El nacimiento y los otros cambios pertenecen al cuerpo y no al Atman.
42. Así como un hombre sueña que tiene la experiencia de ciertos objetos y los efectos de esa experiencia, aunque nada de eso exista en realidad, del mismo modo el hombre ignorante experimenta los objetos en el Samsara.
43. ¡Oh Rama! A fuerza de verdadero conocimiento, libérate de toda pena causada por la ignorancia que te engaña y agota, supera la ansiedad y dale calma a tu corazón.
44. La Verdad es Brahman. La Verdad es tu querido e íntimo Ser. La Verdad es eterna, infinita e inmortal. No hay salvador en el mundo, excepto la Verdad. Confía plenamente en la Verdad aunque al principio no seas capaz de comprenderla totalmente. La Verdad permanece oculta para aquél que es esclavo del odio y el deseo. La Verdad es noble y dulce. Trata de obtener la Verdad en este nacimiento llevando una vida recta y piadosa.
45. Es una bendición estar libre de celos y odio. Maravillosa es la ausencia de lujuria, codicia y orgullo. Libérate de la complicada red de sufrimiento, tristeza y esclavitud. Abandona la noción errónea de que el Ser es el cuerpo. Esta es una almohada traicionera para descansar. Los errores te llevan por mal camino debido a la ignorancia y el apego al cuerpo. Las ilusiones engendran dolor. Producen intoxicación como si fueran fuertes licores. Por lo tanto, experimenta la Verdad y sé libre.

c) Sadhana

46. Al principio, la Sadhana es mecánica y luego, sólo en estados posteriores, se vuelve parte de nuestra propia vida. Parece un trabajo muy duro al principio. Más tarde genera regocijo, paz, fortaleza, valor y liberación.
47. Algunas veces, el hombre que lleva una vida mundana no puede tener constancia en su Sadhana debido a sus variadas ocupaciones. En esas circunstancias, no necesita practicar todos los ítems de la Sadhana. En cualquier momento del día que encuentre apropiado, puede hacer Likhita Japa.
48. No hay sexo en los elementos. Hay mente en el cuerpo hecho de esos elementos. En la mente, hay Kalpana. Ese Kalpana o deseo lujurioso es el deseo sexual. Si matas a esta mente que es un manojo de deseos, matarás a la lujuria y todo lo demás. Mata a ese Kalpana. Entonces, no tendrás lujuria. La habrás matado.
49. Así como ves tu rostro en un espejo, también Brahman, el Eterno, se ve a Sí mismo en los espejos de los Jivas. Todo Jiva es un espejo. Dentro del Jiva está el reflejo de Brahman. ¡Qué maravilla! ¡Qué gran misterio!
50. Ver, tocar, nombrar, recordar o hacer cualquier cosa en relación a las aguas honradas o santas, lleva a la purificación.

51. El Atman o el Ser Supremo no es más que Uno. Es auto-luminoso, Luz Suprema, eterno y sin condicionamientos. En virtud de Su naturaleza, nunca es afectado por el contacto con Avidya. Es conocido como Brahman. Su existencia y Su maravillosa naturaleza es indicada por Sus poderes que dan lugar al origen, mantenimiento y destrucción del universo.

52. La felicidad de un rey es imaginaria, ya que depende de muchas circunstancias. Él está sujeto a un constante temor. Con un cuerpo casi muerto, lleva una carga. Habiendo abandonado la beatitud eterna que sólo puede encontrar en el Atman interior, que se logra renunciando a todos los deseos, él es un tonto digno de pena que sufre en este mundo bajo el poder de Maya.

53. La magnificencia del Señor Supremo permanece oculta como el esplendor del fuego. El Señor Supremo está presente en todos los seres. Hasta Brahma, el de cuatro caras, es engañado por la insuperable Maya. Pero el devoto sincero, dotado de constante devoción por los pies de loto del Señor, no puede ser tocado por esta Maya. Aquél que tiene un corazón puro ve directamente al Señor, al Ser Perfecto.

(Nota: Brahma es el aspecto Creador del Señor y es representado con cuatro caras porque mira en todas las direcciones).

54. El conocimiento del Ser o Brahma-Jñana es el verdadero conocimiento. Toda otra clase de conocimiento es pura cáscara. No puede ayudar a encontrar la esencia de la Realidad que es el Ser, a gozar felicidad eterna y a lograr la inmortalidad. Uno puede gobernar el mundo entero. Puede poseer toda la riqueza de los tres mundos y aún así, a menos que conozca al Ser, será incapaz de gozar de paz duradera. La raíz de todos los sufrimientos humanos o la causa de todos los problemas, dolores y sufrimientos es la ignorancia del Ser. Sólo puede destruirse esta terrible ignorancia logrando el conocimiento del Ser. El conocimiento del Atman o Ser lleva al logro de la felicidad inalterable, el goce constante y la paz duradera. Por lo tanto, esfuérzate incesantemente por alcanzar este conocimiento.

55. Construye tu futuro mediante buenos pensamientos. El pensamiento es otro nombre para destino. Si albergas malos pensamientos recogerás una mala cosecha de muerte, dolor y sufrimiento. Descenderás. Si cultivas pensamientos divinos, te elevarás y recogerás una buena cosecha de bienaventuranza eterna. Por lo tanto, elige tu destino.

56. Comprende la importancia del Nombre Divino. Adhiérete tenazmente a cualquier nombre, ya sea Rama, Hari Om, Shri Rama, Om Namó Bhagavate Vasudevaya, Om Namó Narayanaya u Om Namah Shivaya. El nombre es tu único sostén y refugio. Repítelo día y noche. Si te aferras a un nombre de Dios, ya has tomado los pies del Señor. Ya Lo has atado firmemente con el lazo de la devoción. No puede escapar de ti por ningún medio. Ten fe inquebrantable en el nombre del Señor. Si la fe es débil, refuérzala con la llama de Satsanga y el estudio del Bhagavata y el Ramayana. Mantente repitiendo el nombre. Seguramente Lo alcanzarás. Sin duda, El se revelará ante ti. Este es un gran secreto de secretos. Ponlo en práctica. No corras de aquí para allá en busca de Yoguis desperdiciando tu tiempo, energía y dinero.

57. Sólo las personas piadosas adoran y contemplan constantemente los pies de loto del Señor que destruyen todo mal. Sólo ellas obtienen todas las bendiciones si así lo desean, no otros.

58. Un sabio liberado o Jivanmukata no puede tener pensamientos diferenciadores tales como “esto es mío” o “esto no es mío”, ya que para él todo es lo mismo.

59. Sólo llegan a alcanzar al Señor quienes han controlado sus sentidos. La devoción sólo puede surgir en aquellos que están dotados de autocontrol. Los deseos mueven y agitan los sentidos. Domina primero a los sentidos y luego elimina los deseos que destruyen la sabiduría, el conocimiento y la devoción.

d) Fuentes de inspiración

60. Nadie en este mundo puede turbar a un devoto del Señor ni mediante habilidad, gloria, riqueza u otros poderes, ni siquiera siendo un dios; mucho menos podría hacerlo una criatura terrestre. El devoto está siempre protegido por Dios. El Señor cuida mucho de su devoto de todas las formas posibles. ¿No hizo el papel de custodio para proteger la propiedad de Tulasidas?

61. ¿Hay algo que sea insoportable para el que es paciente y compasivo? ¿Hay algo que el hombre deshonesto vacile en hacer? ¿Qué es aquello de lo que no se desprendería la persona realmente generosa? ¿Quién es extraño o enemigo para aquellos que ven a todos como iguales? Un hombre generoso, paciente y ecuánime es en verdad dios en la tierra. Mi adoración silenciosa a tal superhombre o divinidad en esta tierra.

62. Harishchandra, Rantidev, Undhavrithi, Shibi, Bali, el cazador, la paloma y muchos más han obtenido fama eterna por su generosidad y gran corazón. Extrae inspiración de ellos. Recuerda sus nombres y la vida inmaculada que llevaron. Tu mente se elevará a las alturas más sublimes del esplendor y la gloria.

63. Mira el corazón generoso de Jarasandha. A pesar de lo malvado que era, tenía un corazón maravilloso. Era ese corazón el que lo sostenía. Observa la respuesta que le dio a Bhima, Arjuna y Krishna cuando estaban vestidos como Brahmanas. Él dijo, “Estos en verdad son Kshatriyas (guerreros); sólo que vienen disfrazados de Brahmanas. Les daré lo que me pidan aunque pidan por mí, aunque sea difícil desprenderme de eso. ¿Acaso no se ha esparcido la gloria pura de Bali en todas las direcciones a pesar de haber sido privado de sus poderes de gobernante por Vishnu disfrazado de Brahmana? Vishnu quería restituir el gobierno de Triloki (los tres mundos) a Indra. Bali sabía que el Brahmana era Vishnu disfrazado. Pero a pesar de ello le dio el Triloki aún ante las protestas de su Guru Shukra. Este cuerpo de Kshatriya, frágil como es, ¿qué sentido tiene si no sirve para obtener gran fama en favor de un Brahmana? ¡Oh Brahmanas! Pidan lo que quieran. Incluso si es mi cabeza, se la daré”.

64. Marido y mujer deben separarse tarde o temprano. Algunas veces, es la esposa la que muere antes y otras, el esposo. ¿Cómo puedes pensar que eres el peor pecador por perder al compañero o compañera de toda la vida? No te tomes a pecho la separación. Vuelve tu mente hacia Dios y practica Japa, meditación, Svadhyaya y Satsanga. Lleva

una vida de Vanaprastha desde este instante, dedicando cada segundo de tu existencia al servicio de la humanidad que es una manifestación de Dios. Lleva una vida divina y busca logros superiores.

65. Un rey o un hombre rico no logra nada bueno debido a que se vuelve arrogante debido a su fortuna y poder real. La Maya del Señor lo engaña y le hace creer que esa riqueza es permanente. No piensa en la muerte o en el Señor debido al orgullo que tiene de su fortuna. Pierde su visión, entendimiento e inteligencia.

66. Así como los niños toman al espejismo como una superficie de agua, también el hombre irreflexivo toma a Maya, el mundo o el cuerpo como una realidad.

67. El tiempo, dotado de una fuerza inconmensurable y de un poder inviolable, que es la forma del Señor, hace caer de su prosperidad al hombre rico arrogante y lo arroja al abismo de oscuridad, pobreza y adversidad. Entonces se cura de su orgullo y comienza a pensar en Dios.

68. Este cuerpo decadente es el criadero de enfermedades. El poder, la riqueza y la soberanía son como un espejismo. Por lo tanto, no corras tras vagos juguetes. Adora al Señor y obtén la riqueza suprema e inagotable de devoción y sabiduría.

69. Hailaya, Vena, Ravana, Nahusha, Naraka, así como muchos seres celestiales y reyes han caído de su posición debido al orgullo de riqueza y poder. Entiende que todo lo que sea producido como el cuerpo y sus pertenencias tiene un fin. Por lo tanto, aférrate a los pies de loto del Señor que confieren beatitud eterna e inmortalidad.

70. Sé indiferente al cuerpo, sentidos, etc. Deléitate en tu propia Atman, el Ser más íntimo. Sé firme en la autodisciplina. Establece completamente tu mente en el Señor. Obtendrás realización del Ser o Moksha.

71. Shishupala siguió al Señor Vishnu como enemigo a lo largo de tres nacimientos. Mediante esta meditación constante, aunque hostil, él obtuvo el estado de Aquél en el que meditaba en Vaira Bhakti.

(Nota: Vaira Bhakti es la devoción manifestada por medio de la hostilidad).

72. El pensamiento de diferencia tal como “yo y mío” ó “tú y tuyo” no tiene lugar en los devotos, Yoguis y sabios perfectos. Esta noción distorsionada de diferencia se encuentra solamente en las personas de mente mundana.

73. El Señor es en verdad todo, seres celestiales, tiempo, espacio, riqueza y otras cosas. Él es el universo. Él es el Señor de los sacrificios, el fuego o Agni, las oblacones, los Mantras, el objeto de contemplación y de todas las prácticas yóguicas. Él es el Uno sin segundo. Todo el universo es uno con Él.

74. El Señor no busca la ayuda de nadie. Es absolutamente perfecto y no necesita nada. Es mediante Su gracia que una persona intenta diferentes clases de actos en el mundo y muchos buscan el Dharma y otros fines elevados.

75. Cuando meditan en una imagen, algunas personas ignorantes comienzan a pensar, “¿Cómo puede darme el Darshan esta pintura?” No es la pintura la que puede darte el Darshan sino la forma del Señor. Él toma la forma en la cual es adorado por Sus devotos y aparece ante los devotos sinceros. Si desarrollas Bhakti en gran medida, Él te dará Su Darshan. No hay duda de ello.

76. La separación debida a la muerte no es infrecuente en este mundo. Hemos nacido como madre, hijo, hermano, etc. según nuestro propio Prarabdha. Cuando éste se agota, cada uno de nosotros tiene que separarse del resto. El Atman es inmortal y sólo el cuerpo físico tiene que morir. Algún día tal separación tiene que llegarnos a todos, pero los sabios no lloran por la muerte. Ellos enfrentan la separación calmadamente centrandó su mente en Dios mediante el Japa y la meditación. Sé como ellos y toma las cosas con calma. El sufrimiento es falso. El dolor es temporario. Sólo la Verdad es eterna.

e) **Renuncia**

77. Es difícil llevar una vida de completa renuncia en estos días. Todos los aspirantes necesitan dinero a cada paso.

78. Si recorres el sendero espiritual mientras permaneces en el mundo y te entregas completamente al Señor, seguramente tendrás la paz mental que tanta falta te hace en este momento. Eres sólo un instrumento en las manos de Dios. Tu existencia yace en entregarte al Señor en pensamiento, palabra y acto. Cada respiración, cada acción y cada pensamiento debería ser consagrado a Su servicio de modo que Él se complazca en alzarte y abrazarte contra Su pecho. Diviniza tu vida completamente para que puedas llenarte con la gracia y el esplendor divinos.

79. Renuncia a la idea de que eres el cuerpo. Abandona el sentido de dualidad. Deja de lado la noción de que eres diferente del Ser Supremo. Renuncia al egoísmo, al apego por el cuerpo, a las nociones de “yo” y “mío”, y a toda clase de deseos. Esto constituye la verdadera renuncia o Sannyasa. Este es el secreto de la renuncia. Si el egoísmo persiste y si la mente siente anhelo por los objetos de los sentidos, no has renunciado a nada, incluso si permaneces en una cueva solitaria de los Himalayas totalmente desnudo y viviendo sólo de hojas. Comprende la esencia de la renuncia y vuélvete sabio.

80. El hombre cree fácilmente que es el hijo de don Fulano de Tal, que es de Madrás o Bengala, que es un Brahmana, Kshatriya, hombre de familia o Brahmachari. Pero le cuesta creer en el significado del Mahavakya “Tat Tvam Asi” (“Tú eres Eso”) de los Upanishads que proclama la identidad del individuo con el Ser Supremo. Duda de ello. Para eliminar estas dudas, los Rishis y sabios han escrito miles de libros tales como el Rama Gita, el Ribhu Gita, el Ashtavakra Gita, el Avadhuta Gita, el Bhagavad Gita, el Moksha Gita, el Hamsa Gita y muchos otros Gitas (cantos).

81. Si el aspirante es puro, si es un Adhikari de primera clase, si está dotado de un intenso anhelo por alcanzar la liberación, un ardiente Vairagya y un intelecto agudo y concentrado, entrará en Nirvikalpa Samadhi aún oyendo una sola vez el Mahavakya

“Tat Tvam Asi” de boca de su Guru. Uddalaka tuvo que repetirle nueve veces el Mahavakya a su hijo Shvetaketu debido a que era un aspirante regular. Incluso si el Maestro le repitiera mil veces “Tat Tvam Asi” a un hombre que está inmerso en la mundanidad, sería como hablarle a las paredes. No producirá ninguna impresión en su mente debido a que está saturada de Vasanas viciosas y mundanas.

82. La mente no puede existir sin deseos, apegos y egoísmo. Se aferrará a alguna forma. Desarrollará algún deseo. Habrá ego de alguna forma. Por lo tanto, abriga deseos Sáttvicos. Ten un fuerte deseo por alcanzar la salvación, lo que te permitirá destruir todos los deseos mundanos. En vez de permitirle a la mente que se apegue a la forma de tu esposa o tu hijo, trata de fijarla en la forma del Señor Krishna o el Señor Rama. Que haya apego a esa forma. Desarrolla egoísmo Sáttvico afirmando, “Yo soy el Ser Inmortal” o repitiendo la fórmula “Soy el sirviente del Señor Krishna”.

83. El deseo de liberación, el apego a la forma del Señor y el egoísmo Sáttvico no pueden generarte esclavitud. Cuando avances en meditación, el deseo Sáttvico, el apego Sáttvico y también el egoísmo Sáttvico morirán solos. Te volverás uno con el Señor. El deseo Sáttvico, el apego Sáttvico y el egoísmo Sáttvico destruirán los deseos, los apegos y el egoísmo Rajásicos y Tamásicos.

84. Aquellos que aparentan ser honrados son más pecadores que los perversos. Tendrán que pasar por grandes sufrimientos.

85. Cuando el devoto sincero le ofrece al Señor incluso el objeto más pequeño se vuelve grande por su amor puro, mientras que las más grandes ofrendas de aquellos no son devotos del Señor no pueden complacerlo. ¿No estuvo complacido el Señor Krishna con un puñado de granos que le ofreció Kuchela o Sudama?

86. La adoración de los pies del Señor es la raíz de todos los Siddhis y de todos los goces; es la raíz de Svarga e inclusive de Mukti. El Señor nunca le da riqueza a Sus devotos de modo que no Lo olviden por el orgullo que ésta genera.

87. Es fácil devolver mal por mal o bien por bien, pero es difícil y sublime devolver bien por mal. El sendero descendente del mal es muy fácil pero el sendero ascendente del bien es muy difícil, espinoso y escarpado. Aquellos que están dotados de firmeza y sabiduría como para devolver bien por mal son en verdad personas benditas. Son verdaderos dioses en la tierra.

f) Tu deber

88. Tu deber es hacer el bien, tu naturaleza debe ser la de hacer el bien. Y si alguien te hace daño, hazle el bien solamente.

89. Tres veces un Sadhu trató de salvar a un escorpión de ahogarse en un arroyo. Dos veces fue picado, pero tuvo éxito la tercera vez. Algunas personas que lo observaron, le preguntaron al Sadhu por qué no había aprendido una lección de su primera experiencia. Él respondió que siendo que el escorpión, una criatura inferior, no había abandonado su naturaleza de picar, habría sido lamentable que él renunciara a su

naturaleza de hacer el bien aún a aquellos que le causaban daño. Allí yace la verdadera entereza, el verdadero poder y la verdadera gloria.

90. Lengua es aquella con la que uno canta los excelentes atributos del Señor. Manos son aquellas con las que uno sirve al Señor y a la humanidad. Mente es en verdad aquella con la que uno recuerda constantemente al Señor presente en todos los seres móviles e inmóviles. Oídos son aquellos con los que se escucha las sagradas historias del Señor.

91. Cabeza es aquella que se inclina ante los santos, los ídolos y todas las formas del Señor. Ojos son aquellos que contemplan la forma del Señor. Extremidades son aquellas que siempre recurren a las aguas que lavan los pies del Señor Vishnu y los de Sus devotos.

92. Para el que está en el Samsara, el primer padre es aquél del cual obtiene el conocimiento de los Vedas y el rumbo correcto en el cumplimiento de los deberes.

93. Entre los que siguen las reglas de Varna y Ashram en esta tierra, aquellos que mediante la gracia del Señor y las palabras del Maestro han realizado la Verdad, el verdadero propósito de la vida, cruzan el océano del Samsara fácilmente, es decir, entran en el sendero por el cual seguramente podrán liberarse de la rueda de nacimientos y muertes.

94. El Señor no está tan contento con los sacrificios, la vida célibe, el Tapas o la vida de abnegación y contemplación, o con la vida ascética del Sannyasin como lo está con el servicio ofrecido al Maestro.

95. Los discípulos deberían ofrecerle todas sus pertenencias y deberían ofrecerse a sí mismos a su Guru con un corazón sincero.

96. El cuerpo del Guru es igual a los Vedas. Él es la fuente de todas las bendiciones.

97. Sólo mediante la gracia del Maestro, el hombre se vuelve perfecto y calificado para lograr la felicidad o Moksha.

98. La esperanza en verdad es poderosa. No hay poder superior a la esperanza. Para aquél que tiene esperanza, no hay nada imposible. Confía en la esperanza solamente, tendrás éxito en todos tus emprendimientos, en la meditación y en la realización del Ser. Por lo tanto, sé siempre optimista. *Nil desperandum*. ¡Nunca desesperes, amigo!

99. En el mundo, no hay nada realmente bueno o malo. Sólo el pensamiento o la imaginación lo hace así. Todo este fenómeno y esta diversidad, todas estas contradicciones aparentes y esta interacción de lo bueno y lo malo constituyen el trabajo de la misteriosa Maya. En el instante en que traspases este grueso velo, resolverás todos los problemas complicados. Para un sabio realizado, no hay nada bueno ni malo. El Samsara se desvanece para él. Se vuelve uno con Brahman, el Infinito.

100. Es mejor concentrarse y meditar sólo en un Mantra. Mediante la repetición constante del mismo Mantra, éste se volverá tan natural como tu respiración. Puedes desarrollar gran fuerza espiritual por medio de la repetición del mismo Mantra. Cada tanto puedes cantar algún Kirtan o los nombres de Dios para tener un poco de variedad y relajación.

101. Después de la muerte, el Jivatma no toma otro cuerpo físico inmediatamente. Permanece en el cuerpo astral. Mantiene las otras cuatro Koshas y goza o sufre por cierto tiempo. Esto depende del Karma individual. Los ritos que se realizan tienen como objetivo aumentar la felicidad y aliviar el dolor del Jiva, haciendo que se libere de las otras Koshas. La liberación final une al alma individual con el Alma Suprema, desde donde no hay retorno al ciclo de nacimientos y muertes.

102. El hombre no puede conocerse a sí mismo salvo a través de la meditación, sumergiéndose profundamente en las pacíficas cavernas del corazón y dirigiendo su mirada al espejo de la vida interior. Para tener un entendimiento exhaustivo de lo que somos, debemos grabar en nuestra mente dos cosas, la existencia de la Realidad Eterna o Para-Brahman y la unidad radical de todas las manifestaciones, desde las estrellas hasta la forma mineral, entre el hombre y el planeta, y entre el hombre y las diversas criaturas de este universo. Todo ser humano es una manifestación del Señor. Por lo tanto, es posible para todo ser humano unirse al Infinito. La reflexión sobre estas ideas desarrolla la fe y la convicción. La visión directa de la Realidad suplanta todos los vanos argumentos. La realización de la Verdad vuelve todo claro y sin necesidad de explicación. Que puedas alcanzar ese estado.

103. Más importante que las lecciones morales que se enseñan en las escuelas, es el entrenamiento que los niños reciben en la casa. Si los padres se ocupan de desarrollar el carácter de sus hijos, las lecciones morales serán como buenas semillas sembradas en suelo fértil cuando los niños se conviertan en jóvenes y adultos.

104. Además del conocimiento de las escrituras y la erudición, uno debería desarrollar bondad. La austeridad desprovista de compasión, la caridad desprovista de fe, la Sadhana espiritual sin pureza, un corazón carente de sentimiento de hermandad y una vida sin plegarias son tan inútiles como las aguas de un desierto arenoso. El amor, la compasión o misericordia, la pureza, la verdad y la no-violencia son escalones para el éxito en el sendero de la realización de Dios. Satsanga, contentamiento, desapego y paciencia son los diferentes pasos que llevan a las puertas del reino de Dios.

105. Así como el viento une masas de nubes, hierba, algodón y partículas de polvo, y luego las separa, el Creador hace lo mismo con todos los seres.

106. Cualquiera sea el fin del Upasana, el Bhagavata Purana trata al Upasana como un fin y no como un medio. Los Bhagavatas, los Satvatas, los Vaishnavas (devotos) no piden Nirvana Mukti. Piden devoción por el Señor. Trabajan en el mundo como sirvientes del Señor, tomando a todo el universo como su propio ser o como la manifestación del Señor. La devoción por el Señor sirve para hacer a los seres inmortales.

Capítulo Tres

PRECEPTOS SOBRE LA SADHANA PRÁCTICA

- a) El sendero de la beatitud
- b) Medios para la salvación
- c) Perlas sobre la Verdad
- d) Formas de auto-purificación
- e) La verdad sobre el Brahmacharya
- f) Lleva un diario

a) El sendero de la beatitud

1. El Atman (alma) está en el interior y en el exterior. Impregna a todas las criaturas. Es eterna, indivisible y con existencia propia. No tiene nacimiento ni muerte, no está limitada por tiempo y espacio. Es el Purusha del corazón.
2. El Señor es en verdad el comienzo y el fin de todos los seres. Está adentro y afuera.
3. Así como los objetos materiales se disuelven en sus elementos primarios, también las partes materiales de todas las criaturas se disuelven en los elementos primarios.
4. Bendito es aquél que ha superado totalmente el egoísmo, la deshonestidad y la mezquindad. Bendito es aquél que ha alcanzado la paz suprema del Eterno. Bendito es aquél que ha encontrado la verdad.
5. La humildad es el sendero de la inmortalidad. La vanidad es el sendero de nacimientos y muertes. La vida simple es el sendero hacia el reino de la beatitud eterna. El lujo es el sendero hacia la rueda de nacimiento y muerte.
6. No seas impaciente. Ten determinación firme y decisión de hierro. Sométete silenciosamente a la Voluntad Divina. Sé reflexivo y serio. Aplícate diligentemente a la Sadhana espiritual. El Infinito puede ser alcanzado solamente mediante continuos actos de bondad, meditación constante y esfuerzo incesante.
7. La sinceridad es el sendero de la bienaventuranza. La irreflexión es el sendero real de nacimientos y muertes. Ten mayor seriedad y entusiasmo en tu Sadhana. Pronto alcanzarás al Inmortal.

8. No te desvíes del sendero espiritual por descuido, irreflexión, inconstancia en la Sadhana y falta de desapego. Mira antes de dar un paso. Confía siempre en Dios. Siente Su compasión y Su gracia a cada paso. Ten fe en tu propio Ser, en las palabras de tu Maestro y en las enseñanzas de las escrituras. Haz siempre buenas acciones y mantente sereno.

9. Abandona el lujo. El lujo intoxica como los fuertes licores. Te enferma y disgusta. Te da dolor e incomodidad cuando no obtienes los objetos deseados. Es un enemigo de la paz, la devoción y el conocimiento.

10. El don de la religión y la espiritualidad excede a todos los otros talentos. Excede a todos los goces. Otorga inmortalidad, beatitud eterna, paz duradera y goce perenne. Por lo tanto, lleva una vida religiosa y piadosa.

11. No le des cabida al letargo. Mantente siempre vigilante para destruir las corrientes opuestas de la vida material. Recuerda al Señor en todo momento. Que tus pensamientos se eleven a las alturas sublimes del esplendor divino. Que la mente no esté inmersa en la mundanalidad. Ten confianza perfecta en el Señor, aunque no sea fácil comprenderlo. Feliz es aquél que ha eliminado todos los deseos. Feliz es aquél que está dotado de autocontrol, valor, compasión y humildad. Feliz es aquél que ha encontrado el objeto de su búsqueda.

12. Puedes tener el Darshan del Señor Rama si eres sincero en tu Bhakti. Sé como Tulsidas. Derrama lágrimas de Prema por Él. Canta como Mira. Ten un corazón amoroso y tierno. Ve sólo al Señor en todos los rostros. Entrena tus ojos para ver al Señor en todos los objetos; entrena tus manos para trabajar para Él y tu lengua para no pronunciar otra cosa que Sus dulces Nombres. Si desarrollas devoción a tal punto, el Señor Rama estará complacido de aparecer ante ti con el arco en la mano. Mantén ante ti el ideal de cualquier modo y trabaja para lograrlo. Las bendiciones de Dios están siempre con aquél que es sincero.

13. En verdad, es un burro entre las bestias humanas aquél que considera que este cuerpo inerte compuesto de tres humores es el Atman o el Ser puro, y que la esposa y los otros parientes son su propio ser. Los hombres sabios no los consideran como el Atman.

14. La proximidad hace que los hombres descuiden las cosas más valiosas que tienen a mano. Una persona que vive a orillas de la Ganga se va y busca algún otro río distante para purificarse. El hermano del Sr. A. es un gran Sannyasin con logros espirituales. Vive cerca del Sr. A. Pero A. se va a algún lugar lejano en busca de algún Sannyasin para recibir instrucciones espirituales.

15. Los encantos de una forma hermosa son traicioneros. No te dejes engañar por los sentidos. Estate siempre alerta. Aprende a discernir. La belleza física es ilusoria, falsa y decadente. La belleza del Señor es inalterable. No se desvanece.

16. La ignorancia genera dolor, pena y sufrimiento en el mundo. Los celos y el egoísmo rompen la amistad. El odio es la fiebre más violenta. La repetición del Nombre del Señor es la mejor medicina para curar esta fiebre.

17. Un mal pensamiento es el ladrón más peligroso. Un buen pensamiento es como néctar. La virtud es el tesoro más precioso. Cultiva buenos pensamientos mediante el estudio de las escrituras, la Satsanga, el Japa y la meditación.
18. Feliz es aquél que vive en compañía de los sabios. Feliz es aquél que no tiene deseos y que está libre de odio y celos. Feliz es aquél que descansa en su propio Ser interior mediante la meditación.
19. No vayas a los extremos en el Tapas. Sigue el sendero medio. Hay que cuidar bien el cuerpo de modo que pueda ayudar en la práctica de la Sadhana. Es el instrumento a través del cual se alcanza el objetivo de la vida.
20. Los fracasos son escalones para el éxito. Caes sólo para levantarte. Tropiezas sólo para levantarte y marchar con fuerza renovada. ¡Sé valiente amigo! Abandona el abatimiento. Avanza audazmente hasta ver la Luz Divina. Que alcances el Nirvikalpa Samadhi por medio de la Sadhana constante y la meditación regular.
21. El estado final de toda meditación consiste en fundir el ser individual en el Ser Supremo. Las experiencias que vienen y van son signos seguros del avance espiritual. No deberías considerarlos como algo muy importante. Debes lograr la unión final donde los tres estados se desvanecen y brilla sólo el cuarto estado supremo de Turiya, el estado de súper-conciencia.
22. Los poderes de Prana y de la mente son los poderes del Ser Supremo. Son dependientes del Señor. No hay dos iguales. Cada una de las numerosas criaturas es distinta de las otras en carácter. De allí la necesidad de un Creador supremo y único. Prana y los otros que parecen actuar exhiben sólo actividad física pero no poder inteligente.

b) Medios para la salvación

23. Los Avataaras vienen a esta tierra en respuesta a la recurrente necesidad espiritual del mundo por destruir las fuerzas oscuras del mal y establecer una nueva civilización.
24. El Hinduismo da esperanza de salvación a los caídos y malvados.
25. Si tienes intensa fe y gran amor por Dios, puedes llegar a verlo en forma humana. Recientemente el Señor Krishna solía jugar disfrazado con un niño pequeño y una vez le dio una vasija de yogurt que nunca se vaciaba.
26. El estatus de un perfecto devoto está más allá de toda descripción. Él es el Rey de reyes. Es el Emperador de emperadores. El Señor Krishna ha dicho, “Ni el Atman ni Shri (Lakshmi) ni Brahma es más querido para Mí que el que tiene devoción absoluta hacia Mí”.

27. El Señor está lejos de aquellos cuya mente está distraída por los objetos sensorios, pero está muy cerca de aquellos que han desarrollado la cualidad excelente de escuchar Sus glorias y practicar contemplación en ellas.

28. El Señor Supremo es una personificación de todos los Dioses. Un Brahmana sabio o un hombre sabio es una encarnación de todos los Vedas, está siempre contento y lleno de la presencia divina. Este mundo de criaturas móviles e inmóviles es una manifestación del Señor. Todas las formas son Sus formas. El sabio mantiene esta idea en su mente. Él ve al Señor o al Atman en todas partes.

29. Aquellos que tratan de controlar al rebelde caballo de la mente, inestable por naturaleza, sólo refrenando los sentidos y la respiración sin buscar la ayuda de un Guru, trabajan penosamente para lograrlo. Ellos continúan pasando por innumerables miserias en este Samsara. Son como los mercaderes que no se han asegurado un piloto para sus navíos en el mar.

30. Aunque el Señor está presente en sus corazones, Él no es accesible para los hombres que no lo merecen, que sólo controlan sus sentidos y órganos externos pero que no erradican la pasión del corazón. Aquellos que practican Yoga para gratificar sus sentidos se vuelven infelices.

31. Deberías meditar constantemente en el Señor Hari que es la morada de la valentía, que confiere beatitud eterna, que te libera de la ignorancia y te rescata del océano de nacimientos y muertes.

32. Está en tus manos el convertir una debilidad en un bien positivo, una derrota en éxito, un revés en un paso firme hacia el fin. Despójate de toda debilidad con una voluntad poderosa. La morada de la felicidad está en tu interior, no afuera. Bucea en las profundidades de la fuente divina y bebe la felicidad y el goce eterno de este manantial nectarino.

33. Primero siente la presencia del Señor en ti y a tu alrededor. Desapégate de las cosas del mundo. Crece en devoción suprema. Sólo entonces verás claramente Su mano trabajando detrás de este espectáculo del mundo.

34. La vida es un gran peregrinaje. No te desvíes. Marcha derecho hacia el fin. Este fin es la realización de Dios. El templo de Dios está dentro de ti. Despierta. Levántate. Purifícate. Medita. Algunas veces, las nubes oscuras te cubrirán. Pero la línea plateada de las nubes te guiará hacia la Luz Divina.

35. Por favor, practica más Japa y meditación. Todas tus dudas se aclararán solas. Tendrás conocimiento intuitivo. La causa de todos los problemas es la mente impura. Sólo una mente pura puede guiarte a cada paso. Habla poco, mantén los sentimientos más nobles y actúa de la mejor manera. Que la prosperidad y el éxito te asistan.

36. Medita diariamente, bebe el tónico divino y vuélvete inmortal. Este néctar divino es preparado en el laboratorio de los Yoguis en el Himalaya.

37. Así como la lámpara no arde sin aceite, tú tampoco puedes vivir sin Dios, sin meditación. Por lo tanto, purifica tu mente, medita y realiza a Dios en este mismo nacimiento.
38. Sale del calabozo de la ignorancia. Calientate al sol de la sabiduría del Ser. Toma una dosis diaria de recitación del Nombre del Señor y Kirtan. Esto bajará la fiebre de la lujuria y el calor abrasador de la codicia y Moha. Cierra tus ojos durante diez minutos y medita en la forma del Señor Krishna, el Señor Rama o el Señor Shiva. La brisa fresca de la paz espiritual te calmará y refrescará rápidamente. Experimentalo tú mismo.
39. Tan pronto como tomas conciencia de tu debilidad, deberías avanzar y eliminarla. No tienes que esperar lograr rápido el fin. No debes desalentarte por ningún contratiempo. No permitas que los impulsos negativos alteren tu paz mental y generen pesimismo. Sé siempre optimista.
40. El sol puede dar calor y luz a todo el mundo pero no puede hacer nada cuando las nubes están en el cielo y cubren sus rayos. De igual manera, cuando hay egoísmo, Dios no puede brillar en el corazón. Corta la raíz del árbol del egoísmo con el hacha filosa del conocimiento del Ser.
41. La mente es como un mono. Debe ser encadenada a un pensamiento o una imagen del Señor. El mono gritará y llorará por un tiempo, saltará arriba y abajo y tratará de arrancar la estaca a la que está encadenado, y finalmente, cuando se canse, se quedará quieto. La mente trabaja del mismo modo. Permítele que se mueva sin control por un tiempo, luego encadénala a un pensamiento de Dios, fustígala incesantemente y sométela a perfecto control. No le permitas ir por donde ella quiera. Fuérzala a hacer algo de Sadhana todos los días. Practica Japa, Kirtan y meditación. Estudia algunos libros espirituales. Crea un fuerte hábito de Sadhana. Entonces encontrarás algo de felicidad y paz.
42. Si deseas desarrollar devoción por el Señor Krishna, escucha con fe y atención las historias de Sus actos o Lilas que borran todo Karma dominante.
43. El hombre alcanza la morada inmortal en virtud de la devoción que crece a cada hora y a cada minuto al escuchar las gloriosas historias de Shri Krishna, al cantar sobre ellas y meditar en ellas. Hasta reyes han dejado su reino y se han retirado al bosque para obtener la morada suprema del Señor Krishna.
44. Es cierto que cada uno de nosotros quiere la Realidad y eso es también lo que explica la ciencia. Pero ¿cuántos de nosotros lo intentamos? ¿Cuántos de nosotros movemos un dedo para lograr ese fin? ¿Cuántos de nosotros enfrentamos las caídas y subimos los escalones hacia esa morada lejana del estado de ausencia de deseos en el que todas las debilidades de la vida desaparecen?
45. Vedanta no es una cura milagrosa para ayudar a eliminar la debilidad. Es una filosofía dinámica que tiene que vivirse en cada momento de nuestra vida. Hay que practicarla al pie de la letra. No aumenta la arrogancia existente en el hombre sino que le enseña su fuerza innata y le señala las dificultades y deficiencias. Lo guía lentamente a lo largo del dificultoso sendero y lo aleja de la trampa de la tentación.

c. Perlas sobre la Verdad

46. En el crecimiento de la fuerza espiritual del hombre, yace la conquista de las debilidades de la vida. En el aliento dado por el líder, yacen las futuras conquistas del soldado. En las enseñanzas del Vedanta, yace la Shakti para rescatar del abismo de la ignorancia al caído. No hay nada nuevo en las enseñanzas. Pero a pesar de ser repetidas a menudo, han sido olvidadas y perdidas. ¿Cómo entonces puede encontrarse la felicidad duradera?

47. No te apartes de la rectitud por el deseo de ganar algo o de gratificar a tus sentidos. Evita la falsedad, la falta de atención, la ira, la indecisión, la mala compañía, la pereza y la indulgencia para con los sentidos.

48. Todo es perecedero. Todo ascenso tiene su descenso. Donde hay composición, hay descomposición. Donde hay vida, hay muerte.

49. Así como una fruta madura no tiene otro temor que el de caer, el hombre que nace no tiene otro temor que el de morir.

50. La noche que ha pasado no volverá, del mismo modo en que la corriente de la Gangá que fluye hacia el océano no retrocederá en su curso. Al igual que el calor del verano seca continuamente el agua de una cisterna, los fugaces días y noches le roban a la gente su longevidad. Tu vida debe correr hacia su fin. La muerte te acompaña cuando caminas, se sienta cuando te sientas, viaja largas distancias contigo y vuelve contigo. Te regocijas con la salida del sol y te deleitas cuando se aproxima la noche; pero ¿no te das cuenta de que tu vida se ha acertado para entonces?

51. Así como en el vasto océano o en el río un trozo de madera entra en contacto con otro por la fuerza de la corriente pero con el tiempo se separa, tú también deberías entender así tu relación con riqueza, esposa e hijos.

52. En este mundo, existen tres males nacidos de la pasión. Pronunciar una mentira es el primero. Los otros dos, que son más atroces, son tener relaciones sexuales con la esposa de otro hombre e infligir daño en ausencia de enemistad.

53. De la rectitud (Dharma), surge la riqueza. De la rectitud, surge la felicidad. Mediante la rectitud, uno obtiene todo. Este mundo tiene a la rectitud como su esencia.

54. Te regocijas con la llegada de una nueva estación, pero ¿no entiendes que con la rotación de las estaciones tu vida se ha acertado?

55. Maya es poderosa. Adán cayó debido a un paso en falso. Eva lo tentó con un deseo. El fruto prohibido madura ante los ojos humanos en un santiamén. Un poste parece un Deva glorioso y hace que te inclines ante él con gran sumisión. Ten cuidado de Maya y sus redes. Se pueden cortar las cadenas de oro pero no las redes sedosas de Maya. Un momento de desatención es suficiente para volcar todo el cofre de perlas en el oscuro abismo de la pasión y la lujuria.

56. Siempre que escribas el Mantra, observa Mauna o silencio. Siente que la Shakti divina está entrando en todo tu ser. No cambies de asiento hasta no terminar con el número de páginas diarias. Hay un Achintya Shakti (poder indescriptible) en la escritura del Mantra. Ayuda a la concentración del Sadhaka. Si se juntan los dos, un estremecimiento de goce recorre todo el ser. Entonces el Sadhaka siente calma interior. A menudo se siente perdido en el pensamiento único de Dios.

57. Toda Sadhana es buena y conduce a la beatitud del Absoluto si se la hace con un buen motivo o Bhavana. Si el egoísmo se interpone, entonces se convierte en una profesión y nada más. Los atributos de la Sadhana espiritual se vuelven descoloridos y el Sadhaka pierde su poder.

58. Sé valiente. Aparta el temor completamente. Esta existencia tiene un significado más profundo. Antes de que uno pueda entender el verdadero mérito de la vida, tiene que aprender las buenas lecciones que la vida mundana le ofrece. El mundo es un libro en sí mismo y a través de cada vida, pasamos un capítulo de ese libro. La sabiduría nos llega sólo al final, cuando hemos alcanzado el objetivo.

59. El vedántico se sienta a los pies del Brahmanishtha Guru, escucha, reflexiona y medita. Practica Vichara - indaga “¿quién soy?”- y niega todos los Vrittis mediante la fórmula “Neti, Neti” – “no esto, no aquello”. Más tarde, el Regente Interior, el Antaryamin, el apuntador del corazón se convierte en su guía y preceptor. Entonces, desarrolla visión cósmica y contempla al Poder Supremo operando dentro de sí y alrededor. Constantemente clama Shivo’ham, Shivo’ham (“Yo soy Shiva, yo soy Shiva”). Sus acciones son dictadas por esa guía desde el interior. Ese es el estado que todos deberían tratar de alcanzar, el estado de unidad con el Supremo.

60. Tú eres Satchidananda Brahman. Tú eres el Rey de reyes. Has nacido para lograr lo máximo. Debes hacerlo en esta misma vida. Debes alcanzar el pináculo de la perfección en este mismo segundo. Eres el amo de tu destino.

61. Los sufrimientos de la vida sólo pueden superarse matando a la mente sin compasión. El entorno puede vencerse sólo mediante una voluntad poderosa. En primera instancia, tendrás que fortalecer la voluntad. Debes estar preparado para enfrentar incluso el peor aspecto de la existencia. Tienes que subyugar a la mente y lograr la liberación final.

62. Debe practicarse el método descrito anteriormente mediante Japa, meditación, Sadhana yóguica, estudio de libros religiosos, ausencia de pasión, desapego y firme fe en Dios.

63. Quitar el dedo índice significa erradicar el ego. El dedo índice siempre señala los objetos. Indica “Yo hice esto. Él es un mentiroso”. De este modo, marca ciertas diferencias entre los hombres. El ego juega un papel semejante en la existencia del hombre.

64. Hay miseria y sufrimiento en todas partes. Debes enfrentar todas las dificultades con alegría. Debes ser valiente para pasarlas. Debes superarlas lentamente. Deberás esperar pacientemente las bendiciones del Señor. Saca coraje de tu interior. Soporta los suplicios por cierto tiempo y logra la victoria.

65. La originalidad es posible sólo para las mentes que se han sometido a rigurosas disciplinas.
66. Un sentimiento firme puede convertirse en instrumento para el autocontrol.
67. No hay maldad en este mundo que no pueda ser destruida mediante el poder de Hari Nama, pero uno debe estar atento para no hacer de esto una excusa para pecar. No tiene que pensar, “¡Oh! no importa si este acto es malo o no, porque después voy a repetir Hari Nama y esto anulará el pecado”. No será así.

d) Formas de auto-purificación

68. Repite los Nombres del Señor siempre, incluso durante los goces sensuales. Esto te ayudará mucho en el control de las acciones de la mente impura. Contempla y experimenta que Él está siempre observando tus pensamientos, palabras y actos.
69. Ya has puesto tus manos en la trampa del Samsara. Cuando la vida sexual y sus males concomitantes roban el alma, el hombre llora amargamente y levanta la vista hacia el Señor. Hasta entonces, la maravillosa Maya se oculta de su visión. La desazón bajo los dolores del Samsara es en verdad insoportable. Pero el hombre tiene que esperar hasta que se curen las heridas. Tiene que inclinarse ante el doctor supremo y sobrellevar los tormentos pacientemente. Ahora tiene que pensar dos veces y no avanzar en ese sendero funesto. Debe aprender la lección. Esto es evolución y experiencia para el alma. Debe contemplar a Dios, practicar Japa, meditación, Kirtan, plegarias, Svadhyaya, Satsanga, etc. y obtener la paz que resulta de tales buenas acciones.
70. Rechaza inexorablemente todo anzuelo tentador de las propuestas de matrimonio. Puedes abrir tu corazón libremente ante tus padres acerca de tu estado mental, tus ideales y objetivos en la vida. Fortalece tu mente a fin de que no pueda correr por sus viejos surcos según su naturaleza. ¡Cuán noble y magnífica es la vida de celibato! Shri Adi Shankara, un perfecto Brahmachari, es considerado como el mismo Dios. Lo crean o no, la vida de celibato o Brahmacharya es una vida de paz y felicidad infinitas.
71. Tus acciones deben respaldar tu carácter. Tus ideales deben llevarte a lo más alto. No arriesgues tu estómago por medio plato de arroz ni tu independencia por la vida sexual.
72. El hombre es débil, la mente es frágil, Maya es poderosa. Fortalécete mediante el Japa, la plegaria, la meditación, la Satsanga y el estudio de libros religiosos.
73. Puede que hayas visto un Coorg naranja. Tiene un hermoso color brillante. Si lo conservas después de uno o dos días, verás que se pudre pero la piel permanece atractiva y hermosa. Así sucede con un hombre mundano. Así sucede también con una mujer mundana.

74. Cuando te concentres o medites en la forma del Señor Krishna, genera en tu corazón intenso amor y devoción por Él. Que la práctica de la concentración no se convierta en un proceso puramente mecánico. Cultiva una emoción pura superior.
75. El primer requisito para la meditación exitosa es la conquista de la ira y la lujuria.
76. Siéntate calmadamente y observa cuidadosamente el vagabundeo de la mente. Descubre cuáles son sus gustos y pensamientos habituales. Averigua con qué objetos se entretiene constantemente. Lentamente retírala de esos objetos fijándola en la forma del Señor una y otra vez. Sube un escalón tras otro en la escalera de la concentración. Sé paciente. Lucha duramente.
77. Al principio, limita el vagabundeo de la mente mediante la reducción de tus requerimientos y la no satisfacción de deseos innecesarios, caprichos y fantasías; la mente se moverá en círculos pequeños. Gradualmente podrás concentrarla en un objeto.
78. Viveka, Vairagya y Tapas sólo pueden atenuar o disminuir los deseos y la atracción por los objetos. No pueden erradicarlos totalmente. Sólo la realización de Dios puede hacerlo.

e) **La verdad sobre el Brahmacharya**

79. Lakshmana llevó la vida rigurosa de un Brahmachari. Cuando se le preguntó si podía reconocer las joyas de la Madre Sitadevi, él expresó que sólo podía reconocer las que adornaban sus pies. ¡Imaginen con qué mirada baja de humildad él estaba ante una mujer!
80. La vida de celibato es cien veces mejor que la vida de Grihastha. Pero la realización del Ser no le es negada al Grihastha por la simple razón de que tenga la carga de una familia sobre sus hombros. Shri Shankara, un perfecto Brahmachari, es considerado como un verdadero Dios. El Santo Tukaram se casó dos veces y tuvo hijos, y aún así llegó a Vaikuntha en un Vimana (carro aéreo). Si tu actitud ante la vida mundana es simple, veraz y honesta, si tu consorte es piadosa y te obedece en todo sentido, no tiene nada de malo casarse. Si la vida de casado demuestra ser una carga, una maldición para uno, ¿por qué debería casarse y enredarse en cadenas que nunca se pueden cortar?
81. El sendero de la renuncia es muy difícil de recorrer para todos sin excepción. Esa es la razón por la cual advierto de antemano. Hombres jóvenes vienen con la actitud correcta, permanecen por algunos años, avanzan un poco, piensan otra vez en la vida mundana, vuelven con sus padres, encuentran una nueva atmósfera de desconfianza y disgusto en su conducta, y luego vuelven. No quiero ver que sucedan tales cosas en nombre de la renuncia. La verdadera renuncia consiste en abandonar el ego, el apego por todas las cosas.

82. Enfrenta los obstáculos y dificultades de la vida doméstica como un valiente soldado. Supéralas una a una. Algunas veces, córtalas de raíz. La lucha fortalece tu poder de voluntad. Volver tu mente constantemente hacia el Señor te convierte en un Sadhaka de primera clase y te dispone hacia Dios. Los problemas y dificultades son bendiciones disfrazadas. No les vienen a todos. He conocido a muchos con abundante riqueza y felicidad hogareña que no están en posición de pensar en Dios o practicar Svadhyaya, Satsanga, etc. Tú estás mejor que ellos, ¡oh, mi querido Govinda Rama! ¡Qué feliz debes ser en comparación!

83. Actúa correcta y sabiamente. Piensa calmadamente antes de proceder. Mediante precepto y ejemplo, haz que otros también actúen recta y sabiamente. Si quieres actuar correctamente, debes tener una mente calma.

84. Mantente sereno y tranquilo ante toda circunstancia. Cultiva esta virtud de Shama una y otra vez mediante el esfuerzo constante e intenso. La serenidad es como una roca. Las olas de la irritación pueden golpearla pero no afectarla. Medita diariamente en el Atman sereno, el Eterno inmutable. Gradualmente desarrollarás esa virtud sublime. La luz divina sólo desciende en una mente calmada. Sólo un aspirante con mente serena puede entrar en meditación profunda y Nirvikalpa Samadhi. Sólo él puede practicar Nishkama Karma Yoga.

85. Creo en el celibato porque es lo que revela los poderes ocultos en el hombre. Brahmacharya es el camino directo hacia la realización de Dios. El matrimonio es una ruta serpenteante. Aquél es preferible a éste. Pero el hombre toma esta última ruta debido a sus bajas pasiones.

86. En algunos, el matrimonio obstaculiza su progreso, en otros lo ayuda. Para el Rey Bhartrihari fue un obstáculo; para el santo Tukaram fue una ayuda. A la larga, el hombre llega al mismo objetivo. Que el recorrido sea el más corto. Que el atajo sea el preferido y no la larga caminata. Eso es lo que el hombre siempre quiere.

87. Deberías ser independiente. No hay que depender de otros para pequeñas necesidades de la vida. La dependencia es esclavitud.

88. El carácter cuenta mucho. El celibato es una cosa y el carácter es otra. Un hombre puede tener un carácter perfecto pero al mismo tiempo ser de lo más lujurioso.

89. *Jaisa Ann, Vaisa Mann* (“La comida que ingieres, la mente que tienes”) – dice el dicho. Ten sólo alimentación vegetariana. La comida pura te bendice con pensamientos puros, Samskaras más puros y las aspiraciones más puras.

90. Shirshasana es siempre buena para todo tipo de personas. Es buena en el sentido de que incrementa y fortalece la memoria, agudiza el intelecto y da buena vista. Mantiene la energía sexual fluyendo hacia la cabeza y renueva las células cerebrales. No hay temor de impotencia por esta Asana. Elévate por algunos minutos. Cuando bajes de esta postura, relájate en Shavasana por algunos minutos.

91. Por favor, lee y relea el libro “**Práctica del Brahmacharya**”. Digiere el contenido. Que todo tu ser se sature con el contenido de este libro y que pienses siempre en términos de celibato solamente. Por favor, también complementa tu lectura leyendo

“Formas seguras del éxito en la vida y la realización de Dios”. Obtendrás inmensos beneficios leyendo estos libros.

92. El buen carácter es el ornamento del virtuoso. El buen carácter es la verdadera protección y el verdadero adorno de una mujer.

f) Lleva un diario

93. El Yatra o peregrinaje a lugares sagrados ampliará tu visión espiritual y te dará mucha experiencia acerca de los hombres, la religión y la cultura. El Yatra está pensado para el ocupado hombre del mundo que difícilmente tenga tiempo para la Sadhana espiritual. Le da mucha experiencia acerca de los hombres y el mundo. Esta experiencia amplía su perspectiva de la vida y le permite entender el verdadero significado de la existencia, la creación y Dios. Tal es la poderosa influencia del Yatra en los peregrinos.

94. El mundo te perseguirá adondequiera que vayas. Permanece en el mundo pero abandona la mundanalidad. El mundo es el mejor maestro y tienes que vivir en él, servir en él y evolucionar a través de él. La perfección no es tan fácil. Los golpes diarios que recibes en la vida corriente tienen como objetivo convertir un terrón de tierra en una fina vasija; la cerámica coloreada es la creación secundaria. No te sientas dolido ante los ablandadores golpes de los enredos mundanos. Levanta tu cabeza y sopórtalos con paciencia y diligencia. Debes marchar hacia la victoria. Cada paso debe convertirse en un salto hacia un nuevo estado de la vida.

95. Cuando lleves un diario espiritual, tendrás una idea clara de la Sadhana que has hecho y los errores que has cometido durante un período en particular. El diario servirá como un control sobre ti. Por lo tanto, por favor, escribe un diario.

96. En verdad, el Guru y Dios son uno. Son indivisibles. Los aspirantes no pueden sentir esta unidad. De allí que se les pida que adoren a Dios, respeten a su Guru y a los otros sabios. Cuando el Guru se vuelve Dios y Dios se convierte en el Guru, prácticamente no hay diferencia entre los dos objetos de meditación. No es necesario que la imagen del Señor aparezca ante tu visión mental. Puedes tener también la visión del Guru. Él puede ocupar el lugar del Señor para mostrarte que el Guru es Dios.

97. Difícilmente el hombre alcance la madurez de su poder de razonamiento y sus facultades mentales antes de los treinta años. La gente no tiene idea acerca de la realización de Dios. No sabe qué significa en verdad la realización del Ser.

98. Conocer a Brahman es convertirse en Brahman (el Absoluto, el Eterno). Ver a Dios o Rama, o tener el Darshan del Señor Rama o Krishna es convertirse en Rama o Krishna.

99. Si dices, “tomo té o como cebolla y carne sólo ocasionalmente”, ese “ocasionalmente” pronto se convertirá en diariamente o cuatro veces al día. Por lo tanto, entiende las costumbres y los trucos de la mente, y estate alerta. Renuncia a algo totalmente. Ni siquiera pienses en ello. Sólo entonces tendrás perfecto control o Parama Vashyam sobre ese objeto.

Capítulo Cuatro

PRECEPTOS SOBRE LA VIDA BENDITA

- a) Sadhana: el *sine qua non* de la vida
- b) Entrega y experiencia espiritual
- c) Levántate y lucha, ¡oh héroe!
- d) Tal es la vida
- e) Reflexiona sobre la mente
- f) Sendero hacia la Liberación eterna
- g) Gloria del Yoga
- h) Consejos para el hombre moderno
- i) Esfuérzate por la Liberación

a) Sadhana: el *sine qua non* de la vida

1. La única ambición del hombre debería ser la de incrementar los buenos Samskaras y reducir los malos. No te vas a beneficiar en absoluto conociendo tus pasados Samskaras y el futuro que tienes. Si el destino es algo que debe ser aceptado sin quejas, ¿qué oportunidad tiene el hombre de mejorar, de superar lo malo mediante las buenas acciones? Eso haría que el hombre se vuelva letárgico y sólo una herramienta o una parte de una gran maquinaria. Así que el esfuerzo correcto o Purushartha siempre cuenta, y se espera que el hombre obre bien cualquiera sea su pasado. Por favor, no te preocupes acerca del pasado y del futuro, trabaja en la vida presente.

2. De acuerdo al Raja Yoga el mayor logro es calmar a la mente, hacer que no se vacíe y no tenga pensamientos. Según Patañjali, Yoga es Chitta-Vritti-Nirodha (“Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente”). Cuando esto suceda, deberás pensar que te estás acercando al estado mencionado en este Sutra, especialmente cuando encuentres que tu mente está completamente en blanco y sin pensamientos incluso en medio de los múltiples deberes. ¡Que Dios te bendiga con ese estado supremo de Samadhi que es la culminación de todas las Sadhanas!

3. Cualquiera sea tu trabajo, la Sadhana debe continuar del mismo modo en que te ocupas de tu comida y de la comodidad corporal. Si te permites saltar un día, el mal

Vritti lentamente tomará posesión de ti y gradualmente te arrastrará hacia abajo. No hagas Sadhana a saltos y brincos. Que sea un flujo continuo como el Tailadhara.

4. Los buenos pensamientos vienen al hombre para tener la posibilidad de expresarse mediante acciones. Cuando las acciones siguen a los pensamientos, entonces el hombre comprende sus beneficios. De otro modo, tarde o temprano los olvida.

5. No hay paz en el dinero, la familia y la comida. ¿Tienes paz mental cuando llevas adornos valiosos sobre tu persona? ¿No temes a los ladrones? Pregúntale a tu hermana que tiene media docena de hijos si el esposo la ama tanto como cuando recién se casaron. El comer no da felicidad. Dale buenos platos a alguien que sufre de fiebre o dispepsia, y observa si se siente feliz.

6. Aquél que vive en reclusión está más expuesto a las tentaciones y al peligro. Tendrá que ser muy cuidadoso y vigilante. La mente estará tentada de hacer cualquier cosa porque no hay nadie que sea testigo de su mala acción. Todos los malos Vrittis reprimidos estarán esperando una oportunidad para atacarlo con fuerza redoblada. Él se asemeja a un hombre al que se lo pone en una gran bolsa con un tigre, una serpiente y un oso. Enemigos como la ira, la lujuria y la codicia te tomarán desprevenido. Cuando camines solo por el sendero espiritual, ellos te atacarán como ladrones que atacan a un pasajero solitario en el denso bosque. Por lo tanto, trata de estar siempre en compañía de los sabios. No te descarries.

7. Si vives en un Dharmashala o alojamiento público y hay una mujer sola en la habitación vecina, deja el lugar inmediatamente. No sabes lo que puede suceder. Es siempre aconsejable dejar la zona de peligro rápidamente, por más fuerte que puedas ser debido a la práctica del Tapas y la meditación. No te expongas a la tentación. Recuerda la historia del Shri Vyasa y su discípulo Jaimini. Incluso Rishis altamente evolucionados que solían vivir de hojas, raíces, aire y agua han sucumbido a la tentación. ¡Recuerda lo que te digo!

8. Aquellos que han estudiado psicología dudan acerca del Darshan de Dios, de las visiones de los Rishis y los Devatas en meditación. Dicen que es sólo la propia proyección mental mediante la imaginación. Tales personas no pueden tener ningún progreso en meditación. No pueden desarrollar Bhakti. El Señor Supremo, complacido con la penitencia, la meditación y la devoción de Sus devotos, toma la forma en que los devotos meditan en Él, Se presenta ante ellos y les habla. Las personas desconfiadas son siempre desdichadas. Las instrucciones del Maestro no pueden entrar en sus mentes. Deberán salir de sus viejos surcos. Tendrán que crear nuevos Samskaras viviendo en compañía de santos, estudiando libros sagrados y practicando Japa.

9. Las enfermedades vienen para abrirte los ojos y hacerte recordar a Dios. Por lo tanto, las enfermedades son bendiciones disfrazadas. Ayuna. Ajusta la dieta. Practica Japa y Kirtan. Sé regular en tus Asanas y Pranayamas. Tendrás una salud maravillosa. Podrás liberarte de cualquier enfermedad.

10. La pureza es el pasaporte para la tierra extranjera de la felicidad eterna. Si tienes este pasaporte, puedes zarpar hacia aquella tierra donde reinan paz duradera, felicidad pura y luz eterna.

11. Sin duda, el Mantra que deben usar los Sannyasins es Om. Pero no faltan ejemplos en los que el Japa de este Mantra incluso practicado por un hombre de familia ha dado los máximos resultados o beneficios. Así es que depende de la evolución de cada Sadhaka el usar el Om solo o cualquier otro Mantra para el Japa y la meditación.

12. Si quieres mejorar en el sendero espiritual, Mauna es absolutamente necesario. La oportunidad espiritual es un privilegio poco frecuente. Protege toda tu sabiduría. La miseria del mundo está en relación directa con el deseo. Controla tu mente disminuyendo los deseos. Purifica tu mente. Ese es el único significado de la religión. No prestes atención a la opinión de los demás.

13. Busca los tesoros ocultos e inagotables del Ser interior. Comprenderás que el imperio del mundo entero o aún el imperio de los seres celestiales es nada en relación con el esplendor del conocimiento del Ser. La esclavitud de este mundo es terrible. Trasciende la vida mundana y vive en el Eterno. Que mediante grandes esfuerzos obtengas la riqueza ilimitada del Alma omnipotente.

14. No hay templo más sagrado que una mente purificada, una mente concentrada en el Señor. Deja que la tormenta golpee. Cuando las tentaciones te asalten, cuando los sentidos silben y levanten sus caperuzas como serpientes, cuando los deseos traten de dominarte, cuando la mente fluctúe, llama a Dios. Canta Su nombre. Practica Japa. Ruega fervientemente. Él escucha hasta el sonido causado por el paso de una hormiga o la caída de un alfiler. Si repites Su nombre, puedes cruzar fácilmente este formidable océano del Samsara. Que tu lengua repita siempre el nombre del Señor. Que tus oídos oigan Sus glorias y las historias sobre Sus Lilas. Que tu mente se concentre en Su forma. Fe, fe, fe. Todo depende de la fe. Confía sólo en Él. Él te cuidará en todo sentido.

15. La verdadera liberación consiste en la abolición del sufrimiento y la muerte. Así se alcanza el fin supremo de la vida eterna en la felicidad absoluta.

16. El Atman es sólo un Sakshi (testigo) y no un Karta (agente). Placer y dolor son Dharmas o atributos del Antahkarana. El Atman es Asanga, desapegada. Es eternamente libre. Es la mente la que causa esclavitud y liberación. Es la mente la que ata al hombre al mundo. Donde no hay mente, no hay esclavitud. La mente se identifica con el cuerpo, siente que es el pequeño “yo” y piensa “estoy esclavizada”.

17. El mundo es el mejor campo de entrenamiento, todos los días nos hace enfrentar una nueva situación que es una prueba para nuestro progreso espiritual. Este mundo seguirá a todo aspirante incluso a su reclusión en el Himalaya. Hay que dominar a la mente, sujetarla firmemente, entrenarla en nuevos hábitos y enfrentar los problemas.

18. El hombre es tan necesario para Dios como Dios lo es para el hombre. Dios crea al hombre y el hombre crea a Dios. No hay Dios sin hombre.

19. El conocimiento es amor concentrado. El amor es conocimiento en expresión difusa. El servicio es amor expresado mediante la acción. No puedes servir a nadie sin verdadero amor.

b. Entrega y experiencia espiritual

20. La entrega de sí mismo a Dios hace que el devoto sienta la realidad de la gracia divina y la disposición del Señor para conferirle Su ayuda en todo momento. La influencia divina corre por su ser y lo moldea para hacerlo un medio apto para realizar a Dios y ser instrumento divino.

21. La entrega y la gracia están interrelacionadas. La entrega atrae la gracia y la gracia hace que la entrega sea completa. La entrega da comienzo a la purificación del corazón. La gracia la completa. Sin gracia, la unión perfecta no es posible. La gracia diviniza tu ser para que pueda recibir constantemente influencia e inspiración, y retenerlas. Es sólo mediante la gracia que el devoto brilla en divino esplendor y gloria. Es sólo mediante la gracia divina que todo su ser se revitaliza y rejuvenece.

22. El Bhakta obtiene Bhava Samadhi y Maha Bhava. Goza del cálido abrazo del Señor. Obtiene Aishvarya divino. Toda la riqueza espiritual del Señor le pertenece. Se le confiere visión divina o Divya Chakshus. Obtiene un cuerpo sutil lustroso Divya (divino) y sentidos Divya. No gusta de tener absorción completa o sumergirse en el Señor. Quiere permanecer separado frente a Él y gustar de la miel divina de Prema. Al final, la absorción le viene temporariamente en la intensidad de su amor y experiencia iniciales, aunque él no lo prefiera. Obtiene similitud con Dios. Al comienzo es semejante a Dios. Eventualmente, logra Sayujya o unidad.

23. Aquél que practica Japa, Pranayama y meditación siente la liviandad de su cuerpo. Rajas y Tamas disminuyen. Por lo tanto, el cuerpo se vuelve liviano.

24. Las sacudidas repentinas durante la meditación vienen especialmente cuando Prana se vuelve lento y las vibraciones externas hacen que la mente descienda de su unión con el Señor hacia el nivel de la conciencia física.

25. La mente se vuelve muy sutil mediante la práctica de Japa, Kirtan, meditación y Pranayama. También se desarrolla el poder del pensamiento.

26. La energía es el principal requisito para llevar a cabo una acción. No hay mayor poder que la energía. Todo en este mundo es accesible para un hombre plétórico de energía. Nada puede desalentarlo.

27. Las personas se unen por medio de sonrisas, afecto, respeto, palabras amables, elogios, buena comida, presentes de hermosas ropas y dinero. Evita todas esas cosas que son encantos de Maya. No hay verdadero amor en ese amor. Ama al Atman y sólo al Atman. Experimenta tu Ser interior. Allí yace el océano de la verdadera felicidad.

28. Cuando estés ocupado en alguna acción, permanece como testigo. Repite la fórmula, “Yo soy el testigo silencioso o Sakshi, OM OM OM”. Incluso si no tienes tiempo suficiente para vigilar a la mente, observa lo que la mente está haciendo, qué Vritti o Guna particular está operando en un momento determinado, al menos una vez cada hora. Este es el mejor método para descubrir los defectos y las debilidades de tu mente. Luego debes usar los métodos apropiados para eliminarlos. Sin importar lo que

pueda suceder, aplícate al Tapas y la meditación con gran paciencia y perseverancia como el pájaro que trata de vaciar el océano con su pico o con una brizna de hierba, con una voluntad tenaz, gigante e inquebrantable como la de la sanguijuela. El Señor ha dicho, “Recuérdame y lucha, ¡oh Arjuna!” Así que recuérdalo y sigue adelante con tu Sadhana con renovado entusiasmo e intensa fe.

c) Levántate y lucha, ¡oh héroe!

29. Sentarse con ojos cerrados en una habitación bien cerrada no es verdadera Sadhana cuando alrededor la gente está en agonía, en problemas y a punto de perder su vida.

30. Tu visión de la vida es errónea. Los sufrimientos no se adhieren al hombre. Vienen y se van. Incluso Harishchandra, Nala, Rama, Krishna y otros tuvieron que sufrir cuando vinieron a este plano terrenal. ¿Qué se puede esperar para nosotros, los mortales? ¿Por qué muestras cobardía ante los sufrimientos? Enfréntalos valientemente. Aquél que puede enfrentarlos y convertirlos en oportunidades es un gran hombre. Sólo él puede tener éxito incluso en el sendero espiritual. Este sendero no es un retiro para aquellos que no pueden vivir la vida en el mundo. Es para aquellos héroes que han llevado adelante la vida, que han entendido su inestabilidad y que quieren conocer la realidad permanente. No está hecho para el cobarde que no levanta un dedo para trabajar por sí mismo. Por lo tanto, permanece en el mundo y cambia. Practica Sadhana, meditación, Japa, estudios espirituales, etc. Obtendrás la riqueza espiritual de la felicidad eterna.

31. No te deprimas. Esa es una debilidad que obstruye el camino a la salvación. Cuando no se practica la Sadhana apropiada, la mente se vuelve esclava de la sombría depresión. La oscura nube de la ilusión cubre la paz y la felicidad del alma. La aversión es otro escollo en el sendero. Hay que arrancar las malas espinas y curar las heridas mediante Sadhana, Japa, meditación, Satsanga y Vichara. No se puede huir del campo de acción por el simple hecho de que al dar el primer paso se le clavó una espina en el pie. Quítala inmediatamente. Venda la herida cuidadosamente. Deja que se cure. Da otro paso, esta vez con más cuidado. Así, lentamente, paso a paso hay que recorrer este sendero que se asemeja al filo de una navaja. ¡Que el Señor te de fuerzas para marchar por el sendero de la liberación! ¡Que Él te ayude en cada caída extendiéndote Su mano!

32. Si eres devoto del Señor Shiva, puedes hacer Japa del Mantra OM Namah Shivaya. Es un Mantra muy poderoso. Nadie puede explicar el beneficio de Japa, Sadhana y Satsanga. Japa es el tónico potente para que uno se alivie de todas las enfermedades de la vida. El Japa es la vara en la mano del Sadhaka ciego para que avance con paso lento por el sendero a la realización. El Japa es la piedra filosofal o el elixir divino que lo hace semejante a Dios.

33. Yo no sé quién se lamenta por la muerte de quién, siendo que uno mismo tiene un cuerpo semejante a una burbuja de agua. ¿Qué vas a ganar lamentándote y llorando? No te olvides de la meta. ¡Despierta de la ilusión, amigo! No pienses en el cuerpo. Piensa en el Atman que no tiene nacimiento, muerte, cambio o decadencia, que es el Alma eterna, la Luz de luces, el Sol de soles que brilla siempre en las cavernas del

corazón. Sé valiente. Sé alegre. Realiza al Atman ahora, en este mismo segundo, mediante la pureza y la meditación, y libérate de toda pena e ilusión. Este Atman es distinta del cuerpo y de la mente. Recita Om. Canta Om. Brama OM. Practica Japa de OM. Medita en OM. Repite OM mental y silenciosamente, sin mover los labios. Experimenta al OM. OM es el Ser omnipresente. OM es Sat-Chit-Ananda. OM es todo beatitud.

34. ¡Oh Ram! Medita sin dormir en el Atman Inmortal. Trata de tener el debido conocimiento de tiempo y lugar. Vuélvete indiferente a lo bueno y a lo malo. Soporta placer y dolor con entereza. Ponte enteramente al servicio de tu noble Maestro y avanza valientemente por el sendero espiritual.

35. Erradica la codicia y los deseos egoístas. No tengas demasiada confianza con nadie, pero que tampoco te falten amigos. Demasiado de cualquier cosa es malo. Por lo tanto, sigue el justo medio.

36. La belleza es sólo superficial y pronto se desvanecerá, el cabello se volverá gris y la piel se llenará de arrugas. El modisto, el tejedor, el bordador, el maquillador y el joyero nos embellecen sólo por unos segundos. El hombre en su excitación, engaño e ilusión se olvida de este punto. Esto es Maya. Nunca confíes en Maya. Estate atento. ¡Despierta, hombre! Encuentra la belleza de bellezas que está en tu interior, que es tu Ser más íntimo. ¡Oh mujer! Canta como Mira y sumérgete en el Giridhara (Krishna) de Mira.

(Nota: Mira fue una santa poeta que cantaba adorando al Señor como el jovencito Krishna al que llamaba Giridhara – el que sostuvo la montaña con un dedo).

d) Tal es la vida

37. La acción es fuente de virtud, riqueza y deseo. Aquél que no tiene actividad no tiene energía ni valor. El fin de la virtud y la riqueza es el logro de la salvación. Quien no pone en práctica la virtud comete pecados. Los frutos de las acciones rectas y de la riqueza tienen lugar en esta vida o en la siguiente.

38. La sal de la vida es el servicio desinteresado. El pan de la vida es el amor universal. El agua de la vida es la pureza. La dulzura de la vida es la devoción. La fragancia de la vida es la generosidad. El eje de la vida es la meditación. El fin de la vida es la emancipación o Moksha.

39. El mundo es el mejor maestro. El mundo es el mejor purificador. El mundo es el filtro de diamante para todas las impurezas nacidas de pasadas acciones. El mundo es el único lugar en el que el hombre puede desarrollar sus buenas cualidades. Permanece en el mundo, purifícate y vuélvete apto para el descenso de la luz divina.

40. Todo ahorro termina en pérdida, todo ascenso en caída, toda composición en descomposición y la vida en la muerte. Por lo tanto, no deberías estar tan apegado a tu esposa, tus hijos o tus amigos, tus parientes o tu riqueza, porque su pérdida es inevitable.

41. Hay que vivir la vida vedántica. La noción del cuerpo sólo desaparece en el Jivanmukta. Trata de alcanzar ese estado de la vida en el que no hay hambre ni sed, no hay frío ni calor.

42. Tu mente es inestable. Tu vida espiritual está construida sobre una estructura insustancial. La mente inferior te tienta para cambiar de entorno y trata de engañarte diciéndote que hay felicidad en la vida de otro. ¿Por qué tienes que condenar la vida del Grihastha? ¿Acaso Tukaram no voló en un carro aéreo al Cielo llevando la vida de un pobre hombre de familia casado por segunda vez? No hay nada superior o inferior en esta existencia terrena. Piensa en grande, aspira a lo superior, ten la meta más alta y elévate.

43. La mente es tu enemigo. Ella se interpone entre ti y Brahman, la Felicidad Absoluta. Percibes el mundo sólo en términos de tu mente y tus pensamientos. El mundo existe en tu mente. Si el Sankalpa se extingue, este mundo se desvanece, la mente es aniquilada. Por lo tanto, destruye los Sankalpas y descansa en tu propia Satchidananda Svarupa.

44. No hay nada tan purificante como la plegaria y el ayuno. La plegaria vacía es como el tintineo de címbalos de metal resonante. La plegaria sincera revela el siguiente paso con claridad. La plegaria es la compañía confiable a lo largo del largo y fatigoso sendero hacia Moksha.

e) Reflexiona sobre la mente

45. La mente es débil. Los sentidos son fuertes. Las cadenas de la tentación son aún más fuertes. Te sacudes de arriba abajo entre estas tres. La Sadhana espiritual sola puede darte Shanti interior o paz eterna. Practica Japa, meditación, Kirtan, Satsanga y estudio de libros espirituales. Eso te ayudará, no las tentaciones que te asedian.

46. No pienses en los objetos de los sentidos. El cese de los goces mundanos es Uparati. La práctica constante de fijar la mente en Dios es Samadhana o concentración profunda. No le permitas a la mente que se exteriorice. Eso es Shama. Controlar los instrumentos externos de los órganos sensorios es Dama.

47. Un noventa por ciento de transpiración y un diez por ciento de inspiración hacen a un genio o prodigio.

48. Nueve décimos de la inteligencia son memoria solamente.

49. Cuando el objeto sensorio te atraiga, retira la mente del objeto. El ver a Rama o Krishna en un objeto sólo es posible para los aspirantes muy avanzados.

50. “Yo no soy el agente” es el Bhava de un vedántico. El devoto ofrece al Señor todas sus acciones como sacrificio, siente que es un instrumento en las manos del Señor (Nimitta Bhava).

51. El Señor sabe qué es lo mejor para ti. Él te moldea de distintas formas para Su libre juego o Lila, y para que logres la beatitud final. Por lo tanto, resígnate a Su voluntad suprema y conténtate con lo que sea que suceda. Así te prepararás para el logro de ese estado equilibrado – Samata – donde hay ausencia de atracción y aversión, los pares de opuestos, y hay paz suprema.

52. La lujuria da un golpe mortal a la Sadhana espiritual. Mátala mediante distintos métodos. No tengas pensamientos lujuriosos. No mires figuras que creen la sensación mental de la pasión. Evita ir al cine. No te mezcles con toda clase de personas, con gente que se complace en conversaciones lujuriosas. Cuando la idea de sexo entre en tu mente, piensa en el Señor. Suplícale fervientemente.

f) Sendero hacia la Liberación eterna

53. Para poder escapar del Karma hay que realizar al Ser o Alma Suprema. Ese es el éxito final. No es mediante la muerte, el cambio de lugar o de entorno que uno puede escapar sino alcanzando el pináculo de la perfección.

54. En todo corazón, hay un deseo de liberación, un anhelo intenso de libertad. La libertad es un derecho de nacimiento del hombre. Es la naturaleza misma de Brahman, el Alma Eterna. Brahman es Nitya Mukta, eternamente libre. El deseo de libertad está presente incluso en la más baja de las criaturas de Dios. La libertad es un atributo del alma. Nace contigo. No hay fuerza ni recurso humano conocido superior a este deseo de liberación. La llama de la libertad está siempre ardiendo, brillante. Obtén esta libertad mediante la purificación del corazón, el servicio desinteresado, el amor divino y el conocimiento del Ser.

55. El fruto de una buena acción es el placer. El fruto de una mala acción es el dolor. Placer y dolor son experimentados por la mente mediante el contacto de los órganos sensorios con los objetos. Hay diferencias en el grado de placer de toda criatura encarnada desde los hombres hasta Brahman. De estas diferencias se infiere que hay distintos grados en el mérito adquirido a través de sus acciones.

56. La liberación final no es el efecto del mérito religioso. Es causada por la meditación en Brahman. Cuando el sabio está libre del cuerpo, placer y dolor no lo afectan.

57. Los pasados Samskaras están muriendo en ti. Se están creando nuevos Samskaras. No te gustan las mismas cosas que gustan al común de la gente. Este es un cambio glorioso hacia la espiritualidad. Hay un avance maravilloso contra los malos pensamientos generados por la propia mente. Hay que aplastar a las fuerzas opuestas mediante Vichara. Sólo entonces, la victoria será tuya. ¡Que seas siempre exitoso en tus intentos de doblegar a la mente y sus malos Vrittis!

58. La vida de Cristo es un ejemplo glorioso de servicio, amor y sacrificio, Él representa el sùmmum del padecimiento de injusticias y del retorno del bien por mal. Su vida es en verdad un milagro en la historia de la filosofía. Deberías tratar de emularlo.

59. Thomas A. Kempis es un místico. Habría que leer una y otra vez su libro “Imitación de Cristo”. Está escrito en un lenguaje hermoso que hasta ahora no ha sido superado.

60. Habría que vivir la vida con un propósito. Vive para lograr el objetivo de tu vida. Ese objetivo es la realización del Ser. Esto es la Verdad. Lo es todo. Es el refugio de paz, felicidad y regocijo. Una vislumbre de ese ilimitado reino divino es suficiente para calmar al corazón herido, curarlo de los dolorosos golpes y secar las lágrimas. Por favor, trata de alcanzar ese estado.

61. ¡Oh Saumya (bueno)! Obtén la paz del Eterno. Inténtalo. Prepárate. Disciplínate. Golpea. Sólo entonces la puerta se abrirá ante ti.

g) Gloria del Yoga

62. Yoga es la ciencia de las ciencias por la cual se descubren los principios básicos de la existencia durante el estado de Samadhi. En la práctica del Yoga, la mente se concentra y permite el conocimiento. Los componentes de la mente están quietos. El Yogui entra en la calma trascendental mediante el discernimiento entre Prakriti y Purusha.

63. Yoga te lleva más allá de la vida mental, a la conciencia supra-mental. Entonces, obtienes conocimiento divino. Aquí, el sentido corriente de la limitación de tiempo deja de existir. Nada permanece oculto. Todo deja de ser un misterio.

64. Los Siddhis o poderes obstruyen el sendero para la obtención de la beatitud eterna de Kaivalya. Hay que evitarlos para alcanzar la meta final. Ellos no permiten el desapego completo. Sólo ayudan a tener cierto control sobre las fuerzas más finas de la naturaleza. En verdad, el privilegio de los Siddhis no puede compararse con la paz del conocimiento.

65. El diario espiritual es un látigo para orientar a la mente hacia Dios y la Sadhana, y al mismo tiempo te permite ver de un vistazo la Sadhana que has hecho en el mes anterior.

66. Desarraigar un mal Samskara es tan difícil como arrancar un árbol banyano que ha crecido durante cien años. Pero un mal Samskara puede ser desarraigado de una vez y para siempre. Requiere práctica constante. Debes tener una determinación firme. Los Samskaras pasados se debilitarán mediante la práctica de Japa, meditación, etc. y serán totalmente destruidos con la realización del Ser.

67. Algunos Yoguis entran en Samadhi con la determinación de despertar y servir a la humanidad con su divino conocimiento y poder. Esta resolución hace que ellos mantengan su individualidad. El Señor Buddha tenía esta determinación. Cuando el trabajo de Lokasangraha termina, ellos se funden en el Eterno.

68. El principio que subyace a toda Sadhana espiritual es el de mantener el pensamiento de Dios fluyendo siempre en la mente. Si se hace esto, se mantiene el

espíritu de la Sadhana. De otro modo, la mente merodeará en ciertos asuntos y conversaciones mundanas. Hay que evitar esto, encadenando la mente a un poste.

69. Benditas son esas personas elevadas que pueden controlar a la ira mediante su voluntad poderosa y su intelecto puro al igual que el fuego apaga el agua. ¿Qué maldad no puede cometerse debido a la ira? Una persona enojada puede llegar a matar a personas merecedoras de adoración e insultar a personas piadosas con expresiones groseras. El hombre encolerizado no puede discernir acerca de lo que debe y no debe decir. Puede cometer cualquier clase de error. Es un verdadero hombre el que se despoja de la ira como las serpientes de su vieja piel.

70. Jñana es el Yoga más difícil de practicar. De allí que la mente se dirija hacia Bhakti, el más fácil. Trata de fijar la mente en el Ishtam y tendrás buena concentración. Practica Japa, concentración y meditación, estudia libros religiosos, etc. Experimentarás muchos beneficios espirituales.

71. Nada Yoga es también una buena práctica. Cuando te concentras, cuando fijas tu mente en el sonido del Nada proveniente del interior, la mente se establece en él y finalmente se disuelve en él. Habrá perfecta conciencia de las cosas aunque la existencia exterior pueda hundirse en la nada.

h) Consejos para el hombre moderno

72. No veas películas. Puede que te guste escribir obras de teatro y dirigir las. Pero finalmente Maya, el arma poderosa de la lujuria, se apoderará de ti y puede que tus Vasanas latentes levanten sus cabezas para derribarte. Sé cuidadoso. ¡Ten cuidado, amigo!

73. Cuando el cielo está envuelto en oscuras nubes, cuando hay oscuridad alrededor, los relámpagos destellan por un segundo y desaparecen. Así también, cuando los Kauravas y los Pandavas se encontraron cinco mil años atrás en el campo de batalla de Kurukshetra con el fin de luchar, cuando había oscuridad por todas partes, surgió el destello del relámpago del Gita. Pero este flash de luz no se desvaneció en un segundo. Brilla aún hoy y continuará brillando por siempre.

74. Mantén la mente totalmente ocupada. La mente es como un mono que tomó ponche y que a su vez fue picado por un escorpión. Encadena al mono de la mente con la soga de Vairagya y Vichara.

75. Practica primero Saguna Upasana y sólo después Nirguna, cuando estés preparado para ello. Domina primero los escalones inferiores del Yoga. Si asciendes con pasos lentos, tendrás éxito en alcanzar la realización suprema.

76. El mundo es el mejor maestro. Cada paso bien dado en el sendero de la perfección te revelará el secreto de la vida oculta y de la vanidad e inestabilidad del mundo.

77. No pierdas tiempo en simple exhibición externa de vestido. Sé simple en tu forma de vestir. Ten pensamiento elevado. Remóntate en lo alto del reino de la Beatitud Divina.

78. Todo intento en el sendero espiritual, por más débil que pueda ser, aumentará tu fuerza espiritual interior. Plegaria, Kirtan, Japa, meditación y Svadhyaya abrirán ante ti las puertas del reino de la libertad interior y la felicidad eterna. Esfuérzate incesantemente y logra el éxito. ¡Que Dios te bendiga y te lleve a salvo de un mojón a otro!

79. Ten pensamientos sublimes. Aumenta tales pensamientos. Cuando la mente trate de recorrer surcos negativos, tráela de vuelta y llévala por los nuevos canales de pensamientos Sáttvicos. Aumenta el número de tales procesos de modo que la mente se habitúe a hacer sólo lo bueno, a pensar en acciones que sean buenas y afectuosas.

80. Yo prefiero servir a los Sannyasins enfermos y verlos saludables antes que cerrar los ojos y detener el aliento en los Chakras. Ayudar a otro hombre a realizar su Sadhana eliminando cierta incapacidad, procurando para él lo esencialmente necesario para su existencia, tratando su enfermedad, etc., es una Sadhana mayor que la de intentar el avance espiritual personal.

81. Hay muchas ventajas en el sistema de grupo familiar. Teníamos esto cierto tiempo atrás. En la actualidad, los jóvenes se separan de sus padres tan pronto como se casan y llevan una vida muy miserable. No tienen experiencia. No son conscientes de la vida familiar. Deberías volver al sistema de grupo familiar. Sólo entonces podrás ahorrar dinero. Sólo entonces, podrás cultivar afecto de hermanos, amor y otras virtudes. Si no puedes amar a tus propios padres, hermanos y hermanas, ¿cómo puedes recorrer el sendero espiritual y desarrollar amor universal? Mediante la separación, uno no puede evitar los males de un grupo familiar. Es uniéndose y amándose unos a otros que pueden vivir pacíficamente. Buena voluntad, mejor entendimiento, sentimientos fraternales – todo esto te ayudará a enfrentar cualquier sentimiento interno o malentendido que pueda surgir en el grupo familiar.

82. Raja Yoga es el rey de todos los Yogas. La concentración es una de sus partes. Primero hay que practicar los otros componentes de este Yoga de modo de poder concentrarse con éxito. Hasta entonces, puede que tengas pequeños fracasos. Teniendo en cuenta las distintas dificultades que se interponen en tu camino para la práctica de una Sadhana rigurosa, deseo sugerirte la forma más fácil. Practica Japa. Toma cualquier nombre del Señor. Repítelo mental o verbalmente. Escríbelo en un cuaderno. Esto es Likhita Japa. Cántalo lentamente. Esto es Kirtan.

83. El Jiva es independiente. Se ata con las redes de pasados Samskaras; lleva a cabo acciones erróneas. Los viejos Samskaras son causa de tales acciones. Es por eso que los Shastras insisten en cortar los Samskaras mediante Vichara. Es la inteligencia la que gobierna a Buddhi o la mente. Cuando el intelecto sutil y puro penetra a través del velo de ignorancia y distingue lo bueno de lo malo, lo recto de lo erróneo, y el Jiva actúa según las sugerencias del intelecto puro, entonces brilla en su prístina gloria de independencia imperturbable por las olas de Buddhi, de los Samskaras o pensamientos.

84. Siéntate menos, sirve más. No odies a nadie, ama a todos. Ocúpate menos de la ropa, báñate más. Toma menos, da más. Habla menos, piensa más. Come menos, mastica más. Predica menos, practica más. Preocúpate menos, ríe más. Complácete menos, contrólate más. Descansa menos, trabaja más. Duerme menos, medita más. Gozarás de una salud maravillosa y de la paz interior del alma.

85. Si te vuelves esclavo de la lujuria o de las mujeres, ¿de qué sirven el conocimiento universitario, la vida, el Japa o la indagación sobre “quién soy yo”? Antes de incursionar en la meditación intensa, controla a este malicioso Indriya mediante un Tapas riguroso. Conviértete en un estricto Brahmachari, al menos Brahmachari físico primero. Luego esfuérate por tener Brahmacharya mental.

86. El secreto del Sannyasa está en renunciar al egoísmo, las Vasanas, Deha Adhyasa, los deseos, Bheda Buddhi, Dehatma Buddhi y Kartritva Abhimana (noción de que uno es el que actúa). Colorea tu corazón con el color naranja o Gerua.

87. Todo ser vivo es un templo móvil de Dios. El Ser Supremo construye Su templo en el corazón de todos. Es un templo de silencio consciente en el santuario del alma. Primero realiza a Dios en el templo de tu corazón. Luego experimentalo en el templo del universo.

88. Eleva tu vida por sobre esta existencia monótona. Practica regularmente Japa y meditación temprano en la mañana. Este es un bálsamo divino para curar las heridas y las penas del ego. Esto te ayudará a recorrer la vida con un rostro sonriente, esparciendo flores de amor, verdad, unidad y paz.

89. Un gran ejército de langostas atacó los campos de un terrateniente ateo. Él trató por todos los medios de ahuyentarlas pero todo fue inútil. De pronto vino una lluvia y las langostas desaparecieron. Entonces, sintió la ayuda de la mano invisible del Señor. A partir de ese momento, se volvió creyente. Ahora está practicando Japa y caridad. Su mente ha cambiado.

i) Esfuérate por la Liberación

90. No tienes que sentarte ocioso y decir simplemente, “Es mi Prarabdha”. Debes hacer Purushartha. No todos han desarrollado ese tipo de Bhakti que podría hacer que el Señor Narayana descienda, se postre y se vaya otorgando Sus bendiciones al devoto. El caso de Namadeva es único. Se pueden citar muy pocos casos de tal devoción extrema. Creer que Dios va a aparecer porque uno pase hambre es ignorancia. Si fuera así, todos los Bhaktas pasarían hambre y verían a Dios cara a cara. Morirse de hambre no ayudará a tener el Darshan del Señor.

91. Renunciar a un trabajo es fácil, pero renunciar al ser individual por Dios es difícil. Renunciar a bienes inmuebles, esposa e hijos es fácil, pero renunciar al egoísmo y a los seis enemigos – lujuria, codicia, ira, etc. – es difícil. ¿Por qué pensar en renunciar a cosas que no requieren renuncia en absoluto? Avanza lentamente en este extenso mundo. Sé independiente por más pequeño que sea tu estatus. Vive tu vida y

trabaja desinteresadamente. Dios te ayudará y protegerá. ¡Que Él te ayude siempre!
Entiende el secreto de la renuncia y vuélvete sabio.

92. Solamente puede experimentarse el sentimiento de que “todo es uno” mediante el constante e incansable servicio desinteresado con Atma Bhava.

93. Debe haber un deseo entusiasta por realizar la Verdad Suprema. Hasta tanto y a menos que este deseo o aspiración venga desde el centro del corazón, todos los intentos casi siempre fallan en llevar a uno hacia el objetivo.

94. Dicha es el estado interno de perfecta satisfacción, regocijo, felicidad y paz. Gozas de ella cuando tu mente descansa en tu Atman, el más íntimo Ser interior, cuando te vuelves absolutamente libre de deseos.

95. Una visión divina no puede ser expresada en palabras. El lenguaje es imperfecto. Las palabras son inadecuadas e imperfectas. Cuando uno experimenta la visión divina, hay deleite y embelesamiento, una sensación magnífica.

96. Sin perfección ética, no hay progreso espiritual. Sin progreso espiritual, no hay emancipación. La perfección ética se logra mediante la práctica de Yama y Niyama. Asana y Pranayamas conforman la segunda etapa. Concentración y meditación constituyen el tercer paso. Samadhi es el *súmmum bonum*. Así, el alma humana que aspira a la perfección va de una etapa a la otra y finalmente se sumerge en la maravillosa gloria de la unión suprema. Por lo tanto, aspira a la perfección moral. La mitad del éxito espiritual se logra por medio de una base moral sólida.

97. El progreso espiritual no es fácilmente perceptible. Es una purificación lenta del corazón y de la mente. La mente es una fortaleza de pasados Samskaras y el hombre debe renacer muchas veces para superarlos. Incluso lavar algunos pocos Samskaras es un crédito para la vida actual.

98. Frenar los pensamientos nunca es fácil, pero la paciencia y el constante martilleo pueden hacer que se alejen cuando uno lo desee. Aquieta la mente expulsando los pensamientos extraños. Haz que la mente se calme y se concentre en el ideal correcto o Lakshya.

99. Aquél que no piensa en su Atman y se deja engañar por la mente es un Atmahana o asesino de su alma.

100. La mente es sólo un instrumento. La maestría sobre la mente es esencial. Sólo entonces gozarás de felicidad eterna e inmortalidad.

101. Todos los Vrittis mentales han disminuido en un Jivanmukta o un Yogui. Él está en sintonía con el Infinito. En el estado de felicidad, la noción de espacio y tiempo se desvanece. La existencia relativa termina. Hay completa ausencia de personalidad. No hay noción de separación.

102. Él ve el universo objetivo como un todo. El mismo se presenta ante él en su verdadero estado, como la manifestación del todo indivisible. Él siente que el mundo objetivo ha emanado sólo de sí mismo.

103. En verdad, no hay nadie en el mundo que esté preocupado por tu bien. Por lo tanto, vuelve tu rostro, tus pensamientos y tus acciones hacia Dios que es tu verdadero amigo, guía y sostén. Ruégale a Él. Practica Sadhana y servicio desinteresado. Él no te abandonará en tiempos de dolor y dificultades.
104. El tiempo está invariablemente asociado con el espacio. No podemos percibirlos separadamente. Conocemos a través del espacio y el tiempo. La percepción mental no puede elevarse por sobre la referencia de tiempo y espacio.
105. La dieta debería ser tal que pueda mantener la eficiencia física y la buena salud. La cebolla está prohibida debido a que crea inercia o Tamas, y excita la pasión. La idea subyacente en ciertas prohibiciones dietéticas es detener la indulgencia en comer en exceso algo en particular.
106. Svava Sadhana es una de las prácticas Yóguicas. No es un fin en sí mismo. El Yogui va más allá de Ida y Pingala, y respira solamente a través de Sushumna. Hace que el aliento fluya siempre a través del Sushumna y así despierta Kundalini.
107. Los Yoguis han revelado sus experiencias al mundo, las que a menudo difieren de acuerdo con el tipo de Sadhana que cada uno haya practicado. No es necesario que un grupo de Sadhakas que hace la misma práctica tenga la misma experiencia.
108. El ayer se fue, el hoy está volando rápidamente, el mañana está aquí, al alcance de la mano. Con cada respiración, la vida se está reduciendo. ¿Qué has hecho para alcanzar la meta? ¿Cuántas buenas acciones has llevado a cabo? ¿Dónde estás ahora? ¿Cuánto has avanzado en el sendero espiritual? Date prisa. Yama (el dios de la muerte) te visitará en cualquier momento. Estate listo para enfrentarlo con una sonrisa. Recuerda al Señor en todo momento. Repite Hari Om.
109. Nota el más leve surgimiento de tentación y termina con ella en sus comienzos. A menudo viene de repente. Parece que estás apurado con respecto a los resultados. Cuidate de las tentaciones. Fortalece tu Vairagya y tu discernimiento. Estate alerta.
110. Encuentra los defectos subyacentes en todo placer. Notarás que el placer es en verdad sólo dolor. Entonces, desarrollarás desapego.
111. El objetivo final de la disciplina moral es el autocontrol. Toda tu naturaleza debe estar disciplinada. Cada órgano o elemento requiere su disciplina específica.
112. Cuanto mayor es la posición o estatus en la sociedad, más duro es el ego o la altivez.
113. El Maestro te indicará el sendero hacia el Señor, eliminará los defectos y las trampas. Sólo tú debes tratar de conocer al Señor. El acto de ver es tuyo. El acto de volverte apto para ver al Señor también es tuyo. Nadie puede decirte, “Te mostraré a Dios”. Uno puede experimentar a Dios en meditación.

Capítulo Cinco

PRECEPTOS SOBRE LA SANTIDAD

- a) Signos de santidad
- b) Principios de ayuda
- c) Gloria del Guru
- d) Jiva-Brahma-Aikya
- e) Puntos para recordar
- f) Alcanza la Meta aquí mismo
- g) Desarrolla intuición
- h) Peregrinaje al Param-Dhama

a) Características de la santidad

1. El que está dotado de desapego, discernimiento y tiene la valiosa instrucción de un Maestro no será tentado por los objetos mundanos.

2. Para alcanzar el estado de “Adveshta Sarva Bhutanam” (Bh. G. XII-13), “Sarvabhutahite Ratah” (Bh. G. XII-4), “Sarvatra Samabuddhaya” (Bh. G. XII-4), “Nirvairah Sarvabhuteshu” (Bh. G. XI-55) - la práctica de Karma Yoga es muy necesaria. Es sólo en el terreno del servicio que uno puede probar su estado mental y su crecimiento espiritual. Puedes desarrollar esas virtudes sólo mediante Karma Yoga.

(Nota: “Ausencia de odio o rechazo hacia ser vivo alguno”, “Regocijo ante el bienestar de los demás”, “Ecuanimidad en todas partes”, “Ausencia de enemistad hacia los demás”).

3. El comienzo de la santidad consiste en matar al egoísmo o Ahamkara. El fin de la santidad es la vida eterna. La llave de la santidad es el Brahmacharya. La luz de la santidad es el amor universal. El atuendo de la santidad es la virtud. La marca de la santidad es la visión igualitaria. El Kasoti de la santidad es la humildad. El sendero hacia la santidad es la meditación regular. La base de la santidad es Yama y Niyama.

4. La verdadera renuncia y el verdadero amor por Dios no se demuestra coloreando la ropa sino coloreando el corazón. Lo que cuenta es la purificación interior. Lo que hace a un hombre divino es la limpieza interior de todas las telarañas de pasados Samskaras y malas Vasanas, y no la vestimenta externa.

5. Ama a tus padres tanto como amas a Dios. Si cultivas amor por todos, puedes tener amor desinteresado por toda la humanidad. El amor por la humanidad comienza en casa. Primero ama a tus padres, hermanos, hermanas, parientes, vecinos y compañeros de escuela. Ama a tu comunidad, a tu país, a tu tierra y luego al mundo entero. Así, la pequeña semilla del amor sembrada en la mente joven del niño gradualmente se desarrolla en amor universal.
6. Si mantienes algún rechazo por alguien, eso también echa raíces profundas en la mente subconsciente y gradualmente crece convirtiéndose en un gran árbol. Por lo tanto, tu deber yace en amar a todos y no odiar a nadie.
7. Esposo y esposa son completamente inseparables. Eso está probado por la autoridad de los Vedas y porque tienen los mismos derechos en el sacrificio.
8. Considera al trabajo como una adoración. Incluso sentado al escritorio de tu oficina, puedes cerrar los ojos por algunos minutos y pensar en el Señor. El poco tiempo que puedas dedicar a la Sadhana debe ser bien utilizado. Dios seguramente te ayudará.
9. Siente que trabajas para el Señor. Considera a todos los trabajos como adoración. Trata a todos como seres divinos. Sirve a todos con amor supremo. Habla a todos con humildad y afecto. Respeta a todos. Entonces, realizarás el estado de felicidad suprema fácilmente.
10. En este mundo, el tiempo es todopoderoso. El tiempo es el que crea, el que hace todo y el que lleva a todas las criaturas a la acción. De hecho, nadie puede hacer nada haciendo caso omiso de los elementos del tiempo. El hombre está gobernado por su destino - el fruto de sus acciones en vidas pasadas - y el tiempo trabaja en colaboración con el mismo. Ni Dios puede ignorar al tiempo. El tiempo es eterno. No es parcial con nadie. Nadie puede controlarlo. Amistad o familiaridad no pueden detenerlo. La religión, la riqueza y el deseo están sujetos a él. Pero los sabios perciben las consecuencias de sus acciones hechas en el tiempo.
11. Después de comida y vestimenta, la mayor y primera necesidad de la naturaleza humana es la libertad. La pérdida de la libertad es el más grande de los sufrimientos humanos. La libertad estimula o incentiva las facultades mentales y morales.
12. Es fácil hacer amistad pero es difícil mantenerla debido a la inestabilidad de la mente. Un motivo insignificante puede generar su ruptura. Debes ser muy cuidadoso.
13. Los hombres son influidos por la lujuria. Entonces, pierden su sentido de rectitud, tiempo y espacio, no disciernen entre lo correcto y lo incorrecto, y pierden la vergüenza.
14. El Señor Svayambhu ha dicho que incluso aquellos que matan vacas, beben vino y rompen sus votos pueden alcanzar la salvación, pero no hay salvación para los desagradecidos.
15. El sabio Vishvamitra fue engañado por la ninfa celestial Ghritachi. Él consideró diez largos años como un día. Cuando un Rishi tan virtuoso puede ser

sacudido por la lujuria, qué podemos decir de las personas corrientes y neófitas. Por lo tanto, los aspirantes deberían ser muy cuidadosos, prudentes, atentos y vigilantes.

16. La lascivia predomina en los Gandharvas, la ira en las serpientes, la timidez en los ciervos, el hambre en los buitres, la ferocidad en los tigres, la dulzura en las vacas y la astucia en los chacales. Cada uno posee una cualidad viciosa. Pero el hombre es un animal complejo. Él posee incontables rasgos negativos. Es difícil describirlo. ¡Es un compuesto horrible de tantas malas cualidades!

17. Una voluntad fuerte es el instrumento para un autocontrol constante.

18. Ten valor. No bales como una oveja. Brama OM como un león. No accedas a los deseos de la lengua. Puedes fallar una, dos, tres veces. No importa. Levántate otra vez.

19. El dinero no es el único interés del hombre. Superior a la adoración del Becerro de Oro es la adoración del Atman – el Ser interior, el Habitante interior. Hay que amar a Dios. Hay que adorar a Dios. Hay que purificar el corazón mediante el servicio desinteresado, la caridad, la devoción, el Kirtan, el Japa y la meditación.

20. No hay atajos en la Sadhana espiritual. No hay servicio de avión para la realización del Ser. Tendrás que hacer Sadhana y Tapas rigurosos. Tendrás que disciplinar los sentidos y mantener vigilancia, sin dormirte. Sólo entonces podrás lograr la realización de Dios. Deshazte del letargo y sé enérgico, paciente y perseverante.

b) Principios de ayuda

21. Diferentes senderos llevan a diferentes estados y experiencias. Finalmente, se alcanza la meta.

22. El Habitante del corazón no necesita tomar una forma para que Lo veas con tus ojos. Él Se expandirá en el interior y tratará de hacerte sentir Su presencia en tu interior, a tu alrededor y en todas partes. Que Su gracia esté contigo.

23. Un Naishthika Brahmachari es aquél en el cual no hay Vikara. La polución nocturna le es desconocida. Es puro en pensamiento, palabra y acto.

24. Estabilidad y voluntad poderosa vendrán después de enfrentar los movimientos opuestos en la vida. Las olas tienen que zarandearse antes de alcanzar la otra orilla. No es fácil el sendero de la salvación excepto mediante pequeños progresos, correcciones, pureza, Japa y celibato. No te descarríes confiando en tu mente inferior.

25. Las viejas Vasanas alzarán su cabeza y te atacarán otra vez clavando sus dientes en tu mente. Ten cuidado. No te desvíes. Levanta una y otra vez la vara de Viveka, el discernimiento. Sé regular en tu Japa, Kirtan, meditación y estudio del Gita.

26. Hay muchos altibajos en la Sadhana espiritual. Es sólo la práctica constante lo que hace que la mente se vuelva quieta y aguda. Hay que cementar los agujeros de las

ratas y no permitir que la luz interior se asome. Sin duda, la mente se entristece algunas veces, pero un poco de Kirtan, Japa o canto de Om le dará el descanso que necesita. Elévate más y más de modo de trascender las emociones, el cuerpo, la mente y los sentidos. Medita profundamente para que el alma pueda saborear la felicidad divina.

27. Siente que estás separado del cuerpo. Esto requiere un esfuerzo mental constante. Algunas veces, cuando te descuides, te confundirás con el cuerpo, los sentidos y los objetos. No importa. Inténtalo otra vez y sepárate de las cinco envolturas.

28. Dejar la sal los domingos mejora la vista y elimina las enfermedades oculares. El abandono de la sal elimina la excitación sexual y calma las emociones y pasiones. Elimina las enfermedades de la piel y la epilepsia. Ayuda a controlar el órgano del gusto. Dejar la sal es sólo para acostumar al Indriya del gusto a tomar lo que se le ofrezca. Las picaduras de escorpiones y de otros insectos no te afectarán.

29. La vieja serpiente es el deseo. El dragón del deseo es el que siempre engaña al hombre.

30. Maya es la fuerza ilusoria de Ishvara. Es Su servidora. Ella trabaja para Él. Dios puede ordenarle.

31. Jesús no era un cristiano sino un santo. Guru Nanak no era un sikh sino un santo. Son sólo los seguidores los que se llaman a sí mismos cristianos, sikhs o budistas.

32. Las luchas sólo tienen lugar cuando la gente habla de un Dios personal. El Absoluto impersonal es Uno. No tiene forma ni nombre. No hay nombre para la Ganga en su origen y cuando se une al mar. En su recorrido, la gente la llama Gangá.

33. Para estudiar con propiedad a la humanidad, hay que estudiar al hombre. Conócete a ti mismo. Indaga en las profundidades del conocimiento. Libérate en esta misma vida cortando las cadenas de los deseos con la espada de la meditación.

34. ¡Oh peregrino hacia el Eterno! Avanza firmemente hacia la meta. Interiorízate, medita y pregúntate, “¿Quién soy yo?” Demorarse es estar engañado. Primero satisfacer los deseos de los sentidos y después atender la añoranza del alma es emprender un camino hacia el horizonte.

35. No has erradicado las Vasanas. No has controlado los sentidos. No has eliminado los vicios ni desarrollado virtudes. No has hecho Sadhana intensa. No has desarrollado un Vairagya ardiente y un vivo anhelo por la liberación (Mumukshutva). Esa es la razón por la cual no has hecho progresos concretos en el sendero espiritual. ¿A quién puedes condenar entonces por no haber alcanzado la Luz Divina? En verdad, ¿qué ganarás si cambias tu fe ahora y abandonas el Japa de Om o Ram?

36. La mente es el creador de todas las fantasías y los conceptos, y mediante ellos, de todas las preocupaciones. Habría que ejercer un poco de control sobre la mente cuando pequeñas ondas de perturbación pasan por la superficie. Enciértrate en la habitación y obliga a esos pensamientos a alejarse mediante Nama Japa. Cuando la mente descansa en calma, surge alguna buena decisión sobre la acción a tomar. A menudo, esta es la voz del alma.

37. Cambia tu visión, actitud o perspectiva. Verás bien en el mal, belleza en la fealdad, vida en la piedra, placer en el dolor. Todo es bueno, todo es hermoso, todo es vida, todo es encantador. Siente esto. Experimentalo.
38. La mente subconsciente desenterrará todos los pensamientos ocultos bajo su velo y los arrojará a la superficie de la mente. Toma sólo aquellos pensamientos que sean buenos y útiles, y destruye los malos. Deja que los buenos pensamientos se establezcan otra vez en la mente y haz que los malos pensamientos se alejen de ella.
39. No discutas sobre temas divinos. Las discusiones son el alimento de los eruditos, no de los aspirantes espirituales. Un aspirante espiritual cree. La fe es el punto de apoyo para él.

c) Gloria del Guru

40. El Paras (piedra filosofal) puede convertir un trozo de hierro en oro pero no lo puede convertir en otro Paras. Sin embargo, un Guru puede hacer que su discípulo sea como él.
41. No puedes beber el agua del océano. Pero las nubes llevan el vapor del océano y dan agua dulce para beber en forma de lluvia. Así también, el Guru selecciona las porciones más útiles de los Shrutis y las escrituras, y te las da para que las asimiles fácilmente. Las escrituras son como un vasto océano. Te dejarán perplejo. No sabrás qué es importante, qué es esencial y qué no lo es.
42. Cuando estabas estudiando en el primer nivel, creías todo lo que te decía tu maestro. El maestro escribía en el pizarrón A, Ka, Cha, Ta y te pedía que lo repitieras. Repetías y le obedecías implícitamente. Él te pedía que repitieras que 5 por 8 era 40. Tú lo aceptabas y repetías. Nunca lo cuestionabas ni discutías con él. Cuando llegaste al nivel superior, descubriste para tu entera satisfacción que todo lo que te había dicho el maestro era correcto y cierto. Así también deberás tomar como verdad todo lo que tu Guru te diga. Debes tener fe implícita en sus palabras. No debes crear falsos argumentos – Kutarkas - con el intelecto torcido - Viparita Buddhi. Debes tener una fe perfecta en la verdad “Tat Tvam Asi” del Mahavakya, el gran dicho de los Shrutis, o si dice “Debes desarrollar los cuatro medios, debes purificar primero tu corazón mediante Karma Yoga”. No debes discutir diciendo, “¿Por qué tengo que desarrollarlos? ¿No puedo obtener realización del Ser sin ellos? ¿No puedo comenzar inmediatamente con intensa meditación? Ya los desarrollé en mi nacimiento anterior. He hecho adoración y Karma Yoga en mi vida anterior”. Te conviertes en un maestro y un padre de tu Maestro. Eso es arrogancia e impertinencia, lo que obstaculiza el sendero de la realización del Ser.

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

d) Jiva-Brahma-Aikya

43. Si dejas una flor de jazmín en el suelo durante cinco minutos y luego la sacas, la dulce fragancia permanecerá allí. Del mismo modo, si llevas a cabo una acción, si ves un objeto o escuchas una música, o si hueles o percibes cualquier objeto, la impresión se sentirá en la mente subconsciente. Esto se llama Samskara. Este Samskara asumirá la forma de una onda o Vritti por medio de la memoria o la recuperación de impresiones en la superficie de la mente consciente. Hay que borrar los Samskaras con el fuego del Nirvikalpa Samadhi. Entonces, uno obtiene la emancipación final y la inmortalidad.

44. Para identificarte con el Atman Suprema y sentir que no existe nada más que el Ser Absoluto, uno tiene que practicar Japa del Om o Ahamgraha Upasana – meditación en la fórmula “Aham Brahma Asmi”. El sentimiento supremo de unidad no desciende sobre todos. Viene y se va, y otra vez viene y se va. Debe haber una corriente continua. Sólo entonces es posible abandonar incluso esta Sadhana y sentir que uno es el Supremo, que está descansando en el Supremo.

45. Si sirves a la pobre gente enferma, sus plegarias y buenos deseos aumentarán tu crédito en el Banco Divino de Nishkamya Seva. Dedicarte al servicio de los pobres enfermos. Te volverás un multimillonario espiritual. Que tu entusiasmo por el servicio Nishkamya, por ayudar al pobre y al enfermo continúe siempre ardiendo como la eterna luz de luces.

46. Permite que tu entusiasmo espiritual crezca gradualmente. Que la lámpara que arde en tu interior sea más firme que antes. Sólo el corazón puede estimar el resultado de la Sadhana espiritual. Pureza de pensamiento, pureza de conducta, amplitud del amor hacia los demás, derramar lágrimas ante el pensamiento del Señor, estremecimiento, cierta atracción hacia todos sin distinción de casta, credo o sexo, humildad y sinceridad son algunos de los signos externos del verdadero progreso espiritual.

47. No es suficiente apreciar la belleza e identificarla con la Verdad. Es también necesario sublimar el sentido estético y desarrollarlo de modo tal de poder ver aún en la fealdad la manifestación de la Verdad que es Dios.

48. Brahmacharya no significa cerrarle la puerta a la tentación mundana sino sublimar y espiritualizar la energía sexual, y ofrecerla como una dedicación pura y humilde al servicio de Dios y del hombre, teniendo presente el ideal de Hanuman y de Bhishma.

49. La vida merece ser vivida a toda costa. El hombre es divino. Debes comprender esto en este mismo nacimiento. El Vedanta predica este mensaje. No sólo debes aprender Vedanta sino vivir el Vedanta.

50. Tan pronto como nace un hijo, el hombre debe abandonar la lujuria. Debe observar celibato. Debe tratar a su esposa como su madre. Una vez que se instala este pensamiento en la mente, ¿cómo podría cambiar la visión que tiene de su esposa y mirarla de forma lujuriosa aún si el hijo muere? Esta es una gran Sadhana para el hombre de familia. No es aconsejable casarse con una segunda esposa por el hecho de

no tener hijos. Él y su esposa pueden seguir juntos el sendero espiritual y practicar celibato.

51. Jivatma es el alma individual con cuerpo, mente, Pranas y sentidos. Está sujeta a nacimiento y muerte debido a la ignorancia. Paramatma es el Alma Suprema que es Sat-Chit-Ananda. El Jiva es el reflejo de Paramatma. Cuando el Jiva se libera de su ignorancia, se identifica con Paramatma y logra perfección, felicidad eterna e inmortalidad.

e) Puntos para recordar

52. Sintoniza la radio de tu mente para escuchar la voz del Ser Interior.

53. Las palabras tienen gran poder; úsalas cuidadosamente.

54. Todo se pierde cuando se pierde la fe.

55. El arrepentimiento es una corriente para que los pecadores puedan lavar sus pecados.

56. La muerte es mejor que la vida de ignorancia.

57. Adora a Dios con las flores de la pureza, el autocontrol, la humildad, la sabiduría y la devoción.

58. Que pensamientos puros acerca de Dios se conviertan en el rosario de tu mente.

59. Tener una licenciatura, una maestría en ciencias o un doctorado no es calificación para el sendero espiritual o la práctica de Yoga. Sólo engrosará el velo de ignorancia y reforzará el egoísmo instalando la vanidad en el corazón.

60. Incluso un Charvaka, un Lokayata considerado materialista, es también un teísta en cierto sentido. Ha tomado al cuerpo como Atman. Él también cree en el Atman. Para él, el cuerpo es el Ser o Atman.

61. Un sirviente está en la búsqueda de un buen amo. Un amo también está en la búsqueda de un buen sirviente. Así también, un devoto está en la búsqueda de Dios y Dios está en la búsqueda de un buen devoto.

62. Si ayunas, no te acuestes. Haz algún trabajo. Mantente muy ocupado. Este es el secreto. El hambre no te molestará.

63. La naturaleza excesivamente sensible es una condición patológica. Se debe a la vanidad y al duro egoísmo. La mente sensible es buena. Ayuda a la introspección, la concentración, la meditación y la investigación. Una mente sensible es sutil y aguda. Las personas demasiado sensibles no son aptas para la práctica del Karma Yoga. No pueden adaptarse a otros. Se disgustan fácilmente. Una sola palabra dura les hace perder

la compostura. No rinden mucho en su trabajo. No pueden quedarse quietos. No pueden entenderse armoniosa y amigablemente con otros.

64. El Señor está en tu interior. Está sentado en el corazón de todos los seres. Todo lo que ves, oyes, tocas o sientes es Dios. Por lo tanto, no odies a nadie, no engañes a nadie, no dañes a nadie. Ama a todos y sé uno con todos. Pronto obtendrás felicidad eterna y goce perenne.

65. Sé disciplinado. Sé simple y armónico en tus pensamientos y sentimientos, en tu dieta y vestimenta. Ama a todos. No temas a nadie. Deshazte del letargo, la pereza y el temor. Lleva una Vida Divina. Sé un buscador de la Verdad, de la Realidad. Entiende la ley y el Dharma. Estate alerta y vigilante. Supera el sufrimiento y el conflicto mediante la investigación y la reflexión. Avanza cada segundo hacia la libertad, la perfección y la felicidad eterna.

66. La agitación o excitación mental, que es quemante debido a la lujuria, la ira y el odio, la inquietud proveniente de la codicia, la preocupación y el temor perturban la paz mental. El Japa, la meditación, la plegaria, la investigación, la Satsanga y el desarrollo de virtudes tales como Brahmacharya, paciencia, perdón, amor cósmico, contentamiento y valor eliminarán a esos enemigos de la paz.

67. Debes tener un corazón blando como manteca cuando encuentres personas pobres o que estén en desgracia. Debes tener un corazón duro como acero cuando quieras disciplinar a personas arrogantes, tercas, desobedientes y presumidas. Las palabras amables no te ayudarán mucho a cambiar su naturaleza.

68. Maya te engaña. Los sentidos se revelan. La mente salta. Las Vasanas emergen vigorosamente. Los Samskaras reviven. Las corrientes de atracción y aversión fluyen constantemente. Los celos arden. La lujuria consume. Y aún así tratas de buscar placer en los objetos de este mundo. ¡Oh hombre! Despierta de tu profundo sueño de ignorancia. Medita en el Señor. Repite constantemente Om Namah Shivaya y realiza la felicidad eterna del Señor.

69. Trata de que el balance de tu vida evidencie un aumento de la ganancia cada año. Aumenta la ganancia invirtiendo todas las energías disponibles en el trabajo divino.

70. Puedes construir un barco para cruzar el océano de la vida, el Samsara, con sólo un momento en compañía de sabios y santos.

71. La realización del Ser es la verdadera religión. Es la verdadera vida en el Eterno. Todas las otras Sadhanas o prácticas yóguicas son sólo una preparación.

72. No es el edificio lo que hace al templo sino la gente santa que adora y hace Puja.

73. El que practica Ahimsa tiene que contentarse invitando al sufrimiento y las privaciones. Esta práctica lo educará en el sendero de la evolución. Limpiará su mente de la conducta impulsiva y desarrollará su voluntad y poder de resistencia.

74. Controla las emociones y caprichos. Borra el filo de todos los ángulos. Vuélvete más serio. Abandona las ideas fantasiosas. Desarrolla una fe más intensa. Tu fe es fluctuante. Renuncia a la curiosidad. Que haya verdadero despertar espiritual y anhelo por Dios. Abandona las ideas pueriles e infantiles. Si eres devoto del Señor Shiva, practica Japa de Om Namah Shivaya. Apégate a este Mantra tenazmente.
75. Nunca puede retirarse una palabra una vez pronunciada. Por lo tanto, piensa tres veces antes de hablar.
76. El mal hábito es tu peor enemigo. Por lo tanto, erradícalo cultivando buenos hábitos.
77. Los grandes hombres mueren pero las buenas obras viven por siempre. Lleva a cabo grandes acciones y adquiere grandeza.
78. Vive para aprender y aprende para vivir. Come para vivir pero no vivas para comer.
79. Las dificultades vienen para fortalecer, no para debilitar y desalentar. Supéralas mediante pacientes esfuerzos.
80. Las palabras amables valen mucho y cuestan poco. Por lo tanto, di siempre palabras amables.
81. La confianza es la compañera del éxito. Por lo tanto, desarrolla confianza en tu propio Ser.
82. El mundo entero es una gran familia divina (Vasudhaiva Kutumbakam). Siéntelo. Experimentalo.
83. La mente es como un gran rollo de película. Contiene todas las imágenes mentales. Gira a gran velocidad.
84. La mente se asemeja a la placa sensible de una cámara fotográfica. Cualquier cosa que veas, sientas o gustes queda inmediatamente impresa en la mente.
85. La plegaria produce resultados sorprendentes. Conduce a la comunión con el Señor. Abre la avenida hacia el Bien Supremo. Es una fuerza espiritual que genera prosperidad al hombre y elimina todos los obstáculos, las dificultades y enfermedades. Esto no es una suposición. Es tan cierto como que cinco más cinco es diez.

f) Alcanza la Meta aquí mismo

86. El Fin Supremo de los seres humanos en volverse uno con el Infinito.
87. No hay más que una Religión, la Religión de la realización del Ser.

88. El principio básico o fundamento esencial de todas las religiones es uno y el mismo.
89. La verdad no es propiedad de nadie. La verdad no es propiedad de ninguna secta, credo o religión en particular. Es propiedad de todos y es la misma para todos.
90. Un corazón puro es el comienzo de la divinidad.
91. La conquista del ser inferior es la conquista del mundo.
92. Estar en el mundo y no pertenecer al mundo es la máxima perfección.
93. Que la vida de Brahmacharya es gloriosa y maravillosa es algo que está más allá de toda duda. Asimismo, la vida de moderación en un hombre de familia es igualmente buena y útil para el crecimiento espiritual. Ambas tienen sus ventajas. Debes tener una gran fortaleza para recorrer el sendero en cualquiera de las dos formas.
94. Los padres no deberían forzar a los hijos a casarse. No deberían erradicar sus Samskaras espirituales.
95. No pierdas de vista la meta por buscar progreso material y placeres sensuales.
96. Yoga es una ciencia del Alma que conduce a la perfección espiritual. Es un sistema práctico de pensamiento que delinea los distintos métodos y estados de la realización del Ser y sus poderes.
97. El hombre no está satisfecho con la vida que lleva aquí. Quiere una vida más completa de perfección, felicidad duradera y goce. Por lo tanto, quiere practicar Yoga y obtener inmortalidad y perfección.
98. La agitación mental es dolor. La mente deambula. Eso es dolor. La mente está firme y concentrada. Eso es felicidad. La calma mental conduce a la felicidad.
99. Aquél que piensa y cree que es cuerpo, mente y sentidos, y se identifica con esos ilusorios vehículos de ignorancia es el mayor pecador. Es el hombre más ignorante.
100. Aquél que cree que el mundo es real y piensa que él es el agente o actor es el mayor pecador. Es el hombre más ignorante.
101. India es la eterna tierra sagrada de Rishis, Sabios y Yoguis. Es particularmente adecuada para la contemplación divina. Los enormes Himalayas y las orillas de la sagrada Ganga con potentes vibraciones espirituales constituyen la morada de los Yoguis. Por lo tanto, los Rishis, Yoguis, Santos y Acharyas son los frutos naturales del suelo indio. No ha habido era en la que ellos no hayan nacido. ¡Gloria a Bharata Varsha!
¡Gloria a la Madre India!
102. La aparición de hermosos escritos en lenguajes desconocidos, voces inspiradoras, dulces sonidos musicales, aromas fragantes y vuelos frecuentes sobre hermosos paisajes son algunas experiencias en meditación.

103. ¿Hay alguno de ustedes que pueda decir con énfasis y fuerza, “Soy un aspirante meritorio. Deseo Moksha, estoy equipado con los cuatro medios, he purificado mi corazón mediante el servicio desinteresado, el Kirtan y el Japa, he servido a mi Guru con fe y devoción, y he obtenido gracia y bendiciones”? Ese hombre puede salvar al mundo. Pronto se convertirá en una luz cósmica, el portador de una antorcha única de sabiduría y un Yogui dinámico.

104. ¡Oh, hombre! Prepárate ahora. Es vergonzoso que hayas vivido en vano y hayas pasado la vida en comer, beber y dormir, en chismorreos inútiles y actividades sin valor. La hora se acerca. No has llevado a cabo actos meritorios. No es demasiado tarde. Comienza Nama Smaran, la recitación del nombre del Señor desde este mismo instante. Sé sincero y serio. Sirve a todos. Puedes volverte digno de Su gracia. Puedes cruzar este formidable océano de nacimientos y muertes, y obtener la felicidad eterna y la inmortalidad.

105. Tiempo, espacio, causación, duración, masa, fuerza y movimiento son relativos. No tienen importancia absoluta. En Brahman, el Absoluto, no hay tiempo ni espacio, ni movimiento, ni fuerza. Es conciencia y felicidad en Sí mismo. Lo relativo es el Absoluto experimentado de diferente manera a través de la mente.

106. Brahman es Achala, inmóvil. ¿Adónde puede ir si es infinito y omnipresente? El movimiento surge sólo cuando hay dos o más cuerpos cambiando sus posiciones relativamente uno con respecto al otro. Movimiento, espacio y tiempo son creaciones mentales solamente.

107. Lo externo está siempre en tu interior, en tu Ser Interior. No hay nada externo para un sabio o Jivanmukta. Interior y exterior son creaciones mentales. Interior y exterior hacen referencia al cuerpo.

108. Desarrolla el poder de olvidar al ser anterior mediante constante Brahma-Chintan o meditación en el Atman pura y omnipresente. Eso requiere práctica por un período prolongado. Se necesita paciencia y perseverancia.

g) Desarrolla intuición

109. La intuición es una conciencia interior activa del maravilloso Ser Inmortal interno. Es el ojo de la sabiduría a través del cual el sabio percibe en toda la Presencia invisible. Es el Divya Chakshus (Prajña Chakshus o Jñana Chakshus) a través del cual el yogui o sabio experimenta la visión suprema del Atman o Brahman omnipresente. Corresponde al Brahmakara Vritti de los vedánticos. Es el tercer ojo espiritual de los yoguis o sabios.

110. El instinto está presente en animales y pájaros, el intelecto en los seres humanos, la intuición en los adeptos, yoguis o sabios iluminados. La razón pura o Vishuddha Buddhi lleva al aspirante a las puertas de la intuición. La intuición no contradice a la razón sino que la trasciende. El ojo de la intuición se abre cuando el corazón se purifica mediante la práctica de Yama y Niyama, cuando la mente, el intelecto y los sentidos dejan de funcionar.

111. Sañjaya tuvo ese ojo de la intuición por la gracia de Shri Vyasa. Arjuna también lo tuvo por la gracia del Señor Krishna y experimentó Vishvarupa Darshan.

112. Bergson obtuvo reconocimiento por la intuición como el método posible de conocer al “Yo” trascendente y al “objeto en sí mismo”. Pero su trabajo es solamente una teoría del método de la intuición. Es puramente metodológico. No pudo decir cómo se podía desarrollar ese método para obtener resultados prácticos. En una palabra, no pudo mostrar el sendero para llegar al “Ser” y al “objeto en sí mismo”.

113. Bergson declaró que el hombre es un geómetra. Su conciencia se ha adaptado al entendimiento del mundo en términos de tiempo y espacio. Si estuviera libre de la percepción del mundo exterior y se concentrara en el mundo del “nómeno”, trascendería tiempo y espacio, y se adaptaría a percibir el nómeno de forma especial. Eso es lo que él llama intuición que se distingue de la percepción de los sentidos. Pero cómo liberarse del mundo fenoménico y cómo concentrarse en el mundo del nómeno, eso queda para el método yóguico indio de desarrollo de la intuición mediante Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (estado de súper-conciencia).

(Nota: el Nómeno es un término filosófico que expresa, por oposición a fenómeno, el objeto tal como es en esencia, despojado de las apariencias que lo hacen perceptible por los sentidos y de los accidentes que pueden hacerlo aparecer distinto en distintos casos).

114. La intuición es el método único de la ciencia del Yoga o la ciencia del Alma (Brahma Vidya). Yoga, tal cual lo practican los yoguis indios, es esencialmente científico. Es capaz de una aplicación uniforme y garantiza resultados uniformes para el hombre medio que se entrena en el método de la intuición.

115. El fin de la vida es la realización intuitiva del Ser o Atman que es el sustrato de todo, que es la causa de todo y que es el alma de todo. ¿Cuál es el fin de la vida? ¿Cuál es el *súmmum bonum*? ¿Cuál es el propósito supremo por el cual nacemos en este mundo? La filosofía occidental da cierta respuesta. Cualquier respuesta que den, es en términos de la vida. Tratan de explicar lo que es la vida en términos de la ciencia física, lo que a su vez es formulado por un ser vivo.

116. La intuición, el discernimiento intuitivo, es de hecho la única piedra de toque en filosofía. En última instancia, el método de la intuición es el único método para discernir la Verdad. La intuición es el método. La realización del Ser es la meta. Sin desarrollar intuición, el hombre intelectual permanece imperfecto y ciego para la verdad que está detrás de lo aparente.

117. El punto importante a recordar es que la solución del problema de religión, filosofía y ciencia es una, el desarrollo de la intuición al estilo de los sabios de los Himalayas. El fin de la vida que esos sabios indicaron es la Verdad misma. Ese fin ha sido discernido en la perspectiva clara del conocimiento completo, inmediato y directo (Aparoksha Anubhuti o Aparoksha Brahma Jñana). No supone adivinanza, conjetura o inferencia. La intuición abre regiones nuevas y difíciles de conquistar. La búsqueda es mucho más gloriosa que los premios de guerra.

118. Considerando la intuición desarrollada, todas las otras filosofías parecen ser interesantes charlas de sobremesa, ensayos cómicos, intentos humorísticos en el juego llamado “La gallina ciega”. No pueden hacer frente a un criticismo serio. Los métodos no intuitivos nunca conducirán a la Verdad. Sólo el método intuitivo es el método de filosofía.

119. Mediante el desarrollo de la intuición, la filosofía india satisface las más altas aspiraciones de la filosofía occidental. Sin la filosofía de la intuición que se practica en Oriente, la filosofía de Occidente está condenada a permanecer imperfecta. La posición de la filosofía occidental es similar a la ciencia antes del telescopio, el microscopio y otros instrumentos científicos especiales que se han inventado. No era posible saber qué eran los microbios antes de la invención del microscopio. Cualquier intento de hacer alguna conjetura sobre las células microscópicas de la vida o la materia deben haber sido, obviamente, un perfecto fracaso. Filosofar antes de desarrollar todos los poderes latentes de observación que están en el hombre no es científico en verdad. No puede captar a serios hombres de acción. Nunca puede llevar a resultados tangibles. El proverbio del filósofo corriendo tras un gato negro en una habitación oscura, siendo que el gato no está allí, continuará vigente a menos que se desarrolle la intuición.

120. La intuición es la llave de oro de la bendición. La intuición es la ciencia del éxito. Es la ciencia de la Verdad. Posibilita al hombre obtener la felicidad eterna y el conocimiento infinito. Permite explorar regiones de belleza y beatitud, y da el método para conquistar esas regiones. Da al hombre poderes maravillosos para mover el mundo si así lo desea. Por sobre todo, permite al intelecto reconocer la Realidad y construir sus conceptos para los fines de la comunicación.

121. Que todos ustedes desarrollen intuición y obtengan realización del Ser en esta misma vida.

h) Peregrinaje al Param-Dhama

122. Recuerda que aquí eres un peregrino. Tu meta es la realización del Ser. Debes equiparte con las frazadas de Viveka y Vairagya, el suéter de la resistencia, la ropa de la paciencia, la misericordia, la compasión y el amor por Dios. Cuando caigas debido a la debilidad en el sendero espiritual, busca la asistencia del bastón del Sat Guru y los medicamentos de la fe y el intenso Mumukshutva. Bebe el néctar del nombre de Dios, comienza el viaje de nuevo y finalmente llega al Badrinath del Kaivalya Moksha que está en tu interior.

123. La realización de Dios no es como pelar una banana y comer la fruta. Si fuera tan simple, muchos se habrían convertido en Jivanmuktas, Yoguis y Bhagavatas. Debes esforzarte mucho. Debes superar valientemente todo obstáculo en el sendero espiritual.

124. En realidad, no hay imágenes en la pantalla del cine. Las imágenes son proyectadas en ella desde la película que está detrás. Del mismo modo, no hay imágenes o formas en Brahman. Ellas aparecen en Brahman mediante la sobreimposición y la fuerza de Avidya o ignorancia.

125. Si haces un voto, debes cumplirlo incluso a costa de tu vida, aún si te cortaran la garganta, te quemaran vivo o sufrieras cualquier tipo de persecución.

126. Si eres serio en tus esfuerzos, si admites tus debilidades y faltas, seguramente alcanzarás el objetivo de la vida tarde o temprano.

127. No hay razonamiento en temas espirituales. Sólo quieres a Dios por tus motivos egoístas. Por lo tanto, cuando fallas en lograr lo que deseas, no crees en Su existencia. Esa es la razón por la cual dudas de Su existencia. No busques obtener de Él objetos mundanos. Sé desinteresado. Él sabe todo lo que necesitas y te lo proporcionará en el momento adecuado. Él es el Antaryamin, el Regente interior.

128. El corazón del devoto es el corazón del Señor. El corazón del Señor late junto con los corazones de los devotos. El devoto se vuelve uno con el Señor.

129. El amor de un devoto es tan puro como el agua de la Ganga, es insondable como el océano, tan vasto como la Eternidad y tan perfumado como el jazmín.

130. ¡Oh Krishna! Ven. Ven. Estoy añorando Tu Darshan. Toca Tu flauta. Me he despojado de todos los objetos de este mundo. He quemado mi egoísmo y todos los deseos. Déjame beber del loto de Tus pies la miel rica y dulce de Prema. Permíteme gozar del deleite perenne de la unión divina contigo. Déjame contemplar Tu dulce rostro. Oh mi Señor, derrama Tu gracia sobre mí. Báñame en las aguas de la inmortalidad. Arroja Tu luz sobre mí. Mírame con Tus ojos brillantes y llenos de gracia.

131. Concentración es la práctica mediante la cual haces que la mente piense en un objeto particular durante cierto tiempo. La meditación sigue a la concentración. Cuando uno se concentra en Dios y no permite que otros pensamientos, excepto el de Dios, permanezcan en la mente, entonces la meditación viene a continuación.

132. Hacer una plegaria significa pedir algo. Generalmente contiene también la alabanza de la deidad. Pedir simplemente comida, salud y riqueza es plegaria del tipo corriente. Pedir por la realización del Ser es plegaria del tipo superior.

133. La experiencia ha hecho que los Yoguis concluyeran que los sonidos que se oyen durante la meditación en determinados Chakras representados por o semejantes a Lam, Bam, etc. tenían una similitud con el alfabeto. Así que comenzaron a expresar todos los principios trascendentales mediante estas letras que representaban mejor a los sonidos. Esos sonidos son llamados Bija Aksharas y cuando se los repite agregados a Mantras particulares aumentan los poderes del Sadhaka. El Mantra Shastra es un océano en sí mismo.

134. Si no haces distinción entre el Guru y Dios, y si te entregas completamente a ellos, puedes pensar que el Guru y Dios se hacen cargo de ti. Este sentimiento crecerá sólo mediante el amor intenso o Bhakti, y mediante la propia entrega.

135. Si cambias tu perspectiva, tu visión, tu imaginación y tu actitud incluso un poquito, puedes ser feliz en todas partes. El hombre sufre debido a su imaginación y a su vieja forma de pensar. No se permite cambiar. Esto es Maya.

136. El alma nace como planta debido a los pecados cometidos por el cuerpo. Se convierte en un pájaro o en un animal debido a los pecados de la palabra, y en un descastado debido a los pecados mentales. (Manu, XII. 9)
137. Para ganar unas pocas rupias, tienes que trabajar varias horas diarias. Entonces, cuánto más duro deberás trabajar si quieres alcanzar la inmortalidad. Incluso la repetición como loro tiene su aspecto bueno y beneficioso. Si la abandonas, empeorarás aún más.
138. Hay varias clases de impurezas en la mente que tendrás que eliminar mediante un Tapas riguroso y meditación. No te impacientes. Los pecados que has cometidos se asemejan a los Himalayas. Se destruyen poco a poco mediante el Japa y otras prácticas. Haces un poco de Sadhana y esperas mucho fruto en un tiempo muy corto. Continúa tu Japa con celo y vigor.
139. Karma no es inteligente. Adrishta, Apurva, destino, etc. son sus sinónimos. No tiene comienzo pero tampoco es eterno ya que está sujeto a destrucción.
140. Jiva, Prakriti, Tiempo y destino, todos poseen energía proveniente del Señor. Brahman o el Señor es el único que tiene poder. El poder que trabaja dentro de ti es el poder del Señor.
141. La concentración de la mente incluso dos minutos durante la meditación es un gran logro en verdad. Cuando hay Vasana-Kshaya o aniquilación de las Vasanas, tu concentración aumenta. Por lo tanto, trata de lograr esto mediante el desapego mental y el discernimiento.
142. Los Shrutis declaran “Un hombre que tienen un maestro obtiene el verdadero conocimiento; para él sólo hay demora mientras no esté liberado. Luego será perfecto”.
143. No sufres por falta de un Guru apropiado sino por no seguir sus instrucciones espirituales adecuadamente.
144. La Sadhana no dará frutos si no se tiene la ayuda del desapego o Vairagya. Será como poner agua en una vasija no cocida. La energía se filtrará mediante los agujeros de los sentidos. Por lo tanto, cultiva profundo Vairagya. Si eres descuidado, no podrás detectar tu debilidad. Estate despierto. Se necesita vigilancia atenta para el crecimiento espiritual.
145. El sufrimiento viene para tu propio bien. Tus pecados son lavados a través del sufrimiento. Así como el maestro o el padre corrigen a sus hijos mediante el castigo, también la ley de Karma te corrige por medio de tus sufrimientos como castigo para tus malas acciones. Por lo tanto, dale la bienvenida a los sufrimientos. Tendrás que pagar por tus malos actos tarde o temprano. Cuanto antes los pagues, mejor será. Tómalos en este espíritu, corrígete y vuélvete sabio. Los fracasos y las penas te dan nuevas lecciones que de otro modo no aprenderías.
146. Trata de no tener apego por los objetos que posees. La idea de poseer un objeto está sólo en la mente. Desarrolla desapego e desapasionamiento mental. No tires tus

posesiones físicas. Posee todo pero no tengas apego por los objetos. Lee el diálogo entre Shikhidhvaja y la reina Chudala en “Historias del Yoga Vasishtha”.

147. La liberación de las impurezas sólo viene como resultado del conocimiento de que el alma individual es en realidad Brahman.

148. Cuando repites “Ra”, las corrientes de Raga-Dvesha salen de la mente y cuando cierras la boca con “Ma”, no les permites volver a entrar. Rama es la morada de felicidad donde los Yoguis y devotos retozan en regocijo y éxtasis.

149. El clima frío es el más apropiado para tener concentración constante y pensamiento firme. Esta es la razón por la cual todos los buscadores de la Verdad han tenido iluminación y realización sólo en las regiones del Himalaya. La soledad acompañada de una atmósfera fría es considerada la escalera más conducente para la elevación espiritual. Ambas cosas pueden tenerse en las regiones del Himalaya.

150. No te preocupes por la pérdida. Todo es Su justicia. Prarabdha se cumple en formas misteriosas o extrañas. Por lo tanto, dedica todas las acciones al Señor. Olvida lo pasado. Di una vez más “Que se haga Tu Voluntad” y quédate tranquilo.

151. Ten siempre presente que la condición primaria del éxito en la vida espiritual es un ferviente anhelo de pureza. Así que sé sincero y muy serio en tu Sadhana, y esfuérzate por lograr purificación y profunda cultura ética. Canta siempre los gloriosos y muy poderosos nombres del Señor. Eso te llenará de paz suprema y la devoción morará en tu corazón purificado. Los malos pensamientos son tan malos como las malas acciones. El sendero de la virtud está justo delante de ti. Estate bien atento y esfuérzate con fe.

152. El Jiva en esclavitud se identifica con el cuerpo, está contento cuando el cuerpo es honrado, se lamenta o se enoja cuando el cuerpo es despreciado, y teme cuando ve al cuerpo morir.

Capítulo Seis

PRECEPTOS ETERNOS

- a) Sobre el control de la mente
- b) Tapas o austeridad
- c) ¡Adiós Mayá!
- d) ¿Quién soy?
- e) ¿Quién es Dios?

- f) Verdades filosóficas
- g) Súplica al Supremo
- h) La misteriosa ilusión
- i) Los diferentes Yogas
- j) Perlas de sabiduría divina
- k) Entrega y gracia
- l) La Meta y su logro

a) Sobre el control de la mente

1. La concepción de que el cuerpo es el Atman constituye Avidya o ignorancia (Dehadishvanatmasu aham asmi ityatmabuddhiravidya). De ella, surgen los deseos con respecto a todo aquello que genere el bienestar del cuerpo y la aversión hacia todo lo que tienda a herirlo. Además surge temor y confusión cuando observamos algo que amenaza destruirlo. Todo eso constituye una serie interminable de múltiples males.
2. Un sabio siempre descansa en el estado de Samadhi o Turiya. Él tiene sólo un estado, el estado de Turiya o “el cuarto”. No tiene ninguno de los otros tres estados. No está en vigilia, ni en sueño con ensueño, ni en sueño profundo. No tiene pasado, presente ni futuro.
3. Si fracasas en mantener tus determinaciones, haz nuevas resoluciones. Así como el niño se cae muchas veces cuando trata de caminar sin la ayuda de la pared o como el que está aprendiendo a andar en bicicleta se cae varias veces antes de poder sentarse firmemente en ella, también el nuevo aspirante fracasa varias veces en sus decisiones. Tiene que hacer repetidos intentos. Finalmente, sale victorioso.
4. Así como la lengua no es afectada por el ghi, tampoco el aspirante hábil es afectado por las tentaciones del mundo. Él se refugia en el Señor, en Su nombre y Su gracia.
5. Algunas veces, obtienes la solución para cierto problema difícil ni bien te levantas de dormir. La mente subconsciente está trabajando cuando duermes. Ella tiene las impresiones de todas las acciones pasadas. Cuando te concentras, ella expone ante ti misterios ocultos como un destello repentino.
6. Una mirada lujuriosa es en sí misma una ruptura en el Brahmacharya. Hay una descarga interna. El Virya se separa del sistema.
7. Haz que la mente entienda, mediante un martilleo repetido y Vichara, que todo placer sexual es falso, que carece absolutamente de valor y que es extremadamente dañino.

8. Aquél que es humilde, sereno, de mente tranquila, que es controlado en su conducta y que está contento en su corazón encuentra al mundo entero lleno de goce y felicidad.
9. Todos los ríos encuentran su centro en el océano, todos los contactos en la piel, todos los sabores en la lengua, todos los aromas en la nariz, todos los colores en los ojos, todos los sonidos en los oídos, todas las percepciones en la mente, todo conocimiento en el corazón, todas las acciones en las manos, todos los movimientos en los pies y todos los Vedas en la palabra. Así también, el centro de todas las almas individuales y todos los seres es Brahman, el Ser Supremo.
10. Si el estado de Jiva es una realidad, nunca podría ser destruido y la liberación sería imposible. El Jiva se vuelve uno con el Ser Supremo cuando la liberación tiene lugar. No hay tal cosa como el estado de Jiva que sea una realidad. Ese estado de Jiva es una irrealidad, es una creación de la ignorancia, ya que el Jiva es idéntico a Brahman. En realidad, el Jiva no es creado ni destruido. Es tu ignorancia lo que te hace ver al alma individual o Jiva limitado por los Upadhis como algo diferente de Brahman.
11. Cuando la oscura ignorancia, la que engaña a todos los hombres, la gran Nesciencia, el velo que cubre al alma individual es descorrido, entonces realizas al Nirguna Brahman en tu interior, el que mora en el intelecto, en la cavidad de tu corazón. Brahman debe ser experimentado mediante la meditación solamente, no de otro modo.
12. Cuando practiques Yoga, vendrán a ti ciertos Siddhis tales como fragancias, sonidos y visiones celestiales, las sensaciones más agradables de gusto y tacto, y sensaciones placenteras de frescura y tibieza. Haz caso omiso de todas ellas. Recházalas, ya que te atarán y te causarán distracción y caída. Son distracciones en tu sendero. Sigue adelante y trata de alcanzar la cima del Nirvikalpa Samadhi.
13. Restringe la palabra y los sentidos, y practica meditación durante las horas del atardecer, antes del amanecer y al alba. Estos momentos son muy propicios para la práctica de Yoga. Pronto controlarás a la mente. Tendrás concentración sin demasiado esfuerzo.
14. Aquél que ha subyugado a su mente contempla en su propio ser, con la ayuda de su intelecto puro, al Brahman Eterno e Inmortal que es más sutil que lo más sutil, que es la quintaesencia de la felicidad, la paz y la sabiduría.
15. Lo que da surgimiento a la percepción mental es el contacto de los sentidos con los objetos. Pero si se retiran los sentidos y se calma a la mente, viene un estado donde no hay contacto con ningún objeto de percepción. Es el estado de felicidad y conciencia pura o Nirvikalpa Samadhi, el que quema todos los Samskaras que dan surgimiento al nacimiento y la muerte.
16. El apego es muerte. Estás apegado al cuerpo, a las acciones, a tu esposa e hijos, a tu propiedad, a tu casa, a tu lugar y a los artículos que te dan placer. Dondequiera que haya apego, hay ira, temor y Vasana. El apego lleva a la esclavitud. Si quieres obtener la realización de Dios, debes deshacerte de todos esos apegos. El primer paso en el desapego es desapegarse del cuerpo con el cual uno se siente tan identificado.

17. La palabra sánscrita para el Ser es Atman. Atman deriva de la raíz “At” que significa “ir siempre”. Atman significa, entonces, aquello que evoluciona siempre en nombres y formas del universo para experimentar Su naturaleza real y esencial que es Existencia-Conciencia-Felicidad Absoluta.

b) Tapas o Austeridad

18. Autocontrol, dominio de sí mismo y sacrificio son necesarios para la realización de la felicidad eterna del Ser Supremo. Por lo tanto, desarrolla esas virtudes lo más posible.

19. Castidad o continencia es una parte integral del Yoga. Es un factor indispensable para los aspirantes a la unión divina o el dichoso Samadhi. No puedes alcanzar grandes alturas en espiritualidad sin castidad. La castidad o Brahmacharya se encuentra en el mismo corazón del Tapas o Yoga.

20. Sé veraz. La verdad se mantiene aún cuando no hay respaldo público. La verdad es el pasaporte al reino de Dios. Toma inspiración de los santos que llevaron una vida de verdad y penitencia.

21. La paz es la posesión más preciada del hombre. ¿Qué valor tendría para ti ser incluso el emperador del mundo entero pero sin paz? Logra esta paz mediante la ausencia de deseos, el desapego, el discernimiento y la meditación en el Atman, siempre serena, que mora en las cavidades de tu corazón.

22. Algunos aspirantes ni siquiera usan una remera en invierno. Tratan de soportar el frío y practicar Titiksha, poder de resistencia. Parecen ser muy desapegados y desprovistos de deseos. Visten sólo una tela, ni siquiera usan otra para la parte superior. Usan el mismo Dhoti como prenda superior. Los que se encuentran con ellos, los toman como grandes Vairagis y aspirantes de primera clase. Pero ellos hacen eso sólo para atraer a la gente y obtener algo. Si los observas detenidamente, verás que son falsos, hipócritas y mentirosos. Tienen atracción por el dinero y engañan a la gente de forma misteriosa, ingeniosa y perspicaz. ¿No es sorprendente? Ellos son capaces, inteligentes y talentosos, pero también arrogantes y tercos.

23. No hay que confiarse en las apariencias. El aspecto externo de un Vairagi no es nada. No te dejes embaucar por la desnudez externa de un Sadhu. La regeneración de la naturaleza Asúrica es extremadamente difícil. Es un trabajo cuesta arriba, una tarea estupenda. Un hombre es nada, aunque sea talentoso, si es arrogante, porfiado, artero y falso. Un hombre de cualidades virtuosas es en verdad Dios en la tierra. El desarrollo de virtudes divinas y nobles es muy difícil. Lleva varios años o varios nacimientos. Practicar las Shad Kriyas en una cueva de los Himalayas, vivir de hojas de Nim, permanecer desnudo en una región helada del Himalaya no hace a uno un Yogui. ¡Que Dios regenere y eleve a tal aspirante!

24. El mundo no puede interponerse en tu camino hacia la realización de Dios. Puedes lograrlo en y a través del mundo. No aborrezcas al mundo, detesta la vida mundana. El mundo es el mejor maestro. Muestra viril entereza. Enfrentalo con valor.

No huyas. Maya te perseguirá de forma aterradora. Aquél que logra perfección en vida, en medio de toda clase de tentaciones mundanas es un verdadero héroe.

25. El Darshan del Señor viene de distintas formas, en sueños, en forma física como un hombre corriente o en forma física con cuatro manos, una caracola, una maza, un disco y la flor de loto en la mano, en meditación en la forma en que uno medita o como lo vio Arjuna, como la Conciencia Cósmica (Vishvarupa Darshan).

26. Adora al Señor con fe y devoción, y lleva una vida buena y virtuosa. Vive en paz y armonía con tu prójimo. Haz buenos actos. Ten compasión por el que sufre. Obtendrás inmortalidad y beatitud eterna. Esa es la enseñanza central de todos los profetas y santos. Esa es la esencia de todas las religiones.

27. Aunque nos sientas mucha elevación durante ciertos días, los efectos latentes de la Sadhana otorgarán felicidad extra durante otros días. Ningún esfuerzo es en vano. Los obstáculos y circunstancias desfavorables son oportunidades enviadas por Dios para que te vuelvas más firme y fortalezcas tu voluntad. Ten a bien hacerles frente con valor y continuar la práctica vigorosamente en el correcto empeño. Que brilles como un yogui resplandeciente en las alturas de la gloria espiritual.

28. Sólo codicia placeres sensuales aquél que está identificado con el cuerpo. ¿Cómo puede desear placeres sensuales aquél que está desprovisto de la noción de que es el cuerpo? La tendencia a pensar en los objetos de los sentidos es, en verdad, causa de esclavitud y transmigración. Piensa en el Alma Inmortal o Atman. Todos los pensamientos de los objetos perecerán solos. Lograrás inmortalidad y beatitud eterna.

29. ¡Oh mente! Cálmate. Conoce tu naturaleza. No corras tras los placeres sensuales. No te juntes más con los sentidos. Mira hacia adentro. Vuélvete sabia. Aprende a discernir. Busca la paz interior del Eterno que destruirá todas las penas y sufrimientos, y te llevará a la emancipación final. Vuelve a tu dulce hogar original, Brahman o el Atman, donde hay paz duradera y felicidad eterna.

30. Draupadi era una Arta Bhakta. Ella rogaba al Señor cuando estaba en gran desgracia. Nachiketas era un Jijñasu Bhakta. Él buscaba conocimiento. Dhruva era un Artharthi Bhakta. Quería dominios. Sanaka, Sanandana y Vyasa eran Jñani Bhaktas.

31. El destino es algo nulo, no es más que la consecuencia inevitable de nuestras propias acciones en vidas pasadas. Las acciones llevadas a cabo en una vida anterior determinan tu destino en la siguiente. Por lo tanto, puedes conquistar fácilmente al así llamado destino mediante tu esfuerzo presente. El presente es superior al pasado, porque el pasado ya ha sido determinado pero el presente no.

32. Sé humilde ante los maestros. Simpatiza con todas las criaturas. No hagas distinción entre un Shashtra y otro. Adhiérete estrictamente al mandato de los Shastras. Sé valiente. Aplasta al ego. Pulveriza la naturaleza inferior. Pronto obtendrás felicidad duradera.

33. Mediante la meditación profunda y el Samadhi experimentarás Conciencia Divina. Tendrás perfecta conciencia de tu alma o ser interior. Serás consciente del Ser Consciente detrás de las fuerzas y el fenómeno.

34. La práctica del Vedanta ampliará tu perspectiva. Te liberará de todas las supersticiones dañinas, las ideas estrechas, los deseos erróneos y las nociones falsas. Te posibilitará obtener inmortalidad y felicidad eterna. Te ayudará a obtener liberación en esta misma vida.

c) ¡Adiós Maya!

35. ¡Oh Madre! ¡Oh Maya! Abandona todas Tus esperanzas de enredarme. Ahora conozco todos Tus secretos. He trascendido Tus Gunas. Extiende Tus redes en algún otro lugar. Encuentra algún otro devoto más amable, a quien puedas entrapar fácilmente, que no tenga conocimiento de Tus costumbres y Tu naturaleza. Eres incompetente frente a las personas desaparegadas como yo que estoy dotado de discernimiento. Ya no tengo deseos ni ansias. He decidido pasar mis días meditando en el Brahman Inmortal. Me despido de Ti. Reverencias a Ti, mi venerable Madre. En lo que concierne a mí, Tu trabajo terminó. Me has llevado de la mano y me has mostrado todas las experiencias de este mundo.

36. La materia es espíritu en esencia. La materia está velando al alma. El espíritu aparece como materia a través del espejo de la mente. Cuando logras conocimiento perfecto del Eterno, el Imperecedero, estás libre de la esclavitud de la materia y de la mente. La materia se desvanece cuando la mente se sumerge en el Alma Suprema.

37. No hay austeridad superior al Pranayama. Éste destruye las impurezas de la mente y hace que la llama espiritual arda resplandeciente. El Pranayama ocupa una posición única en la práctica del Yoga. Posibilita la práctica del control de las emociones y de la mente. Es la mejor ejercitación para el cuerpo. Ayuda al estudiante de Yoga a controlar el mecanismo nervioso del cerebro y la mente subconsciente. Ayuda a mantener siempre un estado mental equilibrado.

38. Muladhara Chakra gobierna lo físico, Svadhishtana y Manipura Chakras gobiernan lo vital. Anahata Chakra gobierna las emociones, Ajña Chakra gobierna la mente; Sahasrara Chakra gobierna la mente superior y la intuición.

39. La práctica de Yama confiere pureza al practicante de Yoga. La práctica de Asana, Bandha y Mudra da firmeza y fuerza (Dridhata), fortaleza (Sthirata) y estabilidad (Dhairyam). La práctica de Pranayama da liviandad (Laghava). Dharana, Dhyana y Samadhi otorgan realización (Pratyaksha) y desapego conduciendo a la liberación.

40. ¿Qué importa si eres el emperador del mundo entero? ¿Qué importa si vives un millón de años? ¿Qué importa si vives bajo tierra durante cuarenta días? ¿Qué importa si puedes volar por el aire o caminar sobre el fuego si no tienes el conocimiento del Eterno, si no gozas de la paz suprema del alma inmortal o Brahman?

41. No hay otro medio de conocer la Verdad que no sea la propia intuición. Vichara o indagación abre las puertas de la intuición. Vichara surgirá solamente en una mente pura que esté dotada de los cuatro medios (Sadhana Chatusthaya) por la gracia del Señor y mediante trabajos desinteresados hechos en varios nacimientos.

42. La inhalación y la exhalación se hacen más profundas y largas mediante la práctica de Pranayama. El tiempo de retención del aliento también aumenta. Durante Kumbhaka, el ano se contrae. Eso se llama Mula Bandha. El abdomen se empuja hacia arriba durante Kumbhaka con Uddiyana. El mentón se presiona contra el pecho manteniendo Jalandhara Bandha.

43. Si observas tu respiración detenidamente, encontrarás: Inhalación (Puraka), pausa (Kumbhaka interno), exhalación (Rechaka), pausa (Kumbhaka externo) y luego otra vez inhalación, pausa, exhalación y pausa.

44. Una jovencita pasaba por la calle. Tus padres la eligieron como tu compañera y tú la llamaste tu esposa. Admirabas su nariz y sus ojos. Entonces comenzó Moha, el enamoramiento o la ilusión, el apego y la esclavitud. Debido a tu ignorancia, hubo manufactura de los “productos de la pasión”, hijos e hijas. La esclavitud aumentó. El apego se expandió y se fortaleció. El egoísmo se multiplicó. Ahora estás atrapado en las redes de Maya. Todo eso es tu propia creación. Has enfocado tu amor y tu atención en esta joven. Lo mismo habrías hecho también con cualquier otra joven que hubieras elegido como tu esposa. “Mi esposa” es tu propia imaginación. Ella está ahora riñendo contigo.

45. Corres de aquí para allá y gastas esta valiosa vida en actividades inútiles, olvidando el propósito de la vida y la meta. Nada de Japa, meditación, Pranayama o Vichara (indagación). Conversación vana, chismorreo, comentarios escandalosos, críticas, comida, bebida y sueño. Así terminas tu vida miserablemente. ¡Oh, hombre! Corrígete. Moldéate. Elévate. Vuélvete sabio. Conócete a ti mismo y sé libre.

46. Tontamente te imaginas que tu hijo se convertirá en recaudador o juez, y tu nuera te servirá con hojas de betel y café. Tan pronto como tu hijo tenga bigotes y su reina, te echará de la casa. Entonces te arrepentirás. Estas cosas están pasando diariamente en la vida y aún así construyes castillos en el aire. ¡Vaya tontería!

d) ¿Quién soy?

47. Sacrificio y servicio son mis manos. Liberación y paz son mis piernas. Amor y felicidad son mis ojos. Verdad y devoción son mis oídos. El conocimiento del Ser es mi boca. La perfección es en verdad mi corazón o alma.

48. No pongas siempre cara seria. Ocasionalmente, sé divertido. El humor es un don divino. Que haya un humor educativo e instructivo – no mundano ni calculado para menospreciar a otros.

49. Para un aspirante que está dotado de desapego, renuncia y discernimiento, no hay temor. Para su alimento, crecen abundantes frutas en los bosques. Para su bebida, fluyen dulces arroyos. Para apoyar su cabeza, está la tierra. Para su vestimenta, los hermosos árboles proveen su corteza. El brazo le sirve de blanda almohada, el cielo de techo, la fragante brisa de ventilador eléctrico, las estrellas y la luna de luz eléctrica. Él debería arrodillarse ante el ebrio y el rico, y desmoralizarse mediante sus burlas.

50. Moksha, salvación, no está en el cielo ni en el infierno, ni en Benares ni en el monte Kailasa. Está en tu propio corazón. Está en el corazón del hombre que está libre de odio, lujuria, atracción o rechazo, egoísmo y Vasanas. Recuerda bien este punto.

51. Ver a la única Atman o alma en un perro, un elefante, un hombre o una mujer, una vaca o un descastado, un ladrón o un santo, y en todas las formas es Jñana. Identificarse con el Brahman omnipresente, el Eterno, es Jñana. Sentir “Yo soy no-actor (Akarta) y no-disfrutador (Abhokta)” es Jñana. Tener una mente equilibrada ante la ganancia y la pérdida, el honor y el deshonor, el placer y el dolor, la alabanza y la censura, la victoria y la derrota es Jñana.

52. Aunque se dice que la mujer es ocho veces más pasional que el hombre, ella tiene cierto autocontrol. El hombre es el agresor. Él es el verdadero culpable. Él es activo. Cuando está bajo el dominio de la pasión, él pierde el control, pierde su intelecto, poder de entendimiento y juicio, y se vuelve el perro faldero de la mujer. Una vez que el hombre cae en la trampa o red extendida por una mujer, no hay escape para él.

53. Bhagavan Dattatreya ha comparado a la mujer con un pozo de fuego ardiente y al hombre con un tarro de ghi. Cuando éste entra en contacto con ella, perece. Por lo tanto abandónala. *“Agnikunda sama nari ghruta kumbhasamo narah; Samsargena vilijeta tasmata tam parivarjayet”* - Avadhuta Gita.

54. Esa es la razón por la cual los Shastras y los santos censuran y condenan a las mujeres con el fin de crear desapego y discernimiento en los hombres, y liberarlos de las tendencias lujuriosas y los ataques descontrolados.

55. Las mismas escrituras y los mismos santos que censuran a las mujeres en un lugar las alaban en otro. Dicen “Las mujeres deberían ser honradas. Ellas son las Ardhanginis. Son manifestaciones de Shakti, la energía del Señor. Sólo aquellos que honran a las mujeres pueden obtener prosperidad”. Por lo tanto ¡Oh, mujeres! Traten de conocer el corazón de las escrituras y de los santos, y vuélvanse sabias.

56. Cuando trasciendas la conciencia corporal durante la meditación, el miedo se apoderará de ti. Sentirás que te balanceas en el aire. Volverás pronto a la conciencia corporal. Terrible es este apego al cuerpo. Supera ese temor. Sé intrépido. Avanza valientemente. No interrumpas tu meditación. Persevera. Todos los temores se desvanecerán. Obtendrás el estado de súper-conciencia y te volverás uno con la Pura Conciencia, la Luz de luces.

e) ¿Quién es Dios?

57. Dios es amor absoluto. Es más dulce que las cosas más dulces. Él es Todo-verdad, Todo-leche, Todo-miel, Todo-amor, Todo-dulzura. Es la llama que brilla en el leño. Es la Esencia interior de la riqueza suprema y el conocimiento supremo. Es la miel y el néctar que fluye en el interior.

58. Param, Vyuha, Vibhava, Archa y Antaryami son las cinco formas de Vishnu. Param es el Supremo. Él es el Señor de Vaikuntha. Su morada es Vaikuntha. Vaasudeva, Pradyumna, Sankarshana y Aniruddha (Shri Krishna, Su hijo, Su hermano y Su nieto) constituyen el Chaturvyuha. Los diez Avataras forman Vibhava. Archa es el Murti en los templos. Antaryami es el Gobernante interior de todos los seres.
59. La sola lectura de textos de Vedanta, Upanishads y Brahma-Sutras sin un corazón puro (Chitta Shuddhi) no dará verdadero entendimiento ni otros resultados útiles.
60. Por muy prolongado que pueda ser el estudio intelectual de Yoga y Vedanta, la única forma de que dé frutos es que esté acompañado de una rigurosa Sadhana hecha con desapego y discernimiento a los pies del Guru o maestro espiritual.
61. Dios tiene como forma la felicidad suprema. Este Ananda o felicidad suprema no puede ser experimentada por la mente o el intelecto corriente. No puede ser expresada en palabras. El Señor se está escondiendo detrás de los nombres y las formas. De allí que Dios sea el mayor ladrón.
62. Habiendo nacido como hierba, planta, gusano, árbol, animal, pájaro, fantasma, Asura y Deva, el hombre se cansa de sus nacimientos. Finalmente, logra la realización del Ser y se libera de nacimientos y muertes.
63. Dios es brillo, néctar, río de misericordia. Él es la Luz interior. Él es Param Jyoti (Luz Suprema). Él es un océano de compasión. Él es leche, miel, jugo de caña de azúcar. Él es la Verdad Suprema.
64. El Señor se manifiesta como el Akasha, la tierra, el viento, el fuego, el cuerpo, el Jiva. Él es el Regente que dirige el universo. Hace que la gente piense “yo” y “mío”. Todo es una manifestación de Dios.
65. Dios no es Él, Ella ni Ello, no es esto ni aquello, no es masculino, femenino ni neutro.
66. Dios es el fuego, el Akasha, el agua y la tierra, y está más allá de todo eso. Él no es eso. Él es la finalidad y está más allá de ella. Él es la felicidad suprema y está más allá de ella (Anandatitam). Él es Paraparam.
67. ¡Oh tonta mente! Piérdete en el pensamiento de Dios. ¿Por qué vagabundeas por los mismos viejos surcos sensuales? ¿Por qué te enredas en las redes de Maya? Prueba la miel de la devoción. Bebe el néctar de la inmortalidad. Sorbe la leche de la sabiduría divina.
68. Aumenta tu Japa. El Mantra o nombre de Dios purificará tu mente. Esa es la mejor panacea para esta enfermedad. La descarga del sueño no puede producir debilidad. Lo que debilita es la frecuente preocupación y el pensamiento, “He perdido semen. Me estoy debilitando cada vez más”. Aún si hay descarga, no te preocupes. No importa. No sentirás debilidad.

69. Preguntas “¿Cuándo comenzó el Karma? ¿Por qué Dios creó el mundo? ¿Por qué tiene que haber mal en esta tierra? ¿Hay reencarnación? Acerca del más allá, siempre habrá enigmas para tu visión limitada. En vez de tratar de resolver lo que es imposible de resolver con tu intelecto finito y frágil, sería sabio tratar de lograr la emancipación mientras dure el precioso nacimiento humano. Los grandes ya han mostrado el camino. Avanza por el sendero con sinceridad. Vuélvete puro y veraz. Adhiérete al santo “OM” y logra el objetivo velozmente.

70. El trabajo debe hacerse como una ofrenda al Señor. Las acciones deben llevarse a cabo para el Divino y nada más. Los trabajos deben hacerse en unión con el Divino. Al principio, esto no es fácil. El egoísmo te obstaculizará una y otra vez. El ego inferior será un impedimento en el sendero. Persevera. Avanza con esfuerzo por el sendero con el espíritu correcto y la actitud mental correcta. Examina los motivos. Ora al Señor. Finalmente tendrás éxito.

71. ¡Oh Señor! Estoy llorando. ¡Oh Señor! ¡Oh Señor! Estoy consumiéndome de angustia. Estoy siempre cantando Tu alabanza. Estoy siempre repitiendo Tu nombre. ¿Por qué permaneces silencioso? ¿Por qué no respondes? Ven, ven, mi amado Krishna, oh Señor de Brindavan. Ya no puedo soportar más los sufrimientos del Samsara. No seas cruel. Tú eres la personificación del amor, la bondad y la compasión.

72. El logro de Chitta-shuddhi o pureza mental, y de otras virtudes es el ABC de Yoga Sadhana.

73. “*Mayyeva sakalam jatam, Mayi sarvam pratishtitam, Mayi sarvam layam yati, Tad-Brahmadvayamasmyaham*”. “Todo nace en Mí solamente, descansa en Mí y se disuelve en Mí; Yo soy el Uno, Brahman”.

74. Dios es amor. Quienquiera pruebe el amor divino obtiene la felicidad eterna.

75. Chit es lo mismo que Ananda, la felicidad que hay en el amor. Sat Chit Ananda no son los atributos de Brahman sino Su esencia. No son tres atributos separados sino tres en uno.

f) Verdades filosóficas

76. Aquellos que no tienen Jñana o conocimiento del Ser son inútiles para el país. No hay sendero superior al del Jñana. No hay práctica superior a ella. Bhakti-Yukta Jñana es superior al Jñana de la seca palabrería vedántica. Bhakti y Jñana no son antagónicos. Bhakti culmina en Jñana.

77. Lo que se necesita para la realización de la Verdad última es un esfuerzo por superar los deseos.

78. Practica más Japa y meditación. El Pranayama vendrá solo. Pranayama no es la meta. Es sólo un medio para un fin. Japa y meditación son más importantes. Esto te llevará a la realización del Ser. El Pranayama solo no es suficiente para lograr la realización.

79. *“Purvajanmakritam papam vyadhirupena badhate”*. Los pecados cometidos en la vida anterior toman la forma de enfermedades y te afectan. Ora. Practica Japa. Medita. Desarrolla devoción por el Señor. Te liberarás de los sufrimientos y problemas. Ahora, ten actos meritorios.

80. ¿Qué estás haciendo, oh hombre ignorante? Trabajas duro todo el día. Si reflexionas profundamente, encontrarás que comes y duermes. Eso es todo. Complaces a tus jefes diciendo, “Sí, señor. Muy bien, señor”. Danzas en su presencia al tono de sus caprichos y fantasías. Cruzas los océanos para obtener títulos y diplomas. Te quemas las pestañas. Pasas mucho de tu tiempo en hoteles, cines y clubes, en cenas y fiestas. ¿Qué has ganado? ¿En verdad, estás tranquilo y contento? Toda la riqueza que has adquirido es una ostra rota. Has vivido en vano. Abandona la codicia y todos los esfuerzos egoístas. Lleva una vida divina. Purifica tu corazón. Sirve. Ama. Medita. Realiza al Ser y obtén la felicidad eterna y la inmortalidad.

81. La mente es algo misterioso que en realidad no es nada pero que puede hacer todo.

82. Durante la práctica de Mauna o voto de silencio, deberías tratar de controlar los pensamientos haciendo Japa o meditación, o fijando la mente en una deidad, porque aún si no hablas en voz alta, eres propenso a pensar mucho en distintas cosas del mundo.

83. El conocimiento de lo Imperecedero en el hombre puede dar verdadera liberación, felicidad eterna e inmortalidad. Este sendero sólo puede ser recorrido por aquellos que llevan una vida divina, que practican Yama y Niyama, y que viven en compañía de sabios.

84. Los verdaderos devotos avanzados, Yoguis o sabios no ofrecen oblaciones a los dioses. No quieren ningún favor de ellos. Ellos son semejantes a esos dioses y, al igual que ellos, hacen el bien a los mortales.

85. La causa raíz del temor es siempre la ignorancia. Dondequiera que haya dualidad, habrá temor. Sólo en el Advaita no hay temor. ¿Quién puede temer a quién cuando uno percibe unidad en todas partes?

86. ¡Oh lujuria abominable! ¡Oh codicia detestable! Déjenme ahora de una vez por todas o las atravesaré con la flecha de Japa. Conozco sus trucos y sus hábitos. Por mantener su compañía, he perdido la valiosísima joya del Atman. Ustedes me han inquietado. Ahora he encontrado el camino. Practicaré Japa. Meditaré y las aniquilaré a ambas de raíz. Huyan ahora mismo.

g) Súplica al Supremo

87. ¡Oh Señor! ¡Estoy llorando! Añoro Tu Darshan. Estoy gimiendo. ¿Por qué no respondes? ¿Por qué estás silencioso, mi Amado? Di que soy Tuyo; llámame Tuyo. No puedo soportar más los sufrimientos del Samsara.

88. Elévate por sobre la conciencia mundana mediante la meditación diaria. Entra en la Conciencia Divina. Manifiesta a la Divinidad por medio de la Sadhana o la concentración. Transforma la naturaleza humana en naturaleza divina, desarrollando Daivi Sampat. Elévate también más allá de Tamas, Rajas y Sattva meditando en el Trigunatita Nirguna Brahman Trascendental.

89. El descubrimiento de los pensadores upanishádicos acerca de la inmortalidad del Alma oculta en el corazón de todos es de primordial importancia en la evolución del pensamiento religioso. Ha liberado del temor a la muerte a infinidad de personas. Ha infundido nueva fuerza, nueva esperanza y nuevo goce. Tenemos una gran deuda de gratitud hacia los videntes de los Upanishads. Gloria a ellos. Reverencias a ellos.

90. A pesar de tener un alto nacimiento, sirves a personas bajas y, además, no obtienes resultados beneficiosos. Pasas tus días alegremente en vergüenza y desgracia. Si pasaras al menos un pequeño tiempo haciendo Kirtan, Japa o meditación, tendrías una rica cosecha espiritual. Gozarías de paz. Dios te dará todo. Cuidará de ti. Vuelve tu mente hacia Dios al menos ahora. Todavía hay esperanza para ti, amigo.

91. ¡Estoy llorando, oh Señor! Como la vaca que ha perdido su camino en el bosque, estoy atrapado en este terrible bosque del Samsara. Te estaré llamando hasta que me digas “Tú eres Mío, Yo soy tuyo. Sé inmortal”. Oh Señor, protégeme, elévame.

92. Las fuerzas oscuras y materialistas tratarán de arrastrarte hacia abajo cuando estés practicando Sadhana. ¡Cuidado! Protégete. Vive en compañía de sabios o de tu Guru, en reclusión. Tu propia mente, tu vida, tu cuerpo, tus pensamientos y tus impresiones en la mente subconsciente son pertinaces impedimentos para el logro de la realización del Ser. El enemigo no está afuera. Está en tu interior.

93. Los objetos del mundo actúan como sustancias tóxicas. El dinero es el opio. La mujer es el vino. La posición social es la Cannabis Indica. El poder es el brandy. Los bienes raíces son el champagne. Esa es la razón por la cual no puedes conocer la verdadera naturaleza de las cosas. Si desarrollas desapego (Vairagya) y discernimiento mediante constante Satsanga con grandes almas, tus ojos se abrirán. Por lo tanto, busca la compañía de los sabios inmediatamente.

94. Estás en el mayor estado de esclavitud debido a la esperanza falsa. Has perdido toda dignidad. A pesar de estar en una posición elevada, eres un sirviente, un esclavo. No tienes libertad. Para obtener dinero, haces muchas cosas que te hacen recordar la conciencia, que tu conciencia no permite. Suprimes tus sentimientos y das una falsa sonrisa vacía para complacer a tus jefes y amos. Te inclinas incluso ante los tontos. De haberte postrado ante el Señor, a esta hora habrías realizado a Dios mediante Vandana Bhakti y tendrías la riqueza de los tres mundos y todo Aishvarya Divino. Al menos ahora, despierta amigo de este sueño de ignorancia y obtén a la Divinidad. El Señor en tu corazón está esperando para abrazarte con los brazos extendidos.

95. ¡Oh Señor! Si eres misericordioso, el veneno se convertirá en néctar. Si eres misericordioso, el agua se convertirá en leche. Si eres misericordioso, los árboles darán frutas en cualquier estación.

96. Olvida el pasado. Enfrenta con una sonrisa todas las dificultades del sendero espiritual. Renuncia a tu egoísmo, tus deseos y tus falsas esperanzas. Ten intensa fe. Ten una ferviente aspiración espiritual. Entrégate a los Pies de loto del Señor. La gracia divina descenderá sobre ti con toda seguridad. Estarás en presencia de Dios.

h) La misteriosa ilusión

97. El tiempo es fugaz. A cada momento, te estás acercando a la muerte. Las distintas miserias del mundo no logran hacerte tomar conciencia de tu condición lamentable debido a que estás ocupado en distintos trabajos y a que tu intelecto es limitado e impuro. Es más, estás bajo la intoxicación de la lujuria, el orgullo y la codicia. No sabes exactamente lo que estás haciendo. ¡Misteriosa es Maya! Aún más misteriosa es esta mente que te engaña a cada paso. ¡Cuidado! Despierta de este profundo sueño de ignorancia. Aprende a discernir y vuélvete sabio.

98. La rana que está atrapada en la boca de una serpiente desea comer la mosca que pasa cerca de su propia boca. Tal es la vida mundana aquí. La espada de Damocles caerá sobre tu cuello en cualquier momento. Ten acciones virtuosas. Repite los nombres del Señor. Medita en Él y vuélvete inmortal.

99. Prepárate para abandonarlo todo y arriesgarlo todo con el fin de obtener la realización de Dios. El sendero es como el filo de una navaja. No es un sendero de rosas. Pero para el hombre de discernimiento, desapego y voluntad de hierro, se vuelve fácil recorrerlo debido al descenso de la gracia divina.

100. Rompe la red de los deseos, que al final genera angustia y sufrimiento, mediante el Japa, las plegarias, la meditación y Satsanga. Elévate alto en los reinos de la felicidad eterna. Aprende las lecciones de la polilla que cae en el fuego y del pez que muere al tragar el cebo.

101. Este mundo es el mejor maestro. Este universo es la gran sala de examen del Señor. El que pasa aquí pasa allí también. El hombre tiene que aprender muchas lecciones en este mundo.

102. Rechaza todo lo que obstruya el sendero de tu progreso espiritual. Abre tu corazón al descenso de la gracia divina por medio de la práctica regular de Japa, plegarias y meditación. No te preocupes si hay un poco de demora en el descenso de la gracia divina. Sé paciente. Espera fríamente.

103. No hay atadura que iguale a Maya (ilusión) en fuerza; no hay poder superior al Yoga para destruir este lazo. La práctica de Yoga libera al aspirante de Maya. Él experimenta unión consciente con el Ser Supremo. Logra identidad con el Alma Suprema.

104. Hay un Alma inmortal, eterna e infinita. Ese es el sustrato o el lecho de roca de este vasto universo. El Alma siempre domina la esfera de la materia. Es mucho más poderosa que la materia.

105. Siddha es un alma perfecta. El que ha obtenido Siddhis o poderes es un Siddha. El proceso por el cual se obtienen Siddhis es llamado Sadhana.

106. Yoga no es el fortalecimiento o expansión de tu personalidad. Yoga no es para obtener poderes o Siddhis. Yoga es para lograr liberación, perfección y plenitud.

107. Cuando estás frente al Señor en el templo, no piensas en Dios sino en los zapatos que dejaste afuera. Ten verdadera devoción. Olvida todo. Piensa en Dios y sólo en Dios.

108. El conocimiento universitario es pura cáscara, es como paja. Acércate a los sabios. Siéntate a sus pies con fe y Bhava. Aprende a discernir. Desarrolla los cuatro medios (Sadhana Chatushtaya). Vuélvete sabio. Escucha, reflexiona, medita en el Ser Inmortal y obtén el conocimiento del Imperecedero.

109. Muy pocas personas son competentes para Yoga en sus formas superiores. La mayoría debería tratar de avanzar por el sendero de Nishkama Karma Yoga y devoción.

110. Prakriti prepara con anticipación tus necesidades físicas antes de que nazcas. Después de todo, necesitas muy poco en esta tierra. Tres o cuatro panes y una taza de Dall (legumbres) mantendrán tu cuerpo en perfecta salud. Adondequiera que vayas tendrás eso. Incluso si te encierras en una cueva, encontrarás esto a tu puerta. ¿Por qué entonces te has enredado en esfuerzos egoístas y te has cargado de preocupaciones y ansiedad? Comienza la indagación espiritual. Sé serio. Elévate a las alturas de la felicidad eterna.

111. Debes desarrollar Chitta-Shuddhi mediante la práctica de Karma Yoga y Upasana. Debes estar dotado de desapasionamiento y desapego del mundo y sus deseos. Debes tener pureza moral. Debes poseer pureza en el funcionamiento intelectual, la concentración y la meditación. Sólo entonces estarás capacitado para recorrer el sendero del Jñana Yoga.

112. Si la gente ve una serpiente esculpida en piedra, arroja leche sobre ella. Si ve una serpiente real, dice, "Mátala, mátala". Si un buen Bhakta viene a pedir comida, dicen "Vete, vete" pero, para lograr algún propósito egoísta, le ofrecen manjares y exquisiteces a personas ricas y directivos por aunque sean malvados. Esa es la naturaleza de la gente mundana. Ellos simplemente observan la forma externa de adoración, no el espíritu de la misma.

(Nota: arrojar leche es una forma de adoración a la deidad; en este caso, considerando a la serpiente como una imagen divina).

113. Deberás subir tú mismo cada escalón de la escalera del Yoga. No esperes que un milagro del Guru te empuje a Nirvikalpa Samadhi. ¿Qué es lo que dijo Buddha con su último aliento?: "Nadie puede ayudarte, ayúdate tú mismo. Trabaja para tu propia salvación".

114. La necesidad de llevar una vida virtuosa es mucho más imprescindible que la necesidad de entender al mundo en general. Esa es la razón por la cual, la religión

continúa teniendo un mayor significado que la metafísica o la filosofía para la mayoría de las personas.

115. Es imposible satisfacer todos los deseos humanos ya que con cada intento de satisfacerlos, surgen nuevos deseos. Por lo tanto, es más sabio reducir las necesidades mediante el contentamiento y el conocimiento de la Verdad.

116. Los placeres de este mundo son muy atractivos al principio, pero sus consecuencias son terribles de soportar y contemplar. Trata de eliminar a Kama, el mayor enemigo de la paz.

117. La mente es algo sutil. Se puede grabar en ella cualquier cantidad de impresiones. El Yogui ve con su Divya Chakshus. Él visualiza todo el pasado haciendo Samyama sobre los Samskaras o la mente subconsciente.

118. Habla amablemente. Sé dulce en tu palabra. No te alabes. No insultes a nadie. No seas descortés. Abandona la calumnia, porque es más grave que el adulterio. No te burles de otros. No rías en ocasiones inapropiadas. No trates al pobre con desprecio. Ten cuidado, tú puedes llegar a ser pobre un día. No te vengues. Sé agradecido.

119. Los celos son como fuego. Consumen la bondad como el fuego el combustible. Por lo tanto, abandona los celos totalmente y desarrolla magnanimidad y nobleza. Abraza a todos. Ama a todos. Pronto entrarás en el Reino de Dios.

120. Ten corazón puro y palabra dulce y veraz. Sé valiente. No destruyas tu alma con ira y venganza. Vive en armonía con otros. Pronto obtendrás felicidad eterna e inmortalidad.

i) Los diferentes Yogas

121. Yoga es el mejor regalo de India a la humanidad. Es la fruta madura más preciosa en las orillas del sagrado Ganges, en el silencio de los majestuosos Himalayas. Los Rishis de India han hecho un trabajo laborioso cultivando el fruto divino. Es el fruto de su austeridad. Este fruto celestial confiere al hombre inmortalidad y felicidad eterna.

122. La palabra “Veda” proviene de la raíz “Vid”, conocer. El Veda ayuda a otorgar conocimiento por excelencia o experiencia espiritual más allá de los sentidos (Sakshatkara).

123. Aquél que dice que Bhakti y Jñana son diferentes es un hombre ignorante. El que dice que Rama y Shiva son diferentes es un gran tonto.

124. Jñana Yoga está enraizada en Sadhana-Chatustaya, discernimiento y abnegación, florece como Brahma Jñana y da el fruto de Moksha o Kaivalya (independencia, libertad y perfección absolutas).

125. Bhakti está enraizada en la fe y la entrega de uno mismo, florece como intenso Prema y da el fruto de la comunión con el Señor (Ishvaraprapti), el éxtasis o Bhava Samadhi.
126. Raja Yoga está enraizado en Yama (conducta recta) y Niyama, florece como Ekagrata de Chitta (concentración mental en un punto) y da el fruto de Asamprajñata o Nirbija Samadhi (estado de súper-conciencia).
127. Karma Yoga está enraizado en el propio sacrificio, florece como Chitta Shuddhi (pureza de corazón) y Chitta Vishalata (expansión del corazón), y da el fruto del conocimiento del Imperecedero.
128. Kundalini Yoga está enraizada en Satya y Brahmacharya, florece como la gracia de la Madre Divina y da el fruto de la unión con el Señor Shiva.
129. Hatha Yoga está enraizada en las Asanas y el Pranayama, florece como calma y da el fruto de la salud perfecta, la larga vida y el despertar de Kundalini.
130. Las vacas y los Sannyasins toman lo mínimo y dan a cambio el valor más grande. Las vacas viven de pasto y te dan a cambio leche pura y terneros. Los santos aceptan el mínimo requerido y dan a la gente alta educación, cultura e iluminación.
131. El deber primario de los hacendados, reyes y Maharajas es proteger al ganado y la riqueza del país, y a los santos y Sadhus.
132. Revelación, intuición, éxtasis, Samadhi, Samyag Darshan y Aparoksha Anubhuti son sinónimos.
133. Ignorancia (Avidya) es una gran molestia que oculta o nubla el brillo del alma. Es la principal causa de dolor, pena, nacimiento y muerte. Elimina la ignorancia mediante la independencia y el conocimiento directo del Ser.
134. Lo que uno puede obtener por medio de la meditación en Satya Yuga, mediante los sacrificios en Treta Yuga, por medio de la adoración en Dvapara Yuga, puede obtenerlo fácilmente mediante Kirtan en Kali Yuga. Esta es la declaración enfática del Shrimad Bhagavata. En Kali Yuga, el hombre es débil. No puede practicar meditación estricta. Por lo tanto, ¡oh, hombre!, canta los nombres del Señor y logra la realización de Dios rápidamente.
135. El deseo de tener una esposa es el deseo de tener un hijo. El deseo de tener una esposa es también el deseo de riqueza. El deseo de riqueza es el deseo de placeres celestiales. No hay fin para los deseos. El deseo es causa de dolor, sufrimiento, nacimiento y muerte. Mata al deseo, el enemigo de la paz y de Moksha, mediante Japa, Kirtan, Satsanga, meditación y Vichara (indagación).
136. Nunca te disgustes por problemas pasajeros. La compasión y el amor del Señor son infinitamente más poderosos que cualquier problema de este mundo. Quienquiera sirva al Señor o Sus devotos es bendito aquí y en el más allá. Entrégate completamente al Señor. Que la gracia suprema del Señor destruya todas tus aflicciones y te otorgue goce, felicidad, paz y prosperidad.

137. Bhakti y Jñana no son diferentes sino que son complementarios y están interrelacionados. El estado final de Bhakti es Jñana. No puede alcanzarse la meta sin Su gracia. “El Ser puede ser experimentado por aquellos que son elegidos por el Ser, no por el mero leer los Upanishads”. Esta es la declaración enfática de los Upanishads.

138. La realización de Dios nos es algo fácil. No es algo barato que pueda adquirirse en el mercado local. Debes añorar Su Darshan. La absoluta entrega de uno mismo es el requisito más importante e indispensable. El menor trazo de egoísmo se interpondrá en el camino y estropeará la unión. Observa cómo las Gopis languidecían por el Darshan del Señor Krishna. Un solo momento de separación era para ellas como una Yuga. La separación era tan insoportable que perdían la conciencia y caían desmayadas. Llorar solamente no funcionará. Debes ser sincero y ferviente en tu búsqueda. Mata a este pequeño ego. Destruye este insignificante “yo”. Seguramente Dios derramará Sus bendiciones sobre ti.

139. No corras tras esas modas de Hatha Yoga como Vajroli y Kechari Mudras. No te darán Mukti o liberación final. Trata de obtener la gracia del Señor. Entonces, todos los Siddhis caerán a tus pies. Que el Señor Todopoderoso te proteja contra todos esos caprichos y esas fantasías.

140. Así como un terrón de sal es una masa homogénea de gusto salado sin interior ni exterior, también Brahman, el Eterno, es una masa homogénea de inteligencia pura sin interior ni exterior.

j) Perlas de sabiduría divina

141. Crees que un lugar es mejor que otro. No es así. En todas partes, deberás crear tu propia atmósfera espiritual. Deberías ser capaz de crear un paraíso incluso en el infierno. Allí yace el poder espiritual de un verdadero buscador de la Verdad, de un Sadhaka sincero.

142. El tiempo es lo más precioso. Si se pierde un minuto en vano, se lo pierde para siempre. Haz el mejor uso de él. Pásalo en Japa, meditación, Kirtan y estudio de las sagradas escrituras.

143. Durante la meditación, no te reclines contra la pared ni uses almohadas. Si lo haces, muy pronto el sueño se apoderará de ti. Siéntate siempre derecho para meditar.

144. No mires a un hombre pobre con desprecio o falta de respeto. No lo trates despectiva o irrespetuosamente. Cuidado, un día puedes ser pobre.

145. No te rías en ocasiones inapropiadas. No te burles de otros. No pelees por un asiento superior en asambleas. Puedes ser obligado a dejar ese asiento y ubicarte en uno inferior. No seas cruel ni duro. Abandona a los hombres groseros. No ofendas a otros con palabras ásperas.

146. La felicidad le llega a aquél que busca la felicidad de otros. Alivia el sufrimiento de aquellos que han caído en desgracia.

147. Aquél que ha controlado la ira, la codicia, la lujuria y el orgullo es realmente un hombre fuerte.

148. Hay sólo un sendero directo de rectitud. Recórrelo cuidadosamente y logra felicidad eterna e inmortalidad.

149. El deseo (Kama) y el apego (Moha) son los dos ladrones más feroces que están tratando de asaltar al viajero desamparado que recorre el sendero espiritual a través del bosque de la sabiduría. Cuando se mata a estos ladrones, la Sadhana continúa automáticamente.

150. El celibato es tu mejor compañía en el sendero espiritual. La verdad y la no violencia son sus hermanos. La ausencia de deseos es el fruto de un corazón puro. Haz amistad con ellos y alcanza el dominio ilimitado de la felicidad eterna.

151. No te dejes embaucar por esta mente traviesa. La distancia da encanto al paisaje. Estate firme. Apégate al Señor Shiva, tu Ishtam o deidad tutelar. Él te hará un perfecto vedántico práctico. Mira antes de saltar. No permitas que tu fe se sacuda por vientos pasajeros, por las nuevas sugerencias de otros. No seas como una pajita a la que el viento lanza de aquí para allá. Sé estable y firme como el Himalaya.

152. Dios es un misterio impenetrable. Él no tiene forma. No tiene voz. Él es silencio. Es la personificación de la paz, el conocimiento y la felicidad. Tus ojos nunca Lo verán. Tus oídos nunca Lo oirán. Lo encontrarás en el profundo silencio de tu Alma. Lo conocerás en el misterio de tu ser interior, en las cavidades de tu corazón.

153. Después de terminar con tu vida de Brahmachari (estudiante), entra en la vida de Vanaprashtha (retirado en el bosque). Luego, si estás preparado para ello, toma Sannyasa (vida de renuncia). Deberías pasar por todas las etapas de la vida. La evolución es gradual. Esta evolución progresiva, no una revolución inmediata, ayudará a tu crecimiento espiritual.

154. La mala salud, la falta de confianza, la depresión y la preocupación obstruyen el sendero del aspirante. Son comunes a todos los aspirantes. Deberás mantenerte firme en medio de todas las desventajas, porque la vida espiritual implica un constante superar adversidades y recuperarse de todos los fracasos. Allí yace la verdadera determinación y voluntad decidida. Nunca te desalientes debido a los fracasos. Todos pasarán si eres sincero y tu devoción es ferviente. Ten a bien seguir con tu rutina aún acostado. Esto es importante.

155. La mala salud y la enfermedad son inevitables en esta tierra. Todo ser humano está sujeto a ello de un modo u otro. Esa es sólo una nube pasajera. Lo bueno que haya que hacer debes hacerlo a pesar de la mala salud. Ten fe implícita en el eterno Habitante interior. Tienes en Su divino nombre un poder inmenso que puede lograrlo todo. Ruégale y toma Su nombre con fe inquebrantable. Todos los problemas se desvanecerán.

156. Algunos días, tendrás fácilmente muy buena concentración y meditación. Sentirás gran regocijo. Esto se debe al incremento de Sattva o pureza en tu mente. Durante ciertos días, la mente vagará de aquí para allá y toda clase de pasados

Samskaras entrará sigilosamente. La concentración se volverá muy difícil. Esto se debe a la reentrada de mucho Rajas y Tamas. *Nil desperandum*. Avanza audazmente. Sé alegre. Sé valiente. Ora y practica Japa vigorosamente.

157. Tu objetivo al desarrollar la virtud de Ahimsa es obtener Sthiti, el estado descrito en Patañjali Yoga, "*Ahimsa Pratishthitam Sannidhan Vai Tyagah*". Trata de hacer tanto bien como puedas a los seres humanos. Nunca pienses mal de nadie. Pronto alcanzarás el ideal.

158. Primero controla el ataque de ira o el arrebato. Aún así, la ira mental puede persistir. Siempre que alguien se oponga a tu voluntad, te sentirás perturbado aunque por corto tiempo. El equilibrio de tu mente nunca debería alterarse. Lograrás este ideal desarrollando paciencia, amor, incansable servicio desinteresado y meditación regular, Japa y Kirtan.

159. Puede que no comas chili, condimentos, chutneys, dulces, etc., pero Raga y Dvesha (atracción y repulsión) con respecto a los comestibles persistirán a pesar de ello. Te gustará comer sólo aquellas cosas que tienen buen sabor. Si los vegetales tienen poca sal, no los comerás hasta que no se le agregue más sal. No deberías tener gusto en absoluto. Deberías comer sonriente cualquier cosa que se te sirva. Deberías comer para vivir y no para satisfacer la lengua.

160. Si eres capaz de evitar atracción y repulsión con respecto a la lengua y de mantener equilibrio mental, y si estás completamente libre de ira, entonces realmente has avanzado mucho en el sendero espiritual.

161. Has suavizado tu corazón mediante la caridad y el servicio desinteresado pero, en algunos de sus rincones, aún quedan partes tan duras como piedra o acero. Funde también esas partes por medio de la Sadhana rigurosa.

k) Entrega y gracia

162. La realización de Dios es el fruto de la entrega total de uno mismo sin protestas ni reservas. En la práctica de la entrega, te rindes ante el Señor. Entonces tu cuerpo, tus sentidos y tu mente están en Sus manos. Él cuida de ti. Él cubre todas tus necesidades físicas. Estás totalmente libre de cuidados y ansiedad. Estás totalmente tranquilo.

163. La gracia del Señor desciende cuando te entregas a Él. En última instancia, la perfección en el logro espiritual yace en tu total devoción y entrega al Señor. Mediante Su gracia, tienes la visión del Señor en todos los seres. Este es el fruto de tu entrega. El universo entero aparece ante ti como la forma cósmica del Señor (*Vaasudevah sarvam iti*). La gloria de esta experiencia cósmica está más allá de toda descripción. Tendrás que experimentarlo tú mismo.

164. Largo tiempo hundido en la ignorancia y la pasión, no viste, no te preocupaste por la luz que te lleva a la morada de la felicidad inmortal. Despierta ahora. Purifica tu corazón mediante Japa, Kirtan y servicio desinteresado. Busca la luz divina y entra al dominio ilimitado de la paz duradera.

165. Naces solo y mueres solo. Tendrás que sortear solo las dificultades que encuentres. Tendrás que enfrentar solo cualquier sufrimiento que te llegue.
166. Solamente la virtud te sigue cuando mueres. La virtud es tu único amigo. Todos deberían buscar sólo la virtud.
167. Si escuchas una historia acerca de alguien, no la repitas. Puede que no sea cierta, e incluso si lo fuera, sería mejor guardar silencio.
168. Nunca te entrometas en los asuntos de otros. Ocupate de tus asuntos y desarrolla la virtud del silencio.
169. Lleva el Prana hacia la cabeza y luego practica Kumbhaka según tu capacidad y fuerza. La memoria y el intelecto se vuelven muy poderosos mediante la práctica de Pranayama. Obtendrás “Dhruva Smriti”. Desaparecerá la inquietud mental y aumentará la concentración por medio de la práctica de Pranayama.
170. La Ley de Karma, la Ley de reencarnación, el Avatara, la adoración de los ancestros, el Varnashrama Dharma, la creencia en los Vedas y en la existencia de Dios o Brahman, la práctica de las instrucciones impartidas en los Vedas y la identidad del individuo con el Alma Suprema son los siete principios o doctrinas del Hinduismo. Aquél que cree en estos principios y los practica de todo corazón, con perfecta fe y fervor, es un Hindu.
171. La gente rica y las personas de clase media van a Kashmir a disfrutar del paisaje y a comer frutas. En su avidez por comer esas frutas, ellos se olvidan de todo acerca del fruto inmortal y los frutos preciosos de la meditación tales como la paz perfecta, la liberación, la perfección, la felicidad eterna, la sabiduría y la independencia o Atma Svarajya. ¡Oh hombre! Prueba el más delicioso fruto espiritual al menos una vez. Todos los deseos desaparecerán. Aprende a discernir. Aprende a ser sabio. No más divagaciones. Mira en tu interior. Cierra los ojos. Retira los sentidos. Concéntrate, medita y realiza este misterioso y maravilloso fruto de Moksha.
172. ¡Oh hombre! No te aterrorices al ver ante ti el inmenso fuego abrasador de los pecados. Pronto se apagará con la lluvia proveniente de la nube del nombre de Hari. Por lo tanto, repite siempre el nombre del Señor.
173. Los deseos deben ser aniquilados. Hay diferentes métodos para matar a los deseos. Elimina el ego que es el origen de los deseos. Sin ego, no hay deseo. El vedántico mata al deseo mediante la negación y Vichara. El Raja Yogui destruye Chitta, el mismo sustrato y medio donde se manifiesta el deseo. El Bhakta transmuta el deseo retirándolo de los objetos de los sentidos y dirigiéndolo hacia los pies de su Amado. El Karma Yogui renuncia a todos los deseos mediante Ishvararpana y abandonando la idea de que es él el que actúa.
174. Tú creas tu futuro, creas tu destino y construyes tu carácter mediante tus pensamientos y acciones. Si piensas noblemente, nacerás con un carácter noble. Si piensas mal y ruinmente, nacerás con un carácter malo e innoble. Esta es una ley inmutable. Por lo tanto, ten pensamientos nobles y lleva a cabo acciones virtuosas.

175. El edificio de la fábrica social puede mantenerse sobre los principios de la verdadera religión. La fundación de la sociedad es Dios o el Dharma. La religión muestra el camino hacia la realización de Dios o el logro de la felicidad eterna y la inmortalidad. La luz de la religión es la luz de la Verdad eterna o el Absoluto. La luz de la religión está siempre brillando, aunque la gente de mente mundana no lo sepa debido a la fuerza de su ignorancia o mundanalidad.

I) La Meta y su logro

176. La realización del Ser es la meta de todas las religiones. Encontrar a la unidad subyacente en toda la diversidad del mundo es el trabajo de la verdadera religión. La práctica de la religión sola puede establecer paz duradera y armonía en este mundo.

177. Que haya paz en el Cielo. Que haya paz en el cielo y en la tierra. Que haya paz en las aguas. Que haya paz en la hierba y en los árboles. Que haya paz en todos. Que haya paz en nosotros.

178. Satya y Brahmacharya son las dos ruedas del carro divino tirado por los caballos del valor y la paciencia. El carro te llevará al templo de la realización del Ser.

179. La lujuria es tu enemigo más mortal. Vairagya o desapego, nacido del discernimiento, es tu mejor amigo. Mata a esa lujuria mediante la meditación en el Atman Inmortal. Desarrolla Vairagya mediante Satsanga o asociación con las personas sabias y mediante el discernimiento.

180. Si deseas tener éxito en Yoga, debes tener un intelecto puro y decidido (Vyavasayatmika Buddhi). El Señor Buddha, Savitri y Dhruva tenían ese Buddhi. El Señor Buddha tomó una determinación: “No me moveré de mi asiento hasta alcanzar la iluminación o abandonaré mi vida”. El niño Dhruva se adentró en el bosque a la edad de cinco años y practicó Tapas para ver al Señor. Narada lo encontró y le dijo: “¡Oh Dhruva! Eres un niño pequeño. Vuelve a tu reino. Tú no puedes vivir en el bosque”. Pero Dhruva permaneció firme en su resolución porque tenía Vyavasayatmika Buddhi. Él tuvo éxito en su intento. Savitri decidió casarse sólo con Satyavan a pesar de que sabía por Narada que su esposo tenía sólo un año más de vida. Ella tenía un intelecto firme. Hizo un Vrata y mediante su poder de castidad trajo de vuelta a Satyavan de las garras del Señor Yama (la muerte) y también obtuvo varios dones.

181. Si deseas establecer tus propias condiciones, si quieres hacer las cosas sólo como quieres, eso no es Karma Yoga. Tendrás que trabajar de acuerdo a la Voluntad Divina, aunque no te resulte placentero. La práctica de cualquier Yoga no es para ti sino para la Divinidad. Recuerda bien este punto. Aplasta a ese ego arrogante.

182. Algunos dicen, “Primero sirve. Después desea”, pero Shiva (*Swami Shivanandaji*) dice enfáticamente “Nunca desees en absoluto”.

183. ¿De qué sirve tu vida aquí si naces para morir? Tu vida es sólo una muñeca en las manos de la muerte. Tu vida es breve y transitoria. Es como una burbuja, el destello de un relámpago o una sombra. La mente te engaña. La mente y los sentidos son tus

verdaderos enemigos. Elévate por sobre el cuerpo, la mente y los sentidos, y obtén al Atman eterna mediante la meditación constante. Sólo entonces, podrás gozar de felicidad duradera y deleite eterno.

184. La simple austeridad física no te ayudará mucho en el sendero espiritual. Se necesita una rigurosa disciplina interior para tener éxito en Yoga. Hay que transformar totalmente la naturaleza inferior.

185. La bondad es la raíz de toda rectitud. La bondad es el enemigo de la crueldad, la aspereza y la tosquedad. Suaviza el corazón. Abre las puertas del cielo.

186. ¡Oh, Señor! Tú eres la vida, la luz y el camino para mí. Tu paciencia es ilimitada. No conozco a nadie más. Tú solo eres mío. Tú eres mi padre, madre, amigo, pariente y Guru.

187. Si eres regular en tu meditación, obtendrás serenidad, paz, fuerza espiritual interior y un goce indescriptible.

188. Nadie castiga al malvado; nadie recompensa al virtuoso; pero el alma se recompensa y castiga a sí misma como resultado de sus propios pensamientos y acciones.

189. Ahora no posees el mismo cuerpo que el que tenías de bebé. El cuerpo del bebé se convirtió en el cuerpo del joven y el cuerpo del joven en el cuerpo del adulto. Cada molécula de tu cuerpo se renueva cada siete años.

190. Dudas, pensamientos absurdos o irrelevantes, viejos recuerdos de pasadas experiencias perturban mucho al aspirante joven. Todo eso se desvanecerá mediante la meditación regular, la plegaria y la indagación o Vichara.

191. La aniquilación de la lujuria lleva a una transformación interior del cuerpo. Para erradicar la lujuria, se necesita vigilancia constante y meditación. Pero los esfuerzos humanos son inútiles sin el descenso de la gracia de Dios sobre uno.

192. El sendero espiritual es el filo de una navaja. Es muy difícil lograr la realización del Ser. Esa dificultad no debe causar preocupación. Si estás en el sendero correcto de la verdad, éste te llevará pronto cerca de la meta.

193. Tu mente está siempre inquieta. No encuentra paz duradera en nada. Salta de un objeto a otro como un mono. No hay fin para tus deseos. Puedes encontrar paz eterna en tu Ser más interior o Atman. Destruye todos los deseos. Medita en este Atman, la felicidad absoluta, y descansa en la paz eterna.

194. ¡Hay que terminar con esta mente condenada! No te permitirá pensar en Dios constantemente. Es como un perro en un palanquín. Si ve sus viejos objetos, salta atrás y corre hacia ellos. No se examinará. Siempre sale para examinar a otros. Mata a esta mente implacablemente y descansa tranquilo. Aniquilar los deseos es matar a la mente.

195. Siendo que conoces muy poco, crees que lo sabes todo. Abandona esa vanidad que te intoxica como el licor. Acércate a los sabios iluminados y obtén el conocimiento perfecto de la Verdad, del Imperecedero.

196. Las mujeres te adulan, persuaden y engatusan. Son expertas en el arte de la zalamería. Te han convertido en un esclavo por medio de sus expresiones cautivantes, sus acciones, su encanto juvenil, su coquetería, sus miradas juguetonas, sus gestos y su sonrisa encantadora. Una parte considerable de tu vida se ha desperdiciado persiguiendo a esos fantasmas de carne. Las mujeres parecen encantadoras sólo por un corto tiempo, pero poco después se vuelven destructoras de la salud y la felicidad. Ten cuidado con estas seductoras que te enredan en sus zalamerías. Al menos pasa los días que te quedan en las sagradas orillas de la Ganga, practicando Japa silencioso y meditación.

197. El sendero espiritual es difícil. Es como el serrucho; corta de ida y de vuelta.

198. Si permaneces firme en tu fe aún cuando pierdes todas tus propiedades, cuando no tienes nada que comer, cuando no obtienes experiencias espirituales después de hacer Sadhana por algunos años y cuando sufres de enfermedades, el Señor se regocijará con tu fe.

199. Este cuerpo físico es tu enemigo. Es la causa de tu sufrimiento. Es morada de enfermedad y sufrimiento. Está lleno de toda clase de impurezas. Sólo un tonto se identifica con este cuerpo perecedero y lo confunde con el alma pura e inmortal.

200. Cuanto más se purifica la naturaleza inferior del corazón, más fácil es el descenso de la gracia y la luz divinas. Cuanto mayor es el descenso de la gracia y la luz divinas, más se purifica la naturaleza inferior del corazón.

Capítulo Siete

PRECEPTOS PARA LA PERFECCIÓN

- a) Este Samsara es Asara (sin esencia)
- b) Asparsha Yoga
- c) Esta mente maravillosa
- d) Ayudas para el progreso espiritual
- e) Trasciende el mundo
- f) Economía y Vida Divina
- g) El sendero de la pureza

a) Este Samsara es Asara (sin esencia)

1. Puedes poner un anillo de hierro alrededor de una calabaza. No adquiere ninguna fuerza por ello. Se pudre de todos modos. Si un hombre no tiene inclinación mental religiosa ni pureza de corazón, no desarrollará devoción aunque reciba iniciación. Seguirá siendo como era.
2. El Gita es la voz del Señor. Es el canto de la sabiduría antigua. Es un gran libro de cultura espiritual. El mensaje del Gita es el mensaje de acción, amor, servicio y sacrificio. Contiene la esencia del Hinduismo. Vive en el espíritu del Gita. Pronto obtendrás inmortalidad y felicidad eterna.
3. La perfecta purificación del corazón y el descenso de la luz divina no pueden venir repentinamente. Es una cuestión de tiempo y progreso paciente. El Señor Krishna dice en el Gita (IV-38): “En verdad, en este mundo no hay mayor purificador que la sabiduría; aquél que es perfecto en Yoga encuentra esa sabiduría en el Ser, a su debido momento – *Kalena Atmani Vindati*”.
4. Puedes hacer una imagen del Señor Krishna con estiércol de vaca y ponerle jazmines y rosas. Se verá hermosa pero olerá a orina de vaca. Así también, si uno le da instrucciones espirituales a un hombre mundano, él no puede abandonar sus malos hábitos y volverse un santo. Olerá a mundanalidad.
5. Demasiada indulgencia sensual lleva a la enfermedad. La gloria de la alta cuna puede finalizar en desgracia. Artha (riqueza) trae Anartha (desgracia). La belleza y la juventud pronto decaen. La juventud es evanescente. Ella poluciona tu mente. En la juventud, te vuelves esclavo de la pasión. En la vejez, te vuelves imposibilitado. Los goces sensuales son fuente de dolor. Los deseos y la ambición te tientan para destruirte; el esplendor de todos los objetos es fluctuante. En esta vida terrenal, no hay nada en lo cual un hombre sensible pueda encontrar reposo, paz permanente y solaz. Obtén el conocimiento del Ser o Brahma Jñana. Descansa en tu Atma más recóndita mediante la meditación que está más allá de los sufrimientos y las penas de la vida.
6. Ciertamente, la felicidad duradera que buscas no reside en los objetos de este mundo. Recuerda siempre este punto. Hay placer en los objetos si hay anhelo o deseo. Los objetos sensuales parecen ser placenteros sólo cuando tienes anhelo o deseo por ellos. La voluntad sin deseo te da una paz y una felicidad indescriptibles. El deseo hace que la mente esté siempre inquieta. El deseo es un enemigo del conocimiento, de la paz y de la felicidad. Para gozar felicidad eterna, no necesitas ir a ningún lugar afuera. Esta verdadera felicidad eterna se encuentra en tu propio Ser interior o Atman. Felicidad eterna es la real naturaleza del Atman.
7. Si un hombre no tiene devoción por Dios, no practica Japa, Kirtan y meditación, no sirve a la humanidad ni comparte lo que tiene con otros, ¿qué importa si vive o muere?

8. Aquél que tiene mal carácter pertenece a una casta baja. El que tiene buen carácter, que hace el bien a todos, es un hombre de casta superior. El que come alimentos prohibidos es un hombre de casta baja.
9. Cuando obtengas la realización del Ser, sentirás que estás separado de todos los objetos. Experimentarás el sentido de unión con el Ser Supremo.
10. Para un sabio o un devoto, todos los días son uno, todos los días son lo mismo, todo día es como cualquier otro.
11. Este Samsara es un océano insondable. El deseo es el agua. La lujuria y la codicia son los cocodrilos. El apego es la ballena. Moha es el tiburón. ¡Qué difícil es cruzar este océano! ¡Bendito es en verdad el Yogui que lo ha cruzado y que está saboreando la felicidad inalterable del Eterno! ¡Gloria a tales Yoguis!
12. Padeces toda suerte de sufrimientos debido a la ignorancia del Ser y al falso conocimiento del mundo. Hay una salida para esta visión errónea. Investiga en la naturaleza del Atman y el mundo. Indaga “¿Quién soy?” medita en el Alma Inmortal y sé feliz para siempre.
13. No ganas nada enojándote con otro. La ira es perjudicial para tu propia bondad. Es una caída de la sabiduría. Es un gasto de energía. El fuego en tu casa no quema la casa de tu vecino sin quemar primero la tuya. Controla la ira y vuélvete sabio.
14. A través de la práctica de Yoga Sadhana, Sattva se convierte en intensa armonía y luz; Rajas se convierte en intensa fuerza divina; Tamas se convierte en intensa tranquilidad.
15. Los disfrutes del mundo, los placeres de los sentidos, son como el destello del relámpago o como las burbujas. La vida es fugaz. ¡Oh, hombre! Reúne los disipados rayos de tu mente y entra en el Silencio a través de la práctica de Yoga.
16. Las pasiones y esperanzas del joven son muy turbulentas. Los sentidos son bulliciosos. Las emociones son efervescentes. La mente está saltando como un mono. Los impulsos son horrorosos. ¿Cómo puede haber paz para este joven tan siquiera por un segundo? Él es sacudido de aquí para allá como una pelota de fútbol o un trozo de madera en la corriente de la Ganga. ¡Triste es su suerte! ¡Lamentable es su situación! ¡Penosa es su condición! ¡Oh, Señor! Concédele paz y discernimiento a este joven. Ten piedad de él. En verdad, se está hundiendo.
17. Obtienes el conocimiento de la Verdad o el Eterno mediante tu propio pensamiento y experiencia. De allí que Vichara, indagación, sea de vital importancia.
18. Detrás de la variedad y la pluralidad de los objetos percibidos en este mundo, hay una Eternidad que todo lo abarca.
19. Tu alta posición en la sociedad, tus títulos y postgrados, tu riqueza y tus posesiones, y tu conocimiento secular no sirven de mucho si la lámpara del conocimiento no está encendida en tu interior, y si no hay descenso de la iluminación

que destruye el ciclo de nacimientos y muertes, que despeja la oscuridad de la ignorancia.

20. La familia preocupa y las distracciones que acompañan a la vida de familia interferirán en tu concentración. El entorno inapropiado también interferirá en la concentración de la mente. Aún así, trata de traer a la mente de vuelta tanto como puedas. Toma todo a la ligera. Lo que no se puede curar se debe soportar. Tendrás que pagar todos los Karmas de tus vidas pasadas. Amigos, en el verdadero sentido, no hay muchos. De cualquier modo, tal es el mundo y tendrás que soportarlo ya que no hay otra salida, excepto mediante la gracia del Señor.

21. El alma individual, el Jivatma, es Brahman o el Ser Supremo en esencia, aunque diferente en su manifestación. La manifestación es ilusoria. Es debida a Avidya, ignorancia.

22. La comida deliciosa, la silla acolchada, las telas de encaje, los pantalones de seda, el automóvil, las corbatas, los collares y las botas, la compañía de amigos, la esposa joven, los mangos y minerales, la posición encumbrada y los hoteles cautivan tu corazón cuando eres apasionado. Todas esas cosas pierden su encanto y se vuelven totalmente insípidas y desagradables cuando surgen en ti Vairagya (desapego) y discernimiento. Por lo tanto, desarrolla desapego y discernimiento.

b) Asparsha Yoga

23. Asparsha Yoga, el Yoga de la ausencia de contacto, es Asamprajñata o Nirvikalpa Samadhi. En este estado, cesan todas las modificaciones de la mente y se aquietan los sentidos. No hay contacto con ningún objeto de los sentidos. Este es el estado de Pura Conciencia en el cual no hay mente.

24. Ninguna percepción es posible sin el contacto de la mente con los sentidos. El contacto de los sentidos con el objeto produce la correspondiente percepción mental. Pero cuando la mente está aquietada y los sentidos son retirados de los objetos, tiene lugar un estado en el que no hay contacto con ningún objeto. Esto es Asparsha Yoga.

25. Para poder concentrar la mente en tu Ishta Devata o Deidad tutelar, no sólo debes retirar la mente de los objetos externos y de las direcciones en las que se dispersa y disipa, sino que también debes regular tu Prana, el que está íntimamente conectado con la mente.

26. Aquí, todo es transitorio (Anityam, Asukham). La vida es tan incierta como una burbuja. Los goces sensuales son momentáneos como el destello de un relámpago. Los encantos de la juventud duran unos pocos días. La riqueza se va rápidamente. Las enfermedades te atacan desde todos lados. La vejez te atormenta. Los enemigos te molestan. Por lo tanto, elévate por encima de la mundanalidad y obtén el conocimiento del Impercedero. Todos los sufrimientos terminarán. Obtendrás inmortalidad y beatitud eterna.

27. El mundo objetivo es una manifestación de la mente (*Manomatram Jagat, Manah Kalpitam Jagat*). Este mundo es un juego de la mente. Todo es creación de la mente como lo son las experiencias de un sueño. Tiempo y espacio son también creaciones mentales.
28. La filosofía del Vedanta ampliará tu perspectiva. Te liberará de las supersticiones dañinas, las ideas estrechas y los deseos erróneos. Te liberará de los prejuicios de casta, credo, sexo o raza. Te posibilitará vivir feliz siempre, bajo cualquier condición de la vida y en medio de cualquier entorno. Te ayudará a lograr perfección, iluminación y liberación en esta misma vida.
29. Pratyahara deriva de la raíz “Hri” que significa sacar, retirar. Pratyahara significa traer de vuelta, retirar y restringir a los extrovertidos sentidos. Sin Pratyahara, Dharana o concentración de la mente es imposible.
30. Ver al Ser es Jñana, sabiduría; amar al Ser es Bhakti, devoción; servir al Ser es Karma, acción. Jñana Yoga, Bhakti Yoga y Karma Yoga son los tres caminos hacia Moksha, la liberación final.
31. La lujuria ha coloreado y ha vuelto borrosa tu visión. El colirio del discernimiento abrirá tus ojos. Entonces, serás capaz de saber qué es lo correcto, lo permanente y lo real, sabrás qué es el Atman. Aplica este colirio diariamente en la mañana, ni bien te levantes de la cama.
32. Un Jñani se funde en Brahman. Él desea volverse idéntico con Brahman. Quiere convertirse en el azúcar cande misma. Un Vishishtadvaitin quiere volverse semejante al Señor Narayana y gozar de la divinidad. No quiere fundirse ni identificarse con el Señor. Quiere permanecer como una chispa. Un Dvaitin quiere servir al Señor como un sirviente. El desea jugar con el Señor. Quiere probar el azúcar cande.
33. Astika es aquél que cree en la vida después de la muerte, en la existencia de Dios y en la autoridad de los Vedas. Nastika significa lo opuesto a Astika.
34. Ahora que eres joven, que estás lleno de fuerza y energía, esfuérzate con vigor por lograr la emancipación final. No puedes practicar ninguna Sadhana de Yoga en la vejez. Diferentes clases de enfermedades te molestarán entonces. No beneficia comenzar a cavar un pozo para obtener agua cuando la casa ya está ardiendo.
35. La soledad es beneficiosa para un aspirante sincero que quiere meditar, pero sólo alimenta el fuego de la lujuria y la pasión en un hombre apasionado.

c) Esta mente maravillosa

36. La mente es la semilla del mundo. Fríe esta semilla en el fuego de la devoción y el conocimiento. Es el eje de la rueda del Samsara. La mente es la constructora de su cuerpo a partir de su propia imaginación. Es la constructora de las circunstancias. Puede cambiar la forma del cuerpo de acuerdo con su intensa imaginación.

37. La creación y la disolución son la salida y la puesta de las actividades de la mente.
38. La mente puede curar todas las enfermedades físicas del cuerpo mediante sus pensamientos armoniosos, saludables y divinos, porque todas las enfermedades físicas tienen su origen en una mala salud mental. La falta de alegría contribuye a la mala salud física. Si uno está siempre alegre y tiene pensamientos buenos y divinos, no sufrirá de ninguna enfermedad, tendrá perfecta salud en todo momento. Está en tu poder continuar bien y joven tanto como quieras.
39. ¡Oh hombre! ¿Por qué llamas a la puerta de un insignificante hombre de la tierra para obtener un trabajo o dinero? Tendrás que esperar a su puerta por horas seguidas. El custodio hará que te vayas mediante palabras ásperas y dirá: “Este no es momento para ver a Babu Sahib. Vuelve mañana a las 5 p.m.” Aún si lo ves, te dirá “No hay vacantes”. Incluso el hombre más rico de la tierra o el oficial más grande es un pobre hombre. Está hundido en la mundanalidad. No puedes obtener lo real de él. ¿Por qué no golpear a la puerta del Señor del Universo? No hay guardias allí. Nadie te dirá palabras ásperas. Allí obtendrás el néctar de la inmortalidad que apagará el fuego insaciable de tus deseos y antojos, y te convertirá en un sabio perfecto. Obtendrás todo Aishvarya divino, la riqueza inagotable y suprema del Señor. ¡Oh hombre! Por favor, corre inmediatamente hacia Su puerta. Él está parado allí con los brazos extendidos para recibirte con intenso amor.
40. Así como al regar un árbol en la raíz, todo su tronco, sus ramas y ramitas reviven; y al igual que los sentidos son gratificados alimentando a Prana con comida, también la adoración al Señor Krishna satisface a los dioses.
41. Bebe profundamente el néctar que fluye de la meditación en los pies del Señor Krishna. Maya no puede tentarte ahora. Ella no puede apartarte del sendero de la rectitud.
42. Puedes realizar el Absoluto, el Impersonal, por medio de la entrega a la Divinidad.
43. Entrega no es algo que se hace en una semana o un mes. No puedes hacer total entrega desde el comienzo mismo de tu Sadhana. El ego insignificante y arrogante persiste y resiste una y otra vez. Se prende como una sanguijuela a los viejos hábitos, ansias y deseos. Libra una guerra de guerrillas. Se resiste a la entrega. Demanda ciertos objetos para su gratificación secreta. Deberías entregar todo tu ser. Esa es la razón por la cual el Señor Krishna dice *“Tameva Sharanam Gaccha Sarvanbhavena Bharata”* - “Busca refugio en Él con todo tu ser, oh Bharata”. El Chitta, el ego, la mente, el intelecto y el alma deberían ser puestos a los pies del Señor. La santa Mira hizo eso y obtuvo así la gracia del Señor Krishna, se fundió en Él.
44. Esclavitud y liberación son estados de la mente y están determinados por ella. La esclavitud o el sufrimiento se deben a tu creencia o noción errónea de que eres un ser finito. Liberarte de la ignorancia, de las creencias y nociones erróneas, y desarrollar la convicción de que eres uno con Brahman, el Eterno, la Realidad Absoluta, constituyen la liberación.

45. Un niño recién nacido manifiesta alegría, temor y sufrimiento. Esto es inexplicable a menos que supongamos que al percibir ciertas cosas en esta vida, el niño recuerde las correspondientes cosas de la vida pasada. Las cosas que solían excitar la alegría, el temor y el sufrimiento en la vida pasada continúan haciéndolo así en esta vida. El recuerdo del pasado prueba tanto el nacimiento anterior como la existencia del alma.

46. Ni bien nace, el niño se alimenta del pecho de su madre por el recuerdo de haberlo hecho así en la vida anterior como medio para saciar el hambre. El deseo de leche que tiene el niño en esta vida es causado por el recuerdo de su experiencia en la vida anterior. Esto prueba que el alma del niño, aunque haya abandonado el cuerpo anterior y haya tomado uno nuevo, recuerda las experiencias de aquél cuerpo.

47. El sufrimiento tiene la característica de causar inquietud. El sufrimiento es una aflicción que todos quieren evitar. Nace de la ignorancia.

48. El alma es distinta de los sentidos. Hay una excitación de un sentido mediante la operación de otro sentido. Cuando ves una fruta de mango o un encurtido de lima, se forma saliva en tu boca. Se excita el sentido del gusto. Hay una excitación del sentido del gusto debido a la operación del órgano de la vista. Esto sería imposible si no hubiera un alma distinta de los sentidos. El alma ve la fruta o los encurtidos, y recuerda sus propiedades. El recuerdo de las propiedades de los objetos excita el sentido del gusto.

49. Tú puedes recordar sólo aquél objeto que has visto. Recuerdas el olor de un objeto al ver su color. Esto sería imposible si el recuerdo fuera una cualidad del sentido, es decir, el ojo que nunca ha oído un objeto. Por lo tanto, debe admitirse que el recuerdo es una cualidad de una entidad distinta llamada "Alma" que es el asiento común de la percepción del color y el olor.

50. Si hay personas mezquinas y egoístas, si hay peleas y disputas, etc., no tiene sentido tener tal Sangha (asociación). Puedes tener Sangha siempre con tu Ser Interior. Esa es la mejor Sangha de Sanghas.

51. El conocimiento de los objetos se debe a las actividades de la mente y de los sentidos. Debido a que la mente y los sentidos no tienen existencia en Moksha, el estado de liberación, entonces Atman o Brahman, el Absoluto, existe en su esencia pura sin ninguna clase de manifestación. Es un estado desprovisto de cualidades características tales como placer, dolor y demás. Es la experiencia de la felicidad del Atman. Es un estado positivo. No es sólo estar libre de dolor.

d) Ayudas para el progreso espiritual

52. La ética y el progreso espiritual no van al mismo paso con el progreso intelectual. Has desarrollado sólo tu intelecto. Has ignorado el entrenamiento ético y la meditación. Esa es la razón por la cual estás siempre experimentando sufrimientos, tribulaciones, dolor y pena.

53. Puedes volar con las dos alas de Vairagya y Abhyasa hacia la cima del conocimiento de lo Imperecedero o Nirvikalpa Samadhi, la morada suprema de la beatitud eterna. Ambas alas deben ser igualmente poderosas. Si Vairagya disminuye, la energía se filtrará, los sentidos se volverán otra vez turbulentos y traviosos. Tendrás una caída. Si aflojas en tu Sadhana, también tendrás una caída. Será difícil elevarse otra vez a las alturas originales de la meditación profunda e intensa, y del Samadhi.
54. Un baño en la Ganga elimina los pecados. Kalpa Vriksha elimina la pobreza del hombre, otorga lo que sea que uno quiera, pero no puede eliminar los pecados y darle frescura. La luna elimina el calor y da frescura, pero no puede eliminar los pecados ni la pobreza. Pero Satsanga con los sabios y Yoguis elimina los pecados, la pobreza y los tres fuegos (Taapas o sufrimientos) del Samsara.
55. Dondequiera que haya santos, encontrarás todos los Tirthas o lugares sagrados, y todos los ríos sagrados. Tal es la grandeza y la gloria de los santos y los sabios.
56. No puedes obtener la gracia del señor sin Satsanga.
57. La concentración regular y la repetición del nombre del Señor eliminará el escepticismo e infundirá fe y devoción. La Sadhana de cualquier clase de Yoga produce profunda impresión y refuerza el ímpetu espiritual. Nada se pierde cuando arde una lámpara. Lo mismo sucede con Yoga. El progreso espiritual es lento. De allí que se vuelva difícil estimarlo al comienzo. El efecto ya está allí. Después de algún tiempo, se volverá completamente tangible y perceptible.
58. Libérate de la vanidad de posición, estatus, dinero y erudición. Sé simple y no hagas ostentación. Pronto entrarás al reino de la beatitud eterna. Pronto obtendrás la gracia del Señor.
59. La ley de Karma comienza a atar a un individuo ni bien comienza a vivir una vida de separación de la Realidad, de diferencia con el Eterno.
60. Un sabio o Yogui es un médico del Alma. Él ayuda a la gente mundana a liberarse de la esclavitud del deseo y a obtener inmortalidad y beatitud eterna.
61. El sol da luz a todo el mundo, pero fácilmente puede ser cubierto por una fina capa de nubes o un pequeño pañuelo sostenido delante de tus ojos. No puedes ver la luz del sol. El Maestro está lleno de conocimiento divino. Él es el sol espiritual. Su gracia está siempre fluyendo como la Ganga. Si no tienes fe en él, si no tienes una actitud receptiva y si no tienes verdadera e intensa aspiración espiritual, no obtendrás su luz. Esta falta de fe, de aspiración y de actitud receptiva actuará como una nube, te ocultará la luz espiritual que emana del Maestro. Nadie puede salvar a un hombre así.
62. La riqueza no puede dar beatitud real, duradera y pura. El hombre se causa daño a sí mismo por nimiedades. En consecuencia, tiene mucho sufrimiento e infelicidad. ¿Qué pueden hacer entonces la riqueza y la esposa? La mente está llena de celos e insensatez. Es tan tonta que está celosa de cualquiera y se enoja con cualquiera siendo que aquél al que causamos daño es nuestro propio Ser. La mente necia está hambrienta de palabras amables y elogios, y como resultado, a menudo recibe golpes y patadas. Aún así, no recobra el juicio.

63. ¡Oh! Estar constantemente pensando en el Señor, ser capaz de verlo, oírlo y hablar con Él es realmente ser bendito. Realmente, una vida sin Su querido recuerdo es una vida llena de miseria.

64. Fijar la mente en un punto, una pintura o una imagen es concentración. Permitirle a la mente morar en ello constantemente con exclusión de todo otro pensamiento mundano es meditación. Puedes meditar en la forma del Señor, de un santo o Mahatma (gran alma).

e) Trasciende el mundo

65. Ten tus propias convicciones. Sé firme en tus resoluciones. No temas a nadie. Siente la invisible mano guía de tu Ser Interior.

66. Se ha criticado al Señor Krishna, al Señor Shiva, al Señor Rama y a Sita. El mundo está lleno de chismosos. Deja que esas criaturas maliciosas continúen su noble trabajo incesantemente. No temas. No puedes corregir la porción tamásica de este mundo que es como la cola de un perro. Continúa vigorosamente con tu Yoga Sadhana, elévate por sobre los Dvandvas o pares de opuestos, y descansa en tu propia Sat-Chit-Ananda Svarupa.

67. Siente “Dios está en la habitación. Su presencia llena la habitación. Él llena todo mi ser. Está en el interior y en el exterior. Su presencia es Amor. Él es el Testigo silencioso de todos mis pensamientos, sentimientos y acciones. Vivo, me muevo y tengo mi ser en Dios. Él es la única Realidad”. Pronto tendrás inspiración y elevación. Tendrás una visión cambiada y superior.

68. La niña Krishna es muy social, se mueve muy libremente con todos. Ella hace amistad con todos inmediatamente. Se convertirá en una buena trabajadora social. La niña Indira es toda alegría. Ella salta y danza siempre. Irradia regocijo. La niña Rajkumari es serena, calma y seria. Se sienta sola. Es muy inteligente. Da conferencias resueltamente en grandes reuniones y canta. Ella repite fluidamente los versos del Gita. ¿Cómo explicas todas estas diferencias en capacidad, temperamento y cualidades? Cada niño nace con sus propios Samskaras o tendencias y Vasanas o inclinaciones. Esto prueba que hay un alma, que hay reencarnación. Las tendencias del nacimiento anterior se adhieren al alma, se manifiestan aún a temprana edad y se convierten en carácter y hábitos marcados más tarde mediante la repetición.

69. Te sientes miserable cuando piensas en tu estado actual y alegre cuando contemplas la futura ganancia. Esto refuerza y fortalece tus ansias. Las mismas se vuelven dominantes. Entonces, toman el nombre de deseo.

70. La ira y la lengua son tus archienemigos. Monta el caballo de Vairagya-Abhyasa y pisotéalas triunfante.

71. La riqueza va y viene, pero el Dharma que practiques en esta vida te elevará más allá de este plano mortal y te hará apto para la inmortalidad. Es sólo el Dharma el

que sostiene a este mundo. Es el Dharma el que conduce al hombre al dominio ilimitable de la inmortalidad.

72. Los científicos han hecho conquistas sobre ciertas fuerzas físicas o sobre la naturaleza exterior. Pero ¿han conquistado la naturaleza interior? ¿Han conquistado a la mente, las Gunas, los Vrittis, los Sankalpas y las Vasanas? ¿Han triunfado sobre los deseos turbulentos o sobre los Indriyas que son los verdaderos enemigos de su paz y sabiduría? ¿Han logrado la victoria sobre su naturaleza inferior o Asúrica, la de fuerzas perversas o instintos brutales tales como la codicia y la ira, y han conocido la gloria resplandeciente de su Ser Interior, el Antaryamin o Regente Interior? No, ciertamente no. Allí radica su completa derrota. Sus inventos han aumentado su vanidad e inquietud, han hecho que se olviden de su naturaleza divina esencial y que sus mentes corran hacia afuera debido a sus tendencias extrovertidas. Sus inventos han traído destrucción al mundo mediante el odio, los celos y la guerra. Sus inventos han creado enemigos, sed de posesiones, codicia de mayores dominios y deseo de más objetos y lujos. ¡Oh hombre! Si realmente quieres la inmortalidad y la beatitud eterna, trasciende la ciencia, estudia la ciencia Adhyátmica o Brahma Vidya, la Ciencia de las ciencias, reflexiona y medita en el Infinito, el Atman inmutable que está entre las paredes de las cavidades de tu corazón.

73. La Verdad o Satyam es el Infinito. La Verdad es Inmortalidad. La Verdad es Eternidad. La Verdad es Existencia Absoluta. La Verdad es Vida Eterna. Realiza esta Verdad, tu Ser más íntimo, y sé libre.

74. Sólo un ser eterno puede ser inmortal. Sólo un ser eterno puede ser infinito. Sólo aquello que es inmutable puede ser eterno, infinito e inmortal. Aquello que está desprovisto de nacimiento, muerte, decadencia, tiempo, espacio, comienzo y fin puede ser eterno, infinito e inmortal. Ese Ser o Vastu Inmortal, Eterno e Infinito es tu propio Ser o Atman, el Alma Inmortal.

75. El cuerpo es la causa de todos los sufrimientos y dolores. La interminable rueda de nacimiento y muerte constituye el Samsara. Si quieres abandonar el dolor y gozar de beatitud eterna, vuélvete sin cuerpo. Encuentra los métodos para destruir nacimientos y muertes. Enciende el fuego de la sabiduría o Brahma Jñana. Éste destruirá tu falso conocimiento o ignorancia (Mithya Jñana) mediante el cual te identificas con este cuerpo perecedero y dices “Deho’ham, yo soy el cuerpo”. Si obtienes el conocimiento del Ser, todas las Doshas tales como atracción y repulsión que generan Karmas o acciones, toda suerte de Pravrittis o trabajos, y todos los trabajos que dan surgimiento a nacimientos y muertes, y todos los sufrimientos que acompañan a los nacimientos y muertes se desvanecerán totalmente. Este es el secreto de todos los Vedas. Este es el secreto de todos los Yogas.

76. Tu recipiente debe ser lo suficientemente fuerte para sostener la luz divina. De otro modo, se romperá en cualquier momento. Ese recipiente es tu propia mente, tu Antahkarana o instrumento interno. El recipiente puede fortalecerse solamente si lo purificas por medio del constante e incansable servicio desinteresado, Japa, Kirtan, Satsanga, estudio de escrituras sagradas, meditación y Pranayama. ¡Qué duro es soportar la luz incluso del relámpago! Te estremeces y tiembles de miedo. Ni Lakshmi fue capaz de soportar el resplandor del Señor Narasimha. Ella se estremeció. Sólo Prahlada, quien tenía un corazón muy puro lleno de suprema devoción por el Señor

Narayana, pudo soportar la formidable luz mediante Su gracia. Por lo tanto, primero prepara tu mente para recibir la Luz Divina. Purifícala. Hazla perfectamente inmaculada e intachable.

77. Cuando te vas a dormir, el órgano de la visión es el primero en retirarse. Los ojos se cierran. Cuando te levantas de la cama, los oídos oyen primero y luego abres los ojos.

78. Puedes obtener diversas lecciones útiles si estudias atentamente los órganos de la cara – oídos, ojos, boca, nariz. Ellos se convertirán en tus Gurus. Los ojos están siempre abiertos. Ves y conoces objetos a través de los ojos. Mantén los ojos siempre abiertos y obtén experiencia del universo, pero ciérralos para no ver Doshas o defectos. Los oídos también están siempre abiertos. Mantenlos abiertos y escucha las Lilas, Kirtans y alabanzas del Señor. Ciérralos para no oír chismes. Obtén experiencia del universo a través de los oídos, mediante los sonidos. La boca está siempre cerrada. Piensa, discierne, reflexiona y después de juzgar correctamente, di algunas pocas palabras dulces y veraces. Esta es la lección que te imparte la boca. Si observas la respiración en las fosas nasales, notarás que el aliento fluye durante una hora a través de una fosa y la siguiente hora a través de la otra. La nariz te da la lección de que debes practicar concentración en una cosa.

f) Economía y Vida Divina

79. Este es un mundo comercial. Todos desean “tomar” solamente. El capitalista da un pequeño salario al trabajador y gana una enorme fortuna. Cuando un hombre evoluciona hasta cierto punto, da y toma. Tiene la política de “dar y tomar”. Pero el aspirante sediento y el sabio solamente dan. Su lema es “dar, dar, dar”. Nunca esperan nada a cambio. Aquellos que practican Karma Yoga deberían adoptar solamente este principio. La Ganga da y da solamente. El sol sólo da y da luz en abundancia. Los árboles frutales sólo dan y dan. Una madre sólo da y da. Si alguien sigue este ejemplo, purifica su corazón. Se acerca más y más a Dios. Se vuelve cada vez más divino. El que da y no toma experimenta tal satisfacción y goce divino que no pueden describirse adecuadamente en palabras. Uno debe experimentarlo por sí mismo. Este es el fruto de su servicio desinteresado.

80. Los economistas hablan de cuatro cosas – tierra, labor, capital y organización, para incrementar la riqueza y los recursos que uno posea. Los sabios, que son economistas divinos, también hablan de cuatro cosas – discernimiento, Vairagya, deseo de Liberación y meditación – los cuatro medios para la salvación. Si no aras y abonas la tierra, si el suelo está lleno de piedras, no puedes tener una buena cosecha. Así también, si no preparas adecuadamente el terreno interior, la mente, si no quitas las malezas de la lujuria, la ira, la codicia, etc., no puedes tener una cosecha de riqueza espiritual o beatitud divina.

81. No preguntes. No respondas. No hables de lo Indescriptible. Aquello es Silencio. Vuélvete silencioso. No midas lo Inconmensurable. Entra silenciosamente en el profundo Silencio, la Calma inefable, el Océano y bebe el néctar de la inmortalidad.

82. Aquello es Dvaita-Advaita Vivarjita. Incluso Satchidananda Lo limita. Aun la Beatitud Lo limita. Aquello está más allá de Satchidananda. Satchidananda es sólo conocimiento o apoyo intelectual solamente. Experimenta Aquello en Silencio. Tú en verdad eres Eso. Conocer Aquello es volverse Aquello.

83. Los economistas hablan de capital. Los vedánticos hablan de buenos Samskaras o Shubha Vasanas (buenas tendencias). Los buenos Samskaras constituyen el activo o el capital de los aspirantes espirituales. Aquellos que nacen con Samskaras buenos y espirituales tienen rápido progreso espiritual y pronto amasan una inagotable riqueza espiritual por medio de la realización del Ser.

84. En Occidente, aquél que tiene muchos deseos es el hombre más civilizado. Un occidental considera un bárbaro al hombre que tiene pocos deseos. Un Yogui o devoto de Oriente es un salvaje a los ojos de un occidental. Los occidentales no han realizado la gran verdad axiomática “A menos deseos, mayor felicidad”. Es en verdad lamentable. El hombre sin deseos es un Yogui perfecto, el hombre más feliz del mundo.

g) El sendero de la pureza

85. Si quieres conocer la Verdad, recita el nombre del Señor. Lleva a cabo Kirtans. Medita en Su forma. Escucha mi palabra. No te desvíes. Ahora es el momento de prepararte.

86. Este mundo es una jaula para el Jiva ignorante. Vicio y virtud extienden una red. El tiempo es el cazador, el hombre apasionado y engañado es la presa.

87. No sigas el sendero recorrido por el erudito. Te desviarás. Recorre el sendero andado por los santos y sabios. Alcanzarás la morada de la beatitud eterna.

88. El que repite Ram, el que siembra Ram nunca da lugar a la ira o la lujuria.

89. Ningún crimen es tan atroz como la falsedad. Ningún acto de devoción puede igualar a la verdad. El corazón en el que reside la verdad es la morada de Dios.

90. Cuando el maestro es ciego, ¿cómo será el discípulo? Cuando un ciego guía a otro ciego, ambos caen a un pozo.

91. Bhakti es esencial para todos. Aunque hagas grandes esfuerzos individuales para erradicar Vrittis sutiles de la mente tales como la forma sutil de la lujuria, la ira, los celos, la ilusión o Moha, el orgullo, etc., aunque practiques Sadhana en millones de vidas, aún así, sin la gracia del Señor, no serás capaz de quemar las semillas de los malos Vrittis que están al acecho en los rincones de tu mente desde tiempo inmemorial. Dios elige al hombre que Él desea elevar y liberar. El Kathopanishad dice, “Ni por medio de discursos espirituales, ni mediante la inteligencia o el estudio de muchas escrituras puede uno alcanzar al Atman; sólo obtiene al Supremo aquél hombre que es elegido por el Señor”.

92. El corazón que está dotado de contentamiento no quiere nada; pero aquél que carece del mismo no sabe lo que significa la felicidad.

93. ¡Oh ustedes que deambulan en este Samsara, en el sendero de la ilusión! Vuelvan sus mentes hacia Dios que es el comienzo y el fin de todas las cosas. Recuérdenlo en todo momento, canten Su Nombre y mediten en Él. Estarán liberados de nacimientos y muertes, de sufrimientos y dolores. Obtendrán beatitud eterna e inmortalidad.

94. Sé bueno. Haz el bien. Desarrolla Samata, el estado de ecuanimidad. Lleva una vida de desapego. Controla la lengua, el gusto y la palabra. Mira hacia adentro. Retírate y descansa serenamente en el Atman, el Alma Inmortal.

95. La Sadhana o práctica espiritual debería hacer que estés siempre alegre, más concentrado, jubiloso, equilibrado, tranquilo, contento, feliz, que seas desapasionado, sin temor, valiente, compasivo, discernidor, reflexivo, desapegado, sin ira, sin ego, sin deseos y sin sentido de posesión. La Sadhana debería darte una rica vida interior, una visión interior introspectiva y un estado mental imperturbable bajo cualquier condición de la vida. Esos son los signos de tu crecimiento espiritual. El tener visiones de luces, oír sonidos Anahata, sentir Divya Gandha o fragancias súper-físicas, sentir movimiento de corrientes ascendentes y descendentes no tienen mucho valor espiritual, aunque indican que has logrado el primer grado de concentración.

96. Los aspirantes creen que han logrado el Savikalpa Samadhi cuando ven algunas luces, oyen sonidos Anahata y experimenta alguna fragancia extraordinaria, y creen que lo único que les falta es realizar el Nirvikalpa Samadhi. Este es un triste error. El Samadhi no es tan fácil. No es un producto barato de bazar. Demanda una perfecta regeneración y purificación del Adhara, Sadhana vigorosa y prolongada, e intenso Tapas. Cuando se prueba a esos aspirantes, ellos fallan en todo sentido. Algunos aparentan ser expertos en Samadhi y algunos son 420 y 840 incluso en esta línea también. Uno en un millón puede lograr el Samadhi mediante la gracia del Señor. Incluso si te conviertes en un buen aspirante con buen carácter, virtudes morales, conocimiento de las escrituras, Vairagya y discernimiento, ¡eso es un gran logro espiritual en verdad! Uno en un millón se puede convertir en un buen aspirante mediante la gracia del Señor. Este aspirante puede entusiasmar y purificar al mundo entero.

(Nota: 420 es una sección del Código Penal Indio referida al engaño o la trampa. El número 420 es usado en el lenguaje corriente para referirse al embaucador o hipócrita; 840 es el doblemente embaucador, un mayor tramposo.)

97. La tierra es un gran desodorizante y purificador. También lo es el agua. Muchos desagües descargan sus contenidos en la Ganga, pero la Ganga está siempre pura. El fuego es un tremendo purificador. Puede quemar toda la basura en un abrir y cerrar de ojos. El viento también es un gran agente purificador. El origen de esos elementos es Brahman. Todos esos elementos traen el mensaje del Señor, su Amo es la personificación de la Pureza (Nitya-Shuddha).

98. Los verdaderos aspirantes que sean hombres de familia deberían dejar la casa, sin dinero, durante algunos días de invierno y vagar por lugares desconocidos, viviendo

de Bhiksha o limosna. Aprenderán varias lecciones. Se volverán humildes, compasivos y más generosos. Desarrollarán poder de voluntad y resistencia. Sólo entonces, conocerán las costumbres misteriosas del Señor. Tendrán más fe en Dios. Experimentarán las punzadas del hambre y el dolor del frío. Entenderán bien entonces cómo sufre en verdad la gente pobre. Después distribuirán frazadas a los pobres y alimentarán al hambriento, porque habrán comprendido bien sus sufrimientos.

99. Los aspirantes que viven en un Ashram encuentran difícil ir a pedir Bhiksha o limosna. Sienten vergüenza de pararse frente a la puerta de un hombre de familia. Ellos desarrollan Abhimana o sentido de falsa dignidad. Obtienen su comida en el Ashram todos los días a la hora fijada. El Ashram se ha vuelto una casa para ellos. Deberían vivir de Bhiksha dos días a la semana. Entonces se podrá eliminar esa debilidad.

100. Aniquilar al egoísmo o borrar al pequeño ser, adorar al Señor, purificar el cuerpo y la mente, y amar a todos los seres es la sustancia de la verdadera religión.

101. El conocimiento de Dios está en tu interior. Busca a Dios donde se oye la voz interior, en las profundidades de tu corazón. allí brilla el resplandor divino.

102. El servicio desinteresado y el amor a Dios son el tema central de la verdadera religión.

103. Tener un intenso anhelo por alcanzar la realización de Dios, hacer el bien a otros o servir a la humanidad, y recordar constantemente a Dios en la vida diaria son los tres pilares de la verdadera religión.

104. Superior a todo conocimiento que uno pueda adquirir, ya sea de libros o de personas, acerca de la ciencia médica y otras ciencias, es el conocimiento que lleva al hombre al contacto directo con Dios. Este fue el conocimiento que los Rishis Hindúes obtuvieron mediante una estricta Yoga Sadhana. Obtén este conocimiento supremo y alcanza la beatitud eterna y la inmortalidad.

105. La meditación te posibilita superar los obstáculos que puedan provenir de tu mente. No te sientas insatisfecho con los resultados. Ganarás concentración poco a poco. Cuando la mente deambule, tráela de vuelta. Piensa que estás en un campo militar. Cuando tus ojos se muevan de aquí para allá, tu oficial te gritará “¡Atención!”. Entonces asumirás la postura de atención. Así también, cuando tu mente vagabundee, conviértete en tu propio oficial y grita “¡Atención!”. Tu mente pronto se fijará en la imagen del Señor. Practica esto por algunos días, incluso meses. Gradualmente desarrollarás concentración. Cada paso defectuoso en la línea espiritual será un escalón hacia el progreso. Sé paciente. Lo tuyo es sólo practicar. Un día te sorprenderás al ver que has ganado concentración completa. Espera ese día con paciencia. Hasta entonces, continúa, continúa y continúa con tu práctica.

106. Recuerda que Dios está siempre a tu lado para llevarte por senderos irregulares y escabrosos; Él se ocupará de que no caigas al valle desde lo alto. Así que no debes temer. Caminarás valientemente por el sendero correcto. Sé sincero, sé veraz. Ten fe en Dios. Ejercítate siempre para caminar en los senderos de Dios. Serás bendecido con verdadero progreso espiritual. Te convertirás en un hombre nuevo, libre de temor, valiente y apto para entrar en el Reino de Dios.

107. El Atman es Poder Infinito que penetra el universo y lo sostiene. El Poder que hizo al sol, las estrellas, la tierra con sus montañas, océanos, ríos, etc. – tú eres Eso. Medita en Aquello todos los días. Dite a ti mismo que eres la personificación de toda fuerza, todo vigor, toda hombría, toda pureza, toda virtud. Repítete esto una y otra vez, todos los días.

Capítulo Ocho

PRECEPTOS SOBRE RELIGIÓN PRÁCTICA

- a) Camino sabio hacia la salvación
- b) Verdadera religión
- c) La gran búsqueda

a) Camino sabio hacia la salvación

1. La nicotina es un terrible veneno. Vuelve al “corazón irritable”. Los fumadores y aquellos que mastican tabaco saturan la sangre con nicotina. Una mezcla de nicotina, tamarindo y chilis hace que un hombre se enoje por pequeñas cosas y que su vida sea miserable. Por lo tanto, abandona el tabaco en cualquiera de sus formas inmediata y totalmente. Reducir el fumar no puede ayudarte a dejar este hábito. Puede que lo reduzcas por una semana y en la siguiente termines varios paquetes debido a una reacción. No ganas nada fumando. La gente no puede acercarte a ti debido al mal olor que sale de tu boca. Estás gastando dinero. Si utilizaras ese dinero en comprar libros religiosos, en realizar el Rudra Abhisheka en los templos al Señor Shiva o en ayudar al pobre, a esta hora serías un gran hombre. No es demasiado tarde todavía. Abre los ojos y despierta de tu largo sueño de ignorancia e inercia.

2. Los aspirantes creen haber avanzado mucho en meditación y Samadhi por sentarse largo tiempo con ojos cerrados. Pero se disgustan por cosas sin importancia. Esperan respeto, buen trato y finos asientos. Se irritan y fastidian por nimiedades. Son esclavos del complejo de superioridad. No se pueden adaptar a otros. De allí que vayan de un lugar a otro sin paz mental. El cultivo de virtudes tales como la humildad, la adaptabilidad, el espíritu de servicio desinteresado y el amor es de la mayor importancia. Si uno tiene estas virtudes, significa que el Samadhi vendrá solo.

3. Satsanga purificará tu mente y fortalecerá tu intelecto. Satsanga te hará divino eliminando los malos Samskaras, deseos y Vasanas. Satsanga te dará fama. Satsanga te posibilitará lograr la realización de Dios. Satsanga puede hacer cualquier cosa por ti. La gloria de Satsanga no puede ser adecuadamente descripta en palabras.

4. “El Señor Shiva y Su adoración”, “Concentración y Meditación” y “Salud y larga vida” constituyen otra Prasthanatraya fácil, adecuada para la gente de la era moderna. Estudia el libro “Salud y larga vida” y practica las leyes y métodos dados en él. Esto te dará buena salud, abundante salud, maravillosa salud. Entonces estarás listo para practicar concentración. Estudia el libro “Concentración y Meditación” y practica los métodos allí dados. Esto te dará buena concentración, abundante concentración y maravillosa concentración. Después, estudia el libro “El Señor Shiva y Su adoración” y adora al Señor Shiva con fe, devoción y mente concentrada. Tendrás beatitud eterna, beatitud abundante y beatitud maravillosa.
5. El no estar satisfecho con respecto a la riqueza y los placeres es causa de Samsara para una persona. Estar satisfecho con lo que uno obtiene por causalidad es el camino a la liberación. Ni siquiera Dios puede hacer algo por ti y salvarte a menos que tú mismo trates de mejorar, te arrepientas de corazón por las faltas cometidas, sientas intensamente tu triste suerte del presente, trates de seguir implícitamente las útiles instrucciones que han dado los Rishis y superes al animal en ti.
6. Para preservar la modestia de las mujeres, en los deportes, en un acuerdo de matrimonio, para salvar la vida del peligro, para proteger a las vacas y los Brahmanas, o cuando uno pueda tener problemas, pronunciar una mentira puede que no sea condenado.
7. El Señor pone fin a la riqueza de aquella persona a la que Él quiere bendecir, porque aquél que está intoxicado por la riqueza pierde su capacidad de razonar y hace caso omiso del mundo y del Señor.

b) Verdadera religión

8. La religión es el vínculo entre el hombre y Dios. Toda religión establece siempre una relación entre el hombre y Dios o el Infinito. La religión debería dar refugio incluso al peor pecador. Debe ser perfectamente tolerante, amplia y universal.
9. La religión establece las leyes de la vida. La religión nos enseña cómo llevar una vida divina. El hombre no puede progresar espiritualmente sin religión del mismo modo en que un árbol no puede crecer sin agua y nutrientes. La religión es el soporte que nos ayuda a subir los estrechos peldaños hacia la emancipación. Es el factor más importante que ayuda a los aspirantes espirituales más serios a entender los principios de unidad de la vida y de amor universal.
10. Desarrolla resistencia a alto grado. La resistencia desarrollará tu poder de voluntad. Aquél que está dotado de resistencia es apto para alcanzar la inmortalidad. Mira la resistencia de Shri Rama. Dasharatha, ante quien Indra solía inclinarse, era el padre de Shri Rama. Lakshmana, cuya ira podía destruir el mundo entero en un segundo, era Su hermano. Janaka, el rey y sabio más grande, era Su suegro. Sita, la Madre del mundo, era Su consorte. Y aún así Rama soportó voluntariamente diversas privaciones en el bosque. Si sólo lo hubiera querido, Él podría haber tenido un ejército de sirvientes, haber construido un hermoso palacio en el bosque y disfrutado aún en su vida de ermitaño. Pero no lo hizo. Sentó el ejemplo a seguir por nosotros.

11. No pruebes tu pequeño intelecto en temas espirituales. Ten reverencia y fe cuando estudias escrituras sagradas. Algunos leen el Ramayana con un intelecto pervertido. Esa es la razón por la cual no se benefician con las enseñanzas del mismo. Hermosas lecciones no impresionan su intelecto. Ellos comienzan a decir “Dime por qué Rama mató a Vali de esa forma. Me parece lo más cobarde, imperdonable y malo”. Sólo aquellos que tienen fe pueden entender la historia suprema del Ramayana y sus enseñanzas tales como Pitru Bhakti, Bhratru Bhakti, Guru Bhakti, Pati Vrata Dharma (devoción al padre, devoción al hermano, devoción al Guru y deber de la esposa virtuosa, respectivamente), entrega de uno mismo, etc.

12. Dificilmente practiques Sadhana con verdadero entusiasmo. Si el Maestro dice “Estudia los Upanishads y practica Manana y Nididhyasana”, dirás “No tengo tiempo de hacer esto. Tengo mucho trabajo en la oficina. Es más, no puedo entender esas verdades elevadas de los Upanishads. Mi intelecto es muy pobre”. Si el Maestro dice “Practica Raja Yoga y controla los Vrittis gradualmente, siéntate en una Asana durante una o dos horas”, dirás “No me puedo sentar más que 15 minutos. Me duelen las piernas si me siento por más tiempo”. Si el Maestro dice “Practica Upasana. Adora al Señor Krishna. Ten una imagen frente a ti”, dirás “No hay nada en Upasana. La adoración a ídolos es inútil. No puedo concentrarme en una pintura. Es sólo la imaginación de un pintor o un artista. Quiero meditar en el Brahman omnipresente y sin forma. La meditación en una pintura es un juego de niños. Eso no me viene bien”. Si el Maestro te dice “Entonces practica Kirtan y Japa por dos horas diarias”, dirás “No hay nada en Japa y Kirtan. Eso es apropiado sólo para personas carentes de inteligencia, yo soy erudito en ciencia. No puedo perder tiempo en esas cosas. Estoy más allá del Japa y el Kirtan. Soy muy moderno”. Si el sacerdote realiza el Havan en la forma apropiada, dices “Bien Purohit, ¿qué es todo esto? Apúrese. Estoy teniendo hambre. Quiero ir a la oficina a las 10”. Si el sacerdote se apura, dices “¡Qué es esto! El sacerdote dijo algo de un par de horas y ahora dice que ya terminó. Es todo una pérdida de tiempo, dinero y energía. Yo no tengo fe en el Havan. No sirve de nada”. Si el Maestro dice “Entonces practica Pranayama y Shirshasana. Tu Kundalini despertará rápidamente”. Dirás “Practiqué Pranayama seis meses. El cuerpo se recalentó. No fue bueno para mí. Abandoné la práctica. Me caí haciendo Shirshasana. También dejé de practicar eso”. Esta es tu situación. De alguna forma, quieres una píldora que pueda darte Nirvikalpa Samadhi en un abrir y cerrar de ojos.

13. ¡Oh hombre! El Señor Buddha, se esforzó mucho y practicó Tapas en el bosque Urvula. El Señor Jesús practicó una Sadhana rigurosa durante el período en que desapareció. Todos los santos y Yoguis han hecho intenso Tapas y meditación. El niño Dhruva practicó Tapas viviendo de aire, agua y hierbas. Ten fe en el nombre de Dios y en Su gracia. El nombre del Señor es superior al Señor Mismo. Tulasidas dijo “El Señor Rama salvó solamente a Ahalya y a Vibhishana, pero Su Nombre ha salvado a miles de este océano del Samsara”. ¡Gloria al Nombre del Señor! Repítelo siempre. Cultiva devoción y virtudes divinas. Medita y logra la realización de Dios en este mismo nacimiento.

14. La fruta Kharbuza (melón amarillo) tiene ocho o diez marcas divisorias en su exterior, pero adentro es sólo una. Una naranja no tiene división en el exterior, pero adentro está llena de partes separadas. Debes tener verdadera unidad interior en el corazón de corazones como la primera fruta, no una aparente unidad externa como la naranja. En la mayoría de las sociedades, Sabhas, asociaciones y Samajs, hay aparente

unidad externa como en la naranja. Ellos pelean y discuten por cosas insignificantes. Para el crecimiento de las instituciones, la unidad entre los miembros debe ser como la unidad en el Kharbuza.

15. Aquellos que se retiran del servicio quedan más envueltos en el Samsara y Maya. Quieren construir una casa sólo después de jubilarse. Sólo entonces ellos pueden permutar su pensión y obtener un gran importe. Corren de aquí para allá con los horóscopos de sus hijas con el fin de casarlas.

16. Después llega el temor a la muerte. El recuerdo de pasadas faltas y malos actos los atormentan. Entonces comienzan a hacer un poco de Japa. Quieren obtener experiencias espirituales inmediatamente. Cuando no logran ninguna experiencia, aparecen las dudas y creen que están perdiendo su tiempo. Inmediatamente abandonan la práctica.

17. Revisando los diarios espirituales de los aspirantes, he observado que ellos no pueden tener continencia perfecta. Han desarrollado muchas buenas cualidades pero la práctica del celibato perfecto les resulta difícil. Fallan miserablemente en la práctica del Brahmacharya.

18. Encontrar a un Guru que cuide sinceramente del interés de su discípulo es muy difícil. Pero aún más difícil es encontrar un discípulo que pueda seguir sinceramente las instrucciones de su Guru.

19. La religión comienza efectivamente con la apertura del ojo de la intuición. La intuición lleva a la realización de Dios. La disciplina religiosa apunta a abrir el ojo de la intuición. Antes de alcanzar ese estado, hay confusión. El intelecto ve muchos senderos religiosos diferentes. El corazón es seducido por intereses mundanos y surgen diferencias religiosas. Pero en realidad todos los senderos religiosos convergen en el punto de la intuición. A partir de la intuición, hay sólo un camino que los santos realizados conocen. Todas las peleas religiosas son intelectuales y resultan del choque de intereses mundanos. Si se eliminan esos intereses, la religión de la fe lleva al hombre seguro hacia la intuición por alguno de los caminos construidos por los profetas y santos del mundo. Las condiciones del viaje exitoso hacia la intuición en cualquiera de los caminos, ya sea que vaya por el de Arabia de Mahoma o el de Jerusalén de Jesús o el de Rishikesh de los Himalayas y del Ganges, son lo mismo, es decir, Verdad, pureza, etc. Son como comida y agua para el viajero.

20. La única base de verdad y unidad duradera de toda la humanidad es la religión del corazón. La religión del corazón es la religión del amor. Los hombres pueden estar unidos sólo si están libres de celos, odio y mezquindad. Ante todo, el corazón debe estar purificado. La cultura ética es de suprema importancia.

c) La gran búsqueda

21. La salud está por sobre la riqueza. La buena salud es la base no sólo del éxito en cualquier profesión de la vida sino del éxito de la vida en general y también del éxito en Yoga y la búsqueda espiritual.

22. El ego es una entidad separada que forma una parte misteriosa e indefinida del Absoluto indivisible. Aparece como el cuerpo grosero de los planos mental y físico mediante la intensa imaginación de objetividad. A pesar del hecho de que el Alma Universal es indivisible, el misterio de la causalidad del mundo hace que el Todo único aparezca como muchos. Estas diversas entidades son llamadas egos o individuos que habitan el universo diverso. Es lo que se llama Jiva o alma encarnada. En otras palabras, es el “Yo”, cuya naturaleza esencial es el Alma Universal. De allí que el “Yo” en su estado encarnado o relativo sea el ego o Jiva que parece gozar y sufrir mediante la fuerza del deseo que es la causa fundamental de manifestación. Si el Señor es el Alma Absoluta, el ego o Jiva es el alma individual. Pero la diferencia es sólo aparente y no real.

23. Sé regular y sistemático en tu meditación. Prolonga el período de meditación. Sólo entonces la meditación se volverá automática o habitual.

24. Tú eras uno. Después de cierto tiempo te convertiste en dos. Luego en tres. Es suficiente. No te conviertas en cuatro ni multipliques tus cuidados, preocupaciones y ansiedad.

25. La pobreza es la gloria de Sadhus y Sannyasins. Le dan la bienvenida a la pobreza y evitan la opulencia. La riqueza es Anartha o mala. Hace que uno se mantenga alejado de Dios y genera vanidad y orgullo.

26. No hagas cambios drásticos y repentinos en la dieta. Ve despacio. Altera tu dieta gradualmente.

27. Viveka o discernimiento entre lo real y lo irreal, lo permanente y lo pasajero, es un rayo de Luz Divina. Es un aliento de sabiduría divino. Desarrollala. Cultívala. Seguramente lograrás la vida inmortal y la beatitud eterna.

28. No te vuelvas caprichoso o esclavo de cierta moda. Una persona obstinada está terriblemente apegada a sus débiles teorías o creencias predilectas. Nunca escucha los argumentos de otros por más contundentes, irrefutables, profundos y convincentes que puedan ser. El obstinado desarrolla intolerancia y fanatismo, lo que vuelve su mente insensible y cruel, e impide así que su intelecto vibre armoniosamente al recibir la opinión de otros. Ninguna idea útil y saludable de otras escuelas de pensamiento puede entrar en su mente. Toma una idea de otras escuelas y trata de refutarla mediante argumentos torpes e insostenibles. Abandona el carácter caprichoso. Vuélvete muy abierto, liberal y tolerante en tus puntos de vista. Ten un corazón grande. Dale lugar en tu corazón a todas las escuelas de pensamiento y benefíciate con ello.

29. Ten creencia perfecta en todos los mensajeros de Dios. Todos los mensajeros fueron enviados por Dios en diferentes momentos para elevar e inspirar a las personas y mostrarles el sendero hacia Dios. Reveréncialos y adóralos. Este es tu deber importante. Sus escritos te darán solaz, paz y fuerza espiritual, despejarán tus dudas y te ayudarán a realizar a Dios.

30. Con excepción de Dios, nadie puede realmente ayudarte en este mundo. Todos son egoístas. Te dejan solo. Nada es tuyo. Tu amada esposa no puede cargar con tu

fiebre o tu dolor. Si le dices a tu sirviente, “Bien, Ram, te daré cien rupias. Por favor, recibe mi fiebre”, él no puede hacerlo. No la recibirá.

31. El espíritu de la verdadera Ciencia – el espíritu de devoción desinteresada y sacrificio en pos del Conocimiento en la búsqueda de la Verdad Suprema – no se encuentra en las universidades. Los estudiantes logran títulos en Investigaciones para obtener rápidas promociones en su trabajo más que para servir a la causa de la ciencia.

32. No insultes a nadie. No insultes a la muerte. No desprecies a nadie. Si un hombre te injuria y te reprocha algo, no lo critiques a cambio. Aniquila totalmente la naturaleza vengativa.

33. Ayuda y sirve a tu hermano, tu vecino, tu amigo, tu enemigo y tu pariente. Ayuda al malhechor y al que se equivoca. Ayuda y sirve a aquel hombre que te insulta y ofende. Desarrollarás naturaleza divina y poder de voluntad. Estarás libre de odio y celos. Gozarás de paz eterna.

34. El hombre que detiene un vehículo, que permite que una gran piedra golpee sobre su pecho, que levanta el mayor peso posible y que puede luchar contra doce personas y arrojarlas al piso no es un hombre fuerte y poderoso. El hombre más fuerte y poderoso del mundo es aquél que tiene maestría sobre su naturaleza inferior y que ha controlado la ira y la lujuria.

35. Ten corazón limpio y lengua veraz. Ciertamente entrarás al reino de Dios y lograrás la vida inmortal y la beatitud eterna.

36. Aquello que te hace recordar la conciencia es un pecado. Lo que te causa dolor es un pecado. Lo que te enferma es un pecado. Por lo tanto, evita el pecado y ten acciones virtuosas. Entonces, levantarás una buena y abundante cosecha de felicidad, buena salud y renombre.

37. Aunque un hombre sea bien versado en los tres Vedas, no puede obtener la realización del Ser si no tiene un carácter puro.

Capítulo Nueve

PRECEPTOS SOBRE LA AUTO-PURIFICACIÓN

- a) Transciende las tentaciones
- b) Calificaciones de un Karma Yogui
- c) Evangelio de la Liberación
- d) El poder de la pureza

- e) La Bendición Suprema
- f) La flor y nata de Yoga-Vedanta
- g) ¿Dónde está Dios?
- h) Cómo volverse inmortal

a) **Transciende las tentaciones**

1. ¡Oh Maya! ¡Oh tentación! ¡Oh riqueza! No puedes apartarme del sendero de la rectitud. He bebido en las profundidades del néctar que fluye de la meditación profunda y el Nirvikalpa Samadhi.
2. Aquél que ha alcanzado el fin de los nacimientos, que es perfecto en conocimiento, que descansa en su propio Ser interior, es un sabio o Brahman.
3. Lo que eres ahora es el resultado de lo que has pensado. Estás hecho de tus pensamientos.
4. El mejor tesoro del hombre es el carácter noble.
5. Mirar lujuriosamente es adulterio de los ojos; oír algo que excite la pasión es adulterio de los oídos; decir algo que excite la pasión es adulterio de la lengua.
6. Aquél que se deleita internamente en el Ser o Atman, que está siempre calmado y sereno, que está dotado de autocontrol, que es valiente y libre, es un sabio liberado o Jivanmukta.
7. No hay fuego como la lujuria, no hay mal como la ira, no hay vicio como el odio y no hay espada como el insulto.
8. Vuélvete un humilde buscador de la Verdad. Admite y confiesa tus errores con franqueza.
9. La verdad es la mayor sabiduría. Vuélvete devoto de la Verdad.
10. Todas las peleas terminarían inmediatamente si las personas conocieran y recordaran que son niños de Dios, que este mundo es irreal y pasajero, y que toda acción tiene una reacción.
11. La calumnia es abominable. Es más grave que el adulterio. Arruina el carácter del hombre.

12. Sannyasa está hecho de material duro. Aquél que tiene gran poder de resistencia, voluntad de hierro, firme determinación y ardiente anhelo por la realización del Ser puede abrazar Sannyasa.
13. Así como el hombre no puede ver su propia espalda, tampoco puede ver sus propios errores. Debe vivir bajo la guía de un Guru para erradicar sus malas cualidades y defectos.
14. Aquél que se permite placeres sensuales, que tiene los sentidos descontrolados, que no es moderado en su comida y que es holgazán pronto encontrará su destrucción.
15. Desobedecer a los padres es una falta grave. Los padres son los representantes visibles de Dios.
16. Se debe ser muy analizador, reflexivo y prudente en todo paso que se dé en cualquier emprendimiento, iniciativa o trabajo.
17. La virtud es el sendero de la inmortalidad. El vicio es el sendero de la muerte.
18. Los celos consumen y polucionan todo. Consumen lo bueno como el fuego consume el combustible. Hacen que la mente esté siempre inquieta. Hacen arder al corazón. Por lo tanto, mata a este horrible enemigo de la paz desarrollando nobleza, practicando Japa, meditación y Vichara.
19. El que es virtuoso no muere, el que es malvado es como si ya estuviera muerto.
20. El que es sereno, virtuoso, humilde, valiente, meditativo, veraz, puro y compasivo obtiene la beatitud eterna y la inmortalidad.
21. Si vives de acuerdo con el Dharma o Ley, si tus acciones son puras y practicas el autocontrol, pronto entrarás en el dominio ilimitado del goce eterno.
22. Todo es pasajero. Todo es sufrimiento. Todo es dolor. Todo es irreal. Por lo tanto, busca lo permanente, el Absoluto beatífico y real, lo que está siempre brillando en las cavidades de tu corazón, que es auto-luminoso, infinito, eterno e inmutable.

b) Calificaciones de un Karma Yogui

23. Di la verdad aunque sea en tu contra. Sólo la verdad triunfa, no la falsedad.
24. La pureza es la mejor joya de un Yogui. La ausencia de temor es el mejor tesoro de un sabio. La humildad es la mejor riqueza de un devoto.
25. No hay dos personas en este mundo que tengan la misma visión u opinión.

26. No debes tener la menor aversión por el hombre que tenga una visión, opinión o creencia diferente de la tuya.
27. No te preocupes demasiado acerca de tu cuerpo y tu vida. Dios cuidará de este cuerpo si necesita que se haga más servicio a través de él. Entrégalo a Sus pies y permanece en paz. Él se ocupará del cuerpo.
28. Un hombre con naturaleza muy sensible, sentimental y emocional no puede convertirse en un trabajador público o un Karma Yogui. Se molestaría fácilmente por malentendidos, palabras duras y crítica pública. Se preocuparía y desperdiciaría su energía mental por cosas sin importancia mediante sentimientos innecesarios. Un trabajador público debe tener piel dura, resistencia y mente firme de modo que no pueda ser fácilmente herido por comentarios, críticas e insultos. Debe estar dotado con extraordinario Dhairya o firmeza.
29. Al hombre que no está apegado a nombre y forma, que está libre de egoísmo y pasión, y que no considera nada como propio, no le llega ningún sufrimiento.
30. Aquél que es serio y meditativo, que se deleita en la reflexión, que permanece alerta y atento, y que es valiente y pensativo asciende a las alturas de la sabiduría y obtiene goce eterno.
31. Logra tu salvación por medio del empeño correcto. Nadie puede salvarte. Tú mismo deberás subir cada peldaño en la escalera del Yoga.
32. Así como el herrero endereza una barra de hierro en el yunque, el estudiante de Yoga endereza la mente y los pensamientos inquietos mediante la práctica regular de Dharana o concentración.
33. Sólo un hombre de extrema humildad puede practicar Ahimsa o no-violencia. Un hombre orgulloso querrá imponerse a cada paso y se volverá violento.
34. Las acciones se juzgan sólo por las intenciones o los motivos. El que enseguece al hombre es el motivo egoísta.
35. Controla la ira, renuncia al orgullo, supera toda esclavitud, redúctete a cero. Entonces, obtendrás el pasaporte para entrar al refugio de la beatitud eterna.

c) Evangelio de la liberación

36. Todo lo que tiene un comienzo debe tener un final. Pero el Atman o alma no tiene comienzo ni fin. Por lo tanto, es infinita, inmutable, eterna e inmortal. Toma conciencia de ello y sé libre.
37. Así como una abeja toma un poco de miel de cada flor sin causar daño a la flor o a su perfume, también el Sannyasin debería obtener su comida de casa en casa sin ser una carga para los hombres de familia (3 ó 4 casas).

38. Disciplina los sentidos, aquieta las impetuosas emociones, silencia los pensamientos desbordantes de la mente. Obtendrás beatitud eterna.
39. Cuando estés enojado, no des ninguna opinión entre dos partes. La ira nubla el entendimiento y enturbia el intelecto.
40. La mente está siempre lista para abalanzarse sobre los placeres sensuales. Estate alerta. Cuida a esa mente. Vigila y reza.
41. ¡Agotadora es la rueda de nacimientos! Extingue el fuego del deseo a través del desapego, el discernimiento, la renuncia y la meditación en el Señor. Pronto obtendrás la morada del goce eterno.
42. Estate atento. Que tus pensamientos no se disipen. Reúne a los disipados rayos de la mente por medio del Japa, el Kirtan y la meditación. Apacigua a la mente. Cuida de ella. Frénala. Aquíetala. Gozarás de paz y felicidad duraderas.
43. Construye a tu alrededor la fortaleza del discernimiento. Que Shama (serenidad) y Dama (control de los sentidos) sean sus ventanas. Combate las tentaciones con la espada del conocimiento y conviértete en el rey del vasto dominio de la felicidad eterna.
44. En los objetos externos, no hay placer ni dolor. Es la actitud mental hacia ellos lo que genera placer o dolor.
45. La mente está siempre vibrando. La vibración es algunas veces baja y otras, alta. El grado o velocidad de la vibración genera sensaciones de calor o frío, placer o dolor. Si vas más allá de la vibración, no habrá placer ni dolor. Gozarás de la beatitud suprema del Eterno.
46. La gente critica al hombre que observa celibato y que es soltero; critica al que se casa; critica al que toma Sannyasa. Nadie puede complacer al mundo. No hay nadie en esta tierra que no sea criticado. Elévate por sobre la crítica y la censura del mundo. No prestes atención a sus comentarios. Continúa con tu trabajo con aplicación. Camina como un león y vuélvete sabio.
47. Sé consciente de tus debilidades y limitaciones. Ganarás una fuerza inmensa.
48. Mientras seas joven, con abundante energía, vigor y buena salud, haz algún trabajo útil que nadie haya hecho.
49. La gente te elogia ahora y te critica al momento siguiente. No ha existido, nunca lo existirá, ni existe en la actualidad un hombre que sea siempre criticado o siempre elogiado. Por lo tanto, trasciende el elogio y la censura, el honor y el deshonor. Ve más allá de los pares de opuestos y descansa en el estado Nirdvandva de beatitud eterna y paz duradera por medio de Vichara, discernimiento y meditación en el Absoluto.

d) El poder de la pureza

50. Si tu trato con tu prójimo es deshonesto, traicionero, arrogante, cruel y antipático, entonces todas tus plegarias, tu adoración en templos o repetición de Mantras no te acercará ni un ápice a la meta, la realización de Dios.

51. Al igual que la letra “A”, Dios es la primera Causa. Él es la Vida de la vida. Él es eterno, infinito e inmutable. “A” es la primera letra. Es el sonido primario que se pronuncia con solo abrir la boca y sin ninguna modificación de los órganos. Todas las otras vocales son sus modificaciones. Ninguna de las consonantes puede pronunciarse sin la ayuda de la “A”. Así también Dios es la primera Causa como la letra “A”.

52. Honra a aquellos que merezcan ser honrados. Sirve a los sabios y devotos. Tu corazón se purificará rápidamente.

53. Desarrolla autocontrol, una manera de hablar agradable y dulce, buenos modales y entendimiento. Esto es una bendición suprema.

54. Cree en el poder supremo de Dios. Cree en la Verdad. Te liberarás de las dificultades y los sufrimientos. Ese Poder Supremo te guiará, te fortalecerá y te consolará. Serás capaz de mantenerte sereno en medio de pruebas, adversidad, derrotas, fracasos y una vida tempestuosa.

55. Debes tener alegría sin hilaridad. Esto te ayudará mucho en la práctica de la meditación.

56. Inquietud, escepticismo, somnolencia, pereza, divagación de la mente, rencor, odio, ira y deseo de satisfacción sexual son todos verdaderos obstáculos para la meditación.

57. Aquello que está sujeto a cambio sólo puede producir sufrimiento, miseria, pesar y dolor.

58. El nacimiento es sufrimiento; la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento; pena, congoja, dolor y lamentos son sufrimiento; la unión con objetos desagradables es sufrimiento; la separación de los objetos amados es sufrimiento; los deseos insatisfechos son sufrimiento. ¡Oh hombre! ¿Hay en verdad placer o felicidad en este mundo? Entonces, ¿por qué te aferras a estos objetos mundanos? ¿Por qué vagas de aquí para allá como un perro callejero en busca de la felicidad en este plano terrestre? Búscala en tu interior. Mira hacia adentro, practica introspección y descansa ahora mismo en la morada suprema de paz e inmortalidad. No te demores ni un segundo. Avanza con esfuerzo. Marcha hacia adelante. Realiza ahora y sé libre.

59. No dependas de nadie. Depende de la fuerza de tu pureza de conducta y de tu esfuerzo correcto. Esfuérzate seriamente. Persevera con energía. Lucha valientemente contra los deseos impuros y la espantosa naturaleza inferior. Mata la irritabilidad, el letargo y el escepticismo.

60. “Yo no soy el cuerpo”, “Yo no soy la mente”, “Yo no soy Prana”. Esta es la abnegación en Vedanta. No estar apegado a esposa, hijo, propiedad y casa es también abnegación.
61. Dios o Brahman es Plenitud (Paripurnam). Él es perfecto. Todos los deseos se satisfacen cuando uno logra la realización de Dios, porque uno también se vuelve pleno y perfecto.
62. Si un solo sabio come, el mundo entero está satisfecho. Esto es posible si el Ser en todas las criaturas es uno y no muchos.
63. El que sirve al pobre es superior al hombre que ayuna todo el día y reza toda la noche.
64. En última instancia, solamente lo correcto debe prevalecer. Sólo lo correcto debe prosperar al final. Por lo tanto, haz lo correcto y deja el resto a Dios.

e) **La bendición suprema**

65. Vivir a orillas de la Ganga, tener desapego, discernimiento, anhelo de liberación y practicar Japa, Kirtan y meditación es una bendición suprema.
66. Autocontrol, hablar dulce y agradable, buenos modales y buena conducta, Satsanga con Mahatmas y un buen Maestro espiritual es una bendición suprema.
67. Vivir virtuosamente, llevar a cabo actos loables, abstenerse de alcohol y tabaco, aborrecer y abandonar el pecado, llevar una vida de contentamiento, ser dócil y humilde, escuchar las Lilas del Señor y los Shrutis (Escrituras), tener un corazón puro, asociarse con el sabio y entrar en Samadhi - el estado de súper-conciencia – es una bendición suprema.
68. Mediante el dominio de sí mismo y el control de los sentidos, el desapego y el discernimiento, la meditación y la indagación, el sabio construye una fortaleza que no puede ser asaltada ni siquiera por la tentación más poderosa de Maya.
69. Ten una mente estable y equilibrada que no pueda ser sacudida por la pena o la pasión. Caminarás seguro por todas partes. Serás invencible. Logra esto estableciéndote firmemente en el Ser Interior o Atman inmóvil, eterna e inmutable. Entrénate tú mismo.
70. Estás en esclavitud porque no has eliminado la idea del “yo”.
71. Moha es la ilusión debida al pensamiento erróneo, la identificación errónea con el cuerpo perecedero e ilusorio, y el apego al cuerpo y otros objetos ilusorios de este mundo.
72. Moha, Raga y Kama son los tres lazos o nudos que te han atado a la rueda de nacimiento y muerte. Maya pensó que escaparías fácilmente si hacía un solo nudo. Entonces, hizo tres.

73. No haces el más mínimo progreso espiritual mientras tu lengua ofenda a otros. Hay una espada o una bomba atómica en la lengua. Estate atento. Habla dulcemente. Disciplina el órgano de la palabra una y otra vez. Observa Mauna, practica Pranayama y controla así el impulso de la palabra. Las plegarias, el Japa y la meditación también te ayudarán mucho en este sentido.
74. El hombre encuentra muy difícil erradicar cualquier mal hábito o el hábito de tomar té que se haya apoderado de él sólo unos meses atrás. ¡Qué decir entonces de los poderosos enemigos internos del hombre - lujuria, ira, celos, codicia, etc. – que lo han dominado por eras! Es sólo mediante la práctica constante de Vairagya que uno puede conquistar a la mente, la sede de esos vicios.
75. Cuando elimines todas las impurezas de la mente, cuando adquieras visión ecuánime, mente equilibrada y supremo Vairagya, el Conocimiento del Ser o Brahma Jñana descenderá sobre ti. El Habitante interior está siempre estirando Sus brazos para recibir con cálido amor a los aspirantes sinceros.
76. El antojo es Trishna. El deseo intenso se convierte en antojo o anhelo de los sentidos. Incluye pensamientos y deseos. Anhelo es la “voluntad de vivir” de Schopenhauer, “Tanha” del Señor Buddha, “Abhinivesha” de Maharshi Patañjali, el fundador de la filosofía del Raja Yoga. El deseo es el germen de la personalidad. Construye el falso ego. Fortalece y engorda al ego. Es la llama de la vida de los deseos. El deseo es la causa del dolor, el sufrimiento, los nacimientos y las muertes.
77. El deseo genera conciencia del ego. De la conciencia del ego surge Nama-Rupa, nombre y forma, mente y cuerpo. De Nama-Rupa, surgen los sentidos. De los sentidos, surge el contacto. Del contacto, surge la sensación. De la sensación, surge la codicia. De la codicia, proviene el nacimiento. Del nacimiento surge la vejez, la muerte, la pena, el sufrimiento, el dolor. Por lo tanto, el deseo está lleno de dolor. Apaga esta llama del deseo mediante el desapego, la renuncia, el autocontrol y la meditación en Brahman, el Ser interior puro que es felicidad absoluta.

f) La flor y nata de Yoga-Vedanta

78. “Tú eres el Alma inmortal”. Esta es la sabiduría de los Upanishads.
79. “Practica Japa, canta, entrégate, ora, recuerda”. Esta es la esencia del Bhakti Yoga.
80. Si deseas alcanzar la unión con el Señor, entonces estate en paz con todos.
81. Abrázate fuerte de la Verdad. Muévete alegre por el mundo.
82. Levántate, despierta y obtén la realización de Dios en este mismo momento.
83. Las personas cobardes y débiles no puede lograr la realización del Ser.
84. Manifiesta la Divinidad interior mediante la meditación regular y diaria.

85. Sé valiente. Sé audaz. Sé animoso. Sé firme. Sé constante. Sé decidido.
86. La filosofía del Hinduismo no es un producto de la clasificación sistemática y la observación analítica. No es un sistema clasificado y encasillado bajo un título o categoría. No es la clasificación de un fenómeno. No puede ubicárselo en ninguna categoría.
87. La sublime filosofía Hindú ha surgido de la intuición profunda. Los Rishis y videntes descubrieron el origen viviendo la Verdad. Se sumergieron profundamente en la Verdad a través del ojo de la sabiduría o intuición en Nirvikalpa Samadhi. Practicaron Tapas riguroso y meditación intensa. Disciplinaron a los extrovertidos sentidos y llevaron una vida virtuosa. Eran absolutamente morales y rectos. Desarrollaron todas las cualidades del corazón. Practicaron desapasionamiento y renuncia. No tenían apego por cosas mundanas. Dejaron inexorablemente riqueza, parientes, esposa, familia, hijos, posición y estatus. Abrazaron la pobreza, la pureza y la austeridad. Vivieron en el bosque. Comieron frutas y raíces. Respiraron aire puro. Vivieron a orillas de la Ganga con el paisaje del Himalaya que tiene elevadas vibraciones espirituales. No vivían en la avenida Mount.
88. No les des demasiada importancia a las visiones. Tendrás que ignorarlas si deseas alcanzar la máxima realización o Atma Anubhava. Las visiones son distracciones. Frenan tu progreso espiritual. No tienen ningún valor espiritual.
89. Newton descubrió la Ley de Gravedad; Einstein la Ley de Relatividad. Superior a esos dos descubrimientos fue el descubrimiento que hicieron los Rishis de la Ley de Karma.
90. Yoga o Vedanta no es un sistema que pueda enseñarse o aprenderse mediante clases o cursos por correspondencia. El estudiante de Yoga debería vivir con un Maestro por algunos años y llevar una vida rigurosa de Tapas, disciplina y meditación como lo hizo Indra. Sólo entonces puede convertirse en Yogui.
91. Hay numerosas personas que son buenos comerciantes desde las ocho de la mañana a las ocho de la noche. De ocho a diez de la noche, son buenos Yoguis. Practican Asanas, algunas Kriyas, un poco de Pranayama, estudian algunos libros de Hatha Yoga y Kundalini Yoga, e interpretan el Yoga a su manera.
92. Concentran todas sus energías en hacer dinero a lo largo del día. No tienen control sobre su lengua y sus sentidos. Comen cualquier cosa que les guste. Sus mentes están bajo gran tensión. No practican Yama y Niyama, la base del Yoga. Creen que han alcanzado el estado supremo de Nirvikalpa Samadhi sentándose en el rincón de una habitación con ojos cerrados durante quince minutos.
93. Interpreto la sabiduría de las escrituras en dos oraciones. “Sé bondadoso con todos”. “No hieras los sentimientos de los demás”.
94. Sólo un hombre ciego y tonto ama los objetos ilusorios del mundo. sólo un hombre necio e ignorante ama algo que no sea Dios.

95. El fruto dulce de la vida es la realización de Dios. El rico tesoro de la vida es Japa o recitación de los nombres del Señor.
96. Un hombre perezoso es una carga para su estómago mientras vive y se vuelve una carga para los hombros de otros después de su muerte. No es de utilidad para nadie en este mundo.
97. Ahora admiras la belleza de la naturaleza. Después de obtener la realización de Dios, encontrarás la Belleza de bellezas.
98. No temas a la muerte. Sé feliz en abrazarla. Estate muerto para el mundo y la carne. Sólo entonces podrás encontrar la vida eterna.

g) ¿Dónde está Dios?

99. ¡Oh Señor Shiva! Ahora estás huyendo de mí. Te estás soltando de mi mano. Muéstrame Tu verdadera fuerza escapando de mi corazón. Sólo entonces Te admiraré.
100. Las flores de diferentes colores son maravillosas. La belleza del rostro de una joven es encantadora. ¡Pero ay! Se desvanecen rápidamente. Son inestables como una sombra, un relámpago o una burbuja. Sólo los hombres ciegos, necios y engañados corren tras ellas. Ellos son atrapados y perecen como la abeja encerrada en el capullo del loto.
101. La ausencia de deseos es el ramillete de flores del árbol del contentamiento y la quietud. La ausencia de deseos es el hacha con la que se tala el bosque de este Samsara. Un hombre sin deseos está totalmente libre de toda debilidad del corazón. Para un hombre que está absolutamente desprovisto de deseos, el universo entero no es más que hojarasca.
102. La gente Lo busca en bosques y cuevas. Pero yo Lo veo en mi corazón.
103. Dios mora en los corazones de las personas que dicen la verdad.
104. El Señor corre tras esos devotos que tienen un corazón puro lleno de devoción.
105. Los granos que se adhieren al pivote están a salvo de la molienda. Así también, aquellos que se aferran a los pies de loto del Señor y Su nombre no son afectados por las miserias del Samsara.
106. Sé valiente. El hombre muere inmediatamente. Haz algo grande en este mundo que no haya sido hecho antes. Un hombre de valor puede hacer grandes cosas.
107. Puedes lograr éxito en algo sólo si tienes infinita fe y fuerza.
108. Un gran oficial, un gran terrateniente es un gran tonto si sólo nutre este cuerpo y se olvida de todo acerca de su alma, si se da el gusto de objetos sensuales solamente y no intenta la realización del Ser.

109. No te olvides de Dios en tiempos de calma y bienestar.
110. Ten la misma devoción por Dios que el miserable tiene por el dinero y el hombre apasionado por la mujer.
111. Aquél que trata de hacer el bien nunca puede encontrarse con el mal.
112. Tú también puedes hacer lo que otro hombre haya hecho.
113. Investigaciones biológicas y fisiológicas han probado que el hombre utiliza sólo el diez por ciento de sus facultades cerebrales. El noventa por ciento de su capacidad siempre permanece latente o dormido. Tendrá que despertar sus facultades dormidas mediante la práctica de Yoga.
114. No hay pecado más grande que el de mentir. No hay penitencia superior a la de decir la verdad. No hay virtud mayor a la compasión. No hay conocimiento superior al conocimiento de Brahman. No hay beatitud más grande que la beatitud del Alma. No hay riqueza superior a la riqueza espiritual.
115. Shiva y Parvati, Krishna y Radha, Rama y Sita, Narayana y Lakshmi. Subrahmanya y Valli, Dios y Su Shakti están inseparablemente unidos como la palabra y su significado, el fuego y el calor, el hielo y el frío, la flor y su fragancia.
116. Todos los grandes Maestros, todos los Santos, todos los Profetas enseñan lo mismo.
117. Ten un corazón grande. Sé liberal en tus puntos de vista. Expándete. Crece. Incluye a todos. Rompe todas las barreras.
118. Puedes hacer cualquier cosa, puedes hacerlo todo. Avanza con esfuerzo. Persevera. Extrae coraje y fuerza del interior. Aprovecha la fuente de recursos del Atman.
119. Los ojos de mi Amado son un espejo. Me veo reflejado en ellos.
120. Los ojos que han visto al Señor no pueden hablar. Los labios que hablan no tienen el don de la visión.
121. Hay néctar y vino en Tus ojos, ¡Oh Señor! Aquellos a los que Tú has mirado se han vuelto inmortales y están embriagados de intoxicación divina.
122. Adquiere los artículos de la compasión y la humildad en el mercado de Shivanandanagar (la ciudad de Shivananda). Puede que sean caros, pero aún así son las mejores.
123. Únicamente la renuncia puede hacer que no tengas temor. Por lo tanto, practica la renuncia.
124. Ve al Señor en el pobre, oprimido y agobiado, y sírvelo con Narayana Bhava. El Señor estará muy contento contigo.

h) Cómo volverse inmortal

125. Da tu vida por una causa noble. Vivirás por siempre.
126. El egoísmo es el mayor pecado. Constriñe el corazón. Separa a los hombres entre sí. Hace que el hombre se vuelva codicioso. Es la raíz de todo mal y sufrimiento. Destruye al egoísmo mediante el servicio desinteresado, la caridad, la generosidad y el amor.
127. No puede haber dos opiniones con respecto al Brahmacharya. Ningún Viveki piensa en tener muchos hijos. La vida del hombre de familia no se contrapone al mantenimiento del celibato. Tan pronto como el hombre de familia tiene un hijo para continuar el linaje, la esposa se convierte en su madre.
128. Un hombre egoísta es en verdad un hombre muerto en vida.
129. Vive en verdad aquél que vive para servir a otros. Él es, en verdad, Dios en esta tierra.
130. Nunca hables mal de otros. Tampoco escuches hablar mal de otros. Nunca escuches a un hombre culpar a otro en privado.
131. Entereza es el guardaespaldas de un sabio. Todo el mundo es su reino. Brahma Jñana es su riqueza espiritual inagotable.
132. Uno no se convierte en un Muni, Yogui o Sabio por tener el cabello canoso o enmarañado, llevar un Kamandalu, andar desnudo, llevar un montón de rosarios en el cuello, un tridente en la mano o una piel de tigre sobre sus hombros.
133. Conviértete en un hombre práctico. Demuestra todo con los hechos. No razones mucho. No preguntes siempre el porqué. Actúa y muere.
134. Aquél que ha llegado al final de los nacimientos, que tiene conocimiento perfecto, que está libre de ira, odio, orgullo y pasión es un sabio o Brahmana.
135. El que no considera nada como propio, que no tiene apego por los objetos del mundo y que no tiene sed de placeres sensuales es un sabio o Jivanmukta.
136. La falta más grande es la del temor. Vuélvete valiente pensando constantemente en el Brahman inmortal que está desprovisto de todo temor.
137. Naciste para conquistar a la naturaleza. Extrae fuerza del interior, de tu Ser más íntimo.
138. El conocimiento del Ser o Brahma Jñana es más precioso e importante que el reino de todos los mundos. El rey Janaka dijo al sabio Yañjavalkya “Te daré, oh venerable Guru, mi reino y también mi propio ser para convertirme en tu esclavo”. Tal es la gloria de un Sabio o Brahma Jñani.

139. No puedes practicar Yoga viviendo en la calle Mall, en Piccadilly, Esplanade o la avenida Mount respirando el aire contaminado de esos lugares, comiendo alimentos antinaturales y pesados, yendo al cine, al teatro y a salones de baile, gastando mucha de tu energía vital, con los nervios bajo alta tensión y con los oídos alimentados por los ruidos de los automóviles y las maquinarias.

140. El Señor Krishna dice “Que el Yogui se ocupe constantemente de practicar Yoga permaneciendo en un lugar secreto y puro”.

Capítulo Diez

PRECEPTOS SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA

- a) El secreto del éxito en meditación
- b) Enseñanzas universales de todos los Santos
- c) Erradicación del mal
- d) El aspirante sabio
- e) Chispas de sabiduría
- f) La verdad acerca de Dios
- g) La Sadhana suprema

a) El secreto del éxito en meditación

1. El Rishi del Svetasvatara Upanishad dice, “Que una persona practique Yoga en un lugar plano, libre de guijarros, fuego y gravilla, agradable para la mente por sus sonidos, su agua y sus pérgolas, y que no sea doloroso para los ojos, reparándose en una cueva protegida del viento y dedicando su mente a Dios”.

2. Los Yoguis de la antigüedad vivían en bosques, comían frutas y raíces. Respiraban aire puro. Vivían a orillas de la Ganga con el paisaje del Himalaya de altas vibraciones espirituales. Practicaban estricto Brahmacharya. Llevaban una vida bien regulada y disciplinada.

3. Come con moderación. Consume alimentos simples. Observa Brahmacharya. Controla los sentidos. Respira aire puro. Vive a las órdenes de tu Guru y practica Yoga

en un lugar tranquilo con altas vibraciones espirituales. Sólo entonces lograrás éxito en Yoga.

4. Riqueza, fama y disfrutes son transitorios. Son como el destello de un relámpago. Son como la sombra. No corras tras ellos. Obtén al Eterno mediante la meditación y sé feliz para siempre.
5. Para un hombre ignorante y apasionado, el dinero y la mujer brillan más que Dios.
6. Come carne. Bebe vino. Vive en hoteles. Te convertirás en un demonio. Toma leche y come frutas. Vive a orillas de la Ganga. Practica Japa y meditación. Obtendrás la realización del Ser. Te convertirás en Brahman.
7. Entereza es vida. Debilidad es muerte. Ten la firmeza nacida de la sabiduría del Ser. Destruye toda debilidad identificándote con el Ser Supremo, la Fuente de todo poder y fortaleza.
8. El que no tiene poder de resistencia y entereza, el que no sufre persecución nunca se volverá un sabio liberado o Jivanmukta.
9. El deseo es el enemigo de la paz. El deseo es el enemigo de la devoción. El deseo es el enemigo de la sabiduría. El deseo sexual es el más poderoso de todos los deseos. Mata a ese deseo sin compasión por medio del desapego, el discernimiento, la investigación sobre “quién soy yo” y la meditación regular, y logra inmortalidad y beatitud eterna.
10. Atracción sexual, pensamientos sobre sexo e impulso sexual son los tres grandes obstáculos en el sendero de la realización de Dios. Incluso si se desvanece el impulso sexual, la atracción sexual permanece durante mucho tiempo y molesta a los aspirantes espirituales. El órgano de la vista crea muchos problemas. Destruye la mirada lujuriosa y el adulterio de los ojos. Trata de ver a Dios en todos los rostros. Una y otra vez genera las corrientes del desapego, el discernimiento y la indagación. Al final, estarás establecido en Brahman, el Eterno. Genera repetidamente pensamientos divinos y sublimes, aumenta tu tiempo de Japa y meditación. El pensamiento sexual será aniquilado.

b) Enseñanzas universales de todos los Santos

11. No puede haber resistencia sin sufrimiento. No puede haber crecimiento sin sacrificio. Desarrolla paciencia, entereza y espíritu de sacrificio en grado máximo.
12. Eres el Atman imperecedera, inmortal, siempre libre y pura. ¿Cómo puede haber pecado en ti? Eres eternamente inmaculado, sin tacha y libre de pecados.
13. Un sabio liberado ilumina este mundo como millones de soles. Su conocimiento se asemeja al vasto océano. Su océano de conocimiento no tiene orillas.

14. El hombre debe ser compasivo y considerar las dificultades de otros como propias. Sólo entonces puede crecer y volverse divino. El hombre nace para lograr grandeza y esplendor divino, no para permanecer siempre como el sirviente de algún propietario.
15. Cualquier pensamiento sobre el cuerpo sólo causará dolor. El cuerpo está lleno de dolor. Vuélvete incorpóreo sumergiéndote en el Ser Supremo que no tiene cuerpo y logra la beatitud eterna.
16. Prescinde de todo mal. Valora lo bueno. Purifica tu corazón. Limpia tus pensamientos. Sirve a todos. Ama a todos. Medita en Dios. Esta es la enseñanza de todos los sabios y profetas.
17. Sé moderado en el comer y el beber. Practica autocontrol. Ten devoción por el Señor. No hieras a nadie en pensamiento, palabra o acto. Vive en soledad. Reflexiona. Investiga. Medita. Esta es la enseñanza de los sabios y videntes.
18. Al igual que la rosa, esparce el perfume del amor. Al igual que el ruiseñor, canta la canción de “La inmanencia de Rama”. Al igual que el helado, refresca a otros con tu hablar dulce y agradable.
19. El amor es el más grande de todos los poderes. Cultiva el amor.
20. No desees nada. No esperes nada en recompensa. Da siempre como la Ganga, los árboles frutales y los árboles de sándalo.
21. Recibe a todos en este mundo con amor, respeto, amabilidad y alegría. No sabes de qué forma puede aparecer el Señor delante de ti.
22. Sólo vive el que vive para otros. Un hombre egoísta es un hombre muerto en vida.
23. Hacer el bien a otros y servir a otros es mi Dharma. Servir al pobre es mi Dharma. No me importa Mukti o Kaivalya.
24. Un verdadero devoto dice: “Que yo nazca millones de veces. No importa. Pero que esté apegado a los pies de loto del Señor Hari. Que tenga devoción espontánea por el Señor. Que esté dotado de pureza, fuerza espiritual, espíritu de servicio desinteresado y virtudes divinas”.
25. Sirve a los pobres. Ve a Dios en ellos. Aquí está el gran terreno para ti. ¿Por qué vas a construir Dharmashalas y hospedajes gratuitos, y cavar pozos?
26. Una onza de práctica es mejor que varias toneladas de teoría o grandes discursos. Vuélvete práctico.
27. Incluso ladrones se han convertido en grandes Rishis o sabios. Un pecador es un santo del futuro. Por lo tanto, esfuérate, purifícate, acércate a los santos.
28. Quema todas las pasiones cuando ondees la luz delante del Señor.

29. Sin sufrimientos, sin persecución, nadie puede convertirse en un santo o sabio.

c) Erradicación del mal

30. Incluso si tienes una pizca de orgullo en tu corazón, no puedes lograr realización de Dios.

31. El pendenciero es el hombre más despreciable. Poluciona la atmósfera. Es una carga para esta tierra.

32. Deja que haya un poco de irritabilidad en la mente. Pero nunca des rienda suelta a la ira. Practica esto una y otra vez. Gradualmente ese poco de irritabilidad también se desvanecerá. Gozarás de paz perfecta. Cuando se controla la ira, ésta se transmuta en un gran poder.

33. Cuanto más lejos está un hombre de la Verdad, más egoísta, lujurioso e ignorante es.

34. Practica el amor puro y desinteresado en tu vida diaria. Abraza a todos los seres vivos. Destruye todas las formas de odio. Expande tu corazón. Esto es verdadera cultura o civilización.

35. El orgullo rechaza la Verdad y desprecia a los hombres. Es un terrible enemigo de la paz. Mátaelo completamente practicando la nobleza y la meditación en la unidad del Ser.

36. Aquél que lee las cartas de otro sin su permiso comete una falta muy grave. Debe dársele el mayor castigo.

37. El sabio está sereno en el Ser, se deleita en su propia Atman, se regocija en el Alma Suprema, está feliz en el Espíritu Supremo.

38. Todo hombre está tratando de encontrar la Verdad Suprema directa o indirectamente, consciente o inconscientemente, intencionalmente o no. El sabio se mueve por el sendero recto; el ignorante se mueve por un sendero en zigzag.

39. Medita diariamente en la quietud de tu corazón en tu Ser más íntimo que es fuente de beatitud infinita y belleza, el Uno eterno, indivisible, lo más sutil, omnipresente, el Ser con luz propia.

40. Al comienzo, el esfuerzo individual es muy necesario. Cuando la entrega es completa, la gracia divina desciende y el poder Divino hace la Sadhana por ti. El descenso de la gracia divina está en proporción directa con el grado de tu entrega.

41. Deseo y egoísmo se resisten a la entrega a cada paso. Cuando hay entrega total, incondicional y voluntaria de todo el ser sin la más mínima demanda, entonces la gracia divina o el Poder Divino desciende sobre el Sadhaka y hace la Sadhana. El Poder

Divino toma completa posesión de la mente, la voluntad, la vida y el cuerpo. Entonces, el Sadhaka avanza con tremenda velocidad.

42. Toda vida es una. El mundo es un hogar. Todos son miembros de una misma familia humana. Toda la creación es un todo orgánico. Ningún hombre es independiente de ese todo. El hombre se vuelve miserable separándose de otros. La separación es muerte. La unión es vida eterna. Cultiva amor cósmico. Incluye a todos. Abraza a todos. Sirve a todos. Reconoce el mérito de otros. Destruye todas las barreras raciales o religiosas, y los prejuicios naturales que separan a los hombres entre sí. Reconoce el principio no-dual, la esencia inmortal en el interior de todas las criaturas. Protege a los animales. Que toda vida sea sagrada. Entonces, este mundo será un paraíso de belleza, un refugio de paz, un Vaikuntha.

43. La vida es divina. El hombre es dominado por la lujuria, el egoísmo, el orgullo, el odio y otras emociones negativas. Es una víctima de Avidya. La ignorancia se interpone en su camino hacia la expresión total de su divinidad.

44. La debilidad fluye como sangre en un hombre incorregible.

45. El principal objetivo de la educación es enseñar al hombre a vivir en armonía con otros. El propósito fundamental de la educación es enseñarle el camino para eliminar todas las barreras que separan a los hombres entre sí y para reconocer al Uno subyacente, el principio no-dual en todos los seres.

46. Medita en el Atman única e inmortal que yace oculta en todas las formas, medita en la unidad de la vida y en la aproximación consciente al Atman, tu propio Ser interior, la Base, el Soporte, el Origen, el Sustrato de todo.

47. La ira es una gran fuerza. Si la controlas, puedes transmutarla en un poder que puede mover el mundo entero.

48. Fe y sinceridad constituyen el sendero de la Inmortalidad. Desconfianza e insinceridad, el sendero de la muerte.

d) El aspirante sabio

49. Aquél que es regular en su meditación y que es desapegado y perspicaz no puede tener una caída. Está cercano a la inmortalidad o Nirvikalpa Samadhi.

50. Aquél que es descuidado y lleva una vida despreocupada de disipación está en el sendero de la muerte. Aquél que es cuidadoso y atento, que se deleita en la reflexión y en investigar sobre el Ser está en el sendero de la inmortalidad o beatitud eterna.

51. El amor es una fuerza divina. Es el poder más grande sobre esta tierra. El amor une, redime y salva. Está absolutamente libre de cualquier tinte de egoísmo. Nunca regatea ni espera nada. Fluye espontáneamente de un corazón puro como la Ganga. Siempre da y da al igual que el sol. Nunca toma nada.

52. Aquellos que son veraces y puros no mueren. Aquellos que son falsos y lujuriosos es como si ya estuvieran muertos.
53. Los aspirantes sedientos que están dotados de desapego y discernimiento se deleitan en la meditación y se regocijan en el Atman interior.
54. No persigas la vanidad mundana. Sé humilde y simple. Medita seriamente, elévate a las alturas de la sabiduría de los Upanishads y goza de la bienaventuranza eterna del Nirvikalpa Samadhi. Esta es la forma y el único camino hacia la paz.
55. Vigilante entre los descuidados, despierto entre los que duermen, controlado entre los indulgentes, reflexivo entre los que no piensan, el aspirante sabio avanza valientemente, alcanza la meta y obtiene inmortalidad y beatitud eterna.
56. La ley de la jungla prevalece entre las personas y naciones egoístas. No les importa el bien de los demás. El egoísmo nubla el entendimiento. El egoísmo es una maldición mortal.
57. Un hombre egoísta no puede gozar plenamente de la vida y de la verdadera felicidad. Tiene corta visión. Sufre de miopía espiritual.
58. Muévete libremente y en paz con un taparrabo. Anda sin rumbo fijo libre de preocupaciones viviendo de lo que obtengas de limosnas. Goza de la felicidad de la meditación y bebe el elixir del contentamiento. ¿Hay alguna bebida más deliciosa que las refrescantes aguas de la Ganga? Duerme en el pasto verde, el colchón de la naturaleza. Que tus manos sean tu almohada. El reino de los tres mundos no puede tentarte ahora.

e) Chispas de sabiduría

59. Riqueza y poder prometen darte comodidades físicas pero nunca lo hacen. Te engañan y atrapan en las redes del Samsara. Te esclavizan. Cierran para ti las puertas del dominio ilimitable de la paz y la felicidad eterna del Atman. No tienen valor en absoluto para los aspirantes desapegados. Ellos los patean sin compasión como objetos sin valor o trozos de vidrio roto. Pero parecen ser algo muy valioso a los ojos de los hombres de mente mundana. Para ellos, significan todo y el único fin. Desperdician su vida entera en perseguir esas dos sombras fugaces y sin valor.
60. Ciento ocho es un número sagrado para un hindú. El rosario de un hindú tiene 108 cuentas. Cuando escribe una carta a un Swami o Sannyasin, pone 108 antes de su nombre (Shri 108 Swami Satchidananda). En Archana, la ofrenda de flores al Señor en los templos, el número es 108. Para un musulmán, el número 786 es muy sagrado. Él escribe 786 antes de comenzar a escribir sus cartas. Hay un gran misterio en los números. Si estudias la ciencia de los números, conocerás muchas cosas.
61. Todo es una expresión de tu propio Ser interior. El universo entero es un todo indivisible. Nadie puede separarse del resto. Todo está enhebrado en el Señor como perlas en un collar. El Señor es la única alma-hilo.

62. No persigas la búsqueda de la mente carente de alegría. Haz auto-entrega. Repite el Nombre del Señor regularmente. Tu corazón alcanzará la plenitud pronto.
63. Una acción es un pensamiento en manifestación.
64. El pensamiento crea los mundos.
65. Brahman, el Eterno, es indivisible. El mundo entero es indivisible. La paz es indivisible. Así es la felicidad.
66. Se alcanza al Señor aniquilando los deseos. Éstos llevan al apego en este mundo. El deseo es la causa de la reencarnación. Destruye esta red de deseos y esperanzas, y limpia así a la mente. Fija la mente pura en el Ser Supremo y obtén Nirvana o Beatitud Eterna.
67. Todo esfuerzo por lograr riqueza o poder mediante engaño, corrupción, astucia y manejos turbios afectará finalmente tu paz y prosperidad. La Ley de Retribución es absoluta. Acción y reacción son iguales y opuestas. Entiende la Ley y vive honesta y sinceramente.
68. Todas las acciones egoístas y deshonestas son fuente fértil de interminable miseria, desgracia y sufrimiento.
69. Todo santo es un guerrero potencial ceñido con la armadura de Dios.
70. Servir al pobre, al enfermo y al santo, servir al país, levantar al caído, guiar al ciego, compartir lo que tenga con otros, llevar solaz al afligido y alegrar al sufriente son mis ideales. Tener perfecta fe en Dios, amar a mi vecino como mi propio Ser, amar a Dios con todo mi corazón, mente y alma, y proteger a las vacas y animales, a los niños y las mujeres son mis fines. Mi consigna es el amor. Mi fin es Sahaja Samadhi Avastha, el estado de súper-conciencia natural y continuo.
71. ¡Oh tonto! ¿De qué sirve el cabello enmarañado, la desnudez, la piel de venado y el Kamandalu? ¡Pobre de ti, oh hipócrita! En tu interior, está la suciedad de Trishna, el deseo; hay mucha impureza, hay orgullo, codicia, celos, maldad y odio. Te revistes con la apariencia de santidad para engañar a la gente. Engañando a otros, te engañas a ti mismo. Abandona ese vil hábito. Sé realmente limpio, honrado y santo internamente.
72. ¡Oh Ram! Estás espiritualmente hambriento. Yo saciaré tu hambre con la leche de la sabiduría. Te guiaré en el dominio ilimitado de la beatitud eterna donde ninguna tentación, el demonio o Mara pueden entrar o asaltarte. Abriré para ti la puerta de la vida eterna. Medita regularmente. Ten un ferviente anhelo de liberación. Estate vigilante.
73. La gracia divina destruye al demonio y su reino.

f) La verdad acerca de Dios

74. Dios te ama aún cuando te alejas de Él. Cuánto más te amaré si recurres nuevamente a Él con sinceridad, fe y devoción. Su amor es muy grande, más grande que la montaña más grande, más profundo que el océano más profundo.

75. Las Leyes de Dios están en tu respiración, en tu sangre y en tus ojos; están en el aire, en el agua, en la tierra y en las plantas. Todos ellos te hablan. Entiéndelos. Vuélvete sabio. No cierres tus ojos y tus oídos. Escucha las palabras de Dios en el fluir del aliento, en el ritmo del pulso y en los latidos del corazón.

76. Un Dios entendido no es Dios en absoluto. Un Dios entendido por la mente humana finita no es el verdadero Dios Infinito. Se convierte en un Dios limitado. De allí que no sea el verdadero Dios.

g) La Sadhana suprema

77. Un hombre malvado ve las faltas de otros incluso si son tan pequeñas como una semilla de mostaza. Pero es deliberadamente ciego para sus propias faltas aunque sean tan grandes como un coco.

78. Hay algunas flores que tienen un color hermoso pero carecen de perfume. Así también hay quienes dicen palabras dulces y floridas pero no actúan acordemente.

79. Si realmente amas a tu amigo Ram Krishna, los dolores y sufrimientos, la gloria y el goce de Ram Krishna se vuelven tuyos porque te identificas con él.

80. Mortifica la naturaleza inferior. Crucifica la carne. Subyuga las pasiones. Ten autocontrol. Sólo entonces tendrás fuerza para soportar la Cruz en cualquier forma que el Señor ordene para ti.

81. No puede haber deseo por un objeto que es totalmente desconocido.

82. Puedes tener ensueños, anhelos o atisbos de imaginación, pero el verdadero deseo surge solamente cuando la mente presenta el objeto a buscar.

83. La Sadhana no dará muchos frutos tangibles si no es ayudada por el desapego o Vairagya. Será como el agua puesta en una vasija de barro sin cocer. La energía se escapará por los agujeros hechos por las ratas de los sentidos. De allí que el cultivo del desapego y el desapasionamiento mental sea muy necesario. También se necesita alerta o vigilancia.

84. Soporta insultos. Soporta injurias. Esta es la Sadhana más importante. Esto te dará inmensa paz y fuerza de voluntad.

85. El hombre es un ser complejo. Es muy difícil conocer el corazón de un hombre. Sólo Dios lo conoce.

86. Recuerda la historia del santo que respondió a la pregunta de una mujer sólo en el último momento antes de su muerte “Mi barba es superior a los pelos de la cola del perro”. No digas “Tal o cual hombre es bueno” mientras esté vivo.

(Nota: la historia se refiere a una mujer de la vida que por alguna razón se burló de un santo, haciendo un comentario sarcástico en referencia a que él no era mejor que un perro o que no era realmente un hombre santo como parecía. La moraleja de la historia es que Maya, el poder ilusorio del Señor, es muy tramposo y nadie puede estar seguro de lo que le puede suceder ya que siempre está la posibilidad de tener una caída. Esto es así especialmente con referencia a la lujuria. Mientras uno esté vivo, no puede estar completamente seguro de que podrá mantener su pureza. De allí que el santo respondiera sólo un momento antes de morir. Es también una advertencia para el aspirante espiritual que debe estar atento y muy vigilante a lo largo de toda su vida.)

87. Diferentes clases de luces - roja, azul, etc. - pueden aparecer y desaparecer durante la meditación. Ignóralas y avanza hacia la meta que es la Fuente de todas esas luces y de todo fenómeno que trasciende todas las luces.

88. Conocer la Verdad que está detrás de toda manifestación es sabiduría. Eso es realización.

89. ¡Oh Señor! No sé más que rogar, “Que todos sean felices”.

90. El reino del Cielo, el Hogar de beatitud eterna, está en tu interior.

91. Radha es la Shakti o poder dinámico del Señor Krishna. Ella es la personificación del amor absoluto por la Divinidad.

92. Maya no significa ilusión. Significa un misterio. Maya es el poder indefinible por el cual Dios, permaneciendo inmutable, da origen a la aparición de este universo cambiante. Maya oculta lo real y hace que lo irreal parezca real. Ella manifiesta lo irreal.

93. Este mundo no es una ilusión. Pertenece a un orden inferior de realidad con respecto al Absoluto. Es relativamente real, mientras que Brahman es absolutamente real.

94. La vida subconsciente es más poderosa que nuestra vida corriente de conciencia objetiva. Debajo de nuestra vida consciente hay una región muy amplia de vida subconsciente. La misma puede modificar e influenciar nuestra vida consciente. Mediante la práctica de Yoga, tú puedes modificar, controlar e influenciar las profundidades subconscientes. Todos los hábitos se originan en el subconsciente. Todos los hábitos arraigados en el subconsciente. La experiencia súper-consciente es Turiya o el cuarto estado. Es Nirvikalpa Samadhi o el estado de conciencia perfecta o unión con el Ser Supremo.

95. No vienes al mundo con total olvido y en completa oscuridad. Naces con ciertos recuerdos y hábitos adquiridos en la vida anterior. Los deseos se originan en experiencias previas. Vemos que nadie nace sin deseo. Todo ser nace con algunos

deseos que están asociados con lo que ha gozado en la vida pasada. El deseo prueba la existencia de su alma en vidas anteriores.

GLOSARIO

Acharya: Maestro.

Adhara: Sistema compuesto por las cinco Koshas o envolturas (física, pránica, mental, intelectual y de felicidad).

Adharma: Vicio.

Adhikari: Persona calificada.

Adhyátmico: Espiritual.

Adrishta: Destino; invisible.

Advaita Bhavana: Actitud mental o sentimiento de que sólo existe el Uno.

Aham Brahma Asmi: “Yo soy Brahman”.

Aishvarya: Poderío, señorío, supremacía, poder sobrenatural, majestuosidad divina.

Ajñana: Ignorancia.

Akasha: Éter, espacio.

Akhilarasamrita: El néctar de la dicha suprema.

Amara Purushas: Seres eternos.

Anahata: Sonido místico oído por los Yoguis.

Anandamaya Kosha: Envoltura de felicidad; cuerpo causal.

Anandatitam: Más allá de Ananda, la felicidad suprema.

Aniruddha: Nombre del hijo de Pradyumna y nieto de Shri Krishna.

Antahkarana: Órgano interno compuesto de mente, intelecto, memoria y ego.

Aparoksha Anubhuti: Experiencia directa.

Apurva: Consecuencia imprevista o remota de un acto; consecuencia no precedida inmediatamente por su causa.

Archa Avataras: Encarnaciones divinas asumidas con el fin de que los devotos puedan adorar al Señor.

Ardhangini: Lit. La mitad del cuerpo; esposa.

Asana: Postura de Yoga.

Ashramas: 4 etapas de la vida; Brahmacharin o estudiante, Grihastha u hombre de familia, Vanaprastha o habitante del bosque, y Sannyasin o renunciante.

Asura: Demonio.

Asúrico: Demoníaco; con bajas tendencias debido al predominio de Tamas y Rajas.

Atma Anubhava: Experiencia del Alma o Ser.

Atma Bhava: Sentimiento de que todo es el Ser.

Atman: Alma.

Atma-vichara: Indagación en el Ser.

Avatara: Encarnación Divina.

Avidya: Ignorancia.

Baddha Jiva: Aquél que está en estado de esclavitud.

Badrinath: Lugar sagrado en el Himalaya.

Bhagavata: “Shrimad Bhagavatam”, escritura que narra las glorias del Señor Vishnu en Sus diferentes encarnaciones.

Bhagavatas: Devotos de Bhagavan, Dios.

Bhakti Rasa: El néctar de la devoción.

Bhakti: Devoción.

Bhakti-Yukta Jñana: sabiduría unida a la devoción.

Bharata Varsha: Nombre original de la India.

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

Bhava: Sentimiento, actitud mental.

Bheda Buddhi: Intelecto que crea diferencias y diversidad.

Bija Aksharas: Sonidos semilla.

Brahma Jñana: conocimiento de Brahma, Dios.

Brahma Vidya: Conocimiento de Brahma.

Brahmachari: Joven que está en la etapa de estudiante. Aquél que practica Brahmacharya.

Brahmacharya: Celibato.

Brahmakara Vritti: Pensamiento único en Brahman con exclusión de todo otro pensamiento, lo que se logra por medio de la intensa meditación vedántica.

Brahman: Ser Supremo, Dios.

Brahmana: Perteneciente a la casta sacerdotal.

Brahmanishtha Guru: Maestro espiritual cuya conciencia está establecida en Brahman, Dios.

Chakra: Vórtice energético.

Charvaka: Perteneciente a la escuela de filosofía materialista.

Chaturvyuha: Cuatro manifestaciones del Ser Supremo.

Cheshta: Esfuerzo, actividad.

Chit y Achit: Conciencia y materia inanimada respectivamente.

Chit: Conciencia.

Chitta: Sustancia mental; mente subconsciente.

Daivi Sampat: Cualidades divinas; riqueza divina.

Darshan: Visión del Señor o de un Maestro iluminado.

Deha Adhyasa: Identificación con el cuerpo.

Dehatma Buddhi: Intelecto que hace que uno identifique al Ser con el cuerpo.

Devas: Deidades o seres celestiales.

Dharma, Artha, Kama y Moksha: Deber, riqueza, placer y liberación; los cuatro Purusharthas o fines de la vida.

Dharma: Virtud.

Dharmashala: Refugio para peregrinos espirituales.

Dhoti: Tela larga que se enrolla en la parte inferior del cuerpo y que a veces se pasa entre las piernas y se ajusta en la cintura; indumentaria hindú tradicional para los hombres.

Divya Chakshus: Visión divina.

Divya Gandha: Fragancia divina.

Dosha: Defecto.

Dvaita-Advaita Vivarjita: Más allá del monismo y el dualismo.

Gandharva: Músico celestial.

Ganga: Río Ganges; diosa del río Ganges. En sánscrito, la palabra “río” es femenina.

Grihastha: Hombre de familia.

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

Hari Nama: El nombre de Hari, Dios.

Hari: Nombre del Señor.

Havan: Ofrenda de oblaciones al fuego.

Hiranyagarbha: Inteligencia cósmica; el Señor Supremo del universo; también llamado Brahma, Prana cósmico, Sutratma, Aparabrahma, Mahabrahma o Karyabrama. La suma total de todos los cuerpos sutiles; el ser creado superior mediante el cual el Ser Supremo proyecta el universo físico; mente cósmica.

Indriya Tripti: Satisfacción nerviosa o sensoria.

Indriyas: Cinco órganos sensorios y cinco órganos de acción.

Ishta Devata: Deidad elegida.

Ishvara: Dios como Regente del mundo.

Ishvararpana: confiar en Dios, ofrecerle todo a Dios.

Jalandhara Bandha: Llave del mentón que consiste en presionar el mentón contra el pecho.

Japa: Repetición de mantras.

Jivanmukta: Liberado en vida.

Jivatma: Alma encarnada.

Jñana Chakshus: Ojo de la sabiduría o intuición.

Jñana Yoga: Sendero del discernimiento.

Jñana: Sabiduría.

Jñani Bhakta: Devoto que quiere a Dios sin esperar nada de Él.

Jñani: Sabio que alcanza la realización del Ser mediante el sendero del discernimiento.

Jyoti: Luz.

Kaivalya: Liberación.

Kalpa Vriksha: Árbol místico que satisface los deseos.

Kalpana: Imaginación.

Kama: Deseo; lujuria; pasión.

Kamandalu: Recipiente usado por los ascetas para llevar agua.

Karana Sharira: Cuerpo causal. La envoltura más cercana al alma conocida como envoltura de felicidad.

Karma Yoga: Sendero de la acción desinteresada.

Kartritva Abhimana: Egoísmo que da la noción de ser el agente de la acción.

Kasoti: Pequeña piedra que usan los joyeros para probar la calidad del oro.

Khechari Mudra: Práctica yóguica que permite volar por el aire.

Kirtan: Canto devocional.

Koshas: Envolturas o vainas que cubren al alma en su peregrinar. Ellas son cinco, la Kosha del cuerpo, la del Prana, la de la mente, la del intelecto y la de la felicidad.

Kshatriya: Perteneciente a la casta militar.

Kumbhaka: Retención del aliento.

Lakshmi: Diosa de la fortuna, Consorte del Señor Vishnu.

Lakshya: Objetivo, meta.

Likhita Japa: Práctica consistente en repetir el mantra en forma escrita.

Lila: El juego divino del Señor.

Lokasangraha: Solidaridad con el mundo; elevación del mundo.

Lokayata: Materialista, Charvaka.

Maha Bhava: Máxima emoción alcanzada por el devoto.

Mahatma: Gran alma.

Mahavakya: Grandes dichos de los Upanishads.

Manana: Reflexión sobre lo escuchado.

Mantra Shastra: Ciencia del mantra.

Mara: Demonio; dios del amor o la lujuria.

Mauna: Práctica del silencio.

Maya: Cósmica ilusión que hace que el hombre vea al mundo como real e ignore la presencia de Dios.

Moha: Ilusión causada por el pensamiento erróneo, amor con apego, falsa identificación.

Moksha: Liberación.

Mukta Jiva: Aquél que está liberado en vida.

Mukti: Liberación.

Mula Ajñana: Ignorancia primaria que contiene todas las potencialidades.

Mula Bandha: Contracción del segundo esfínter anal.

Muni: Sabio silencioso.

Murti: Ídolo o imagen de la Divinidad.

Nada Yoga: El Yoga del sonido. El practicante se funde en el Absoluto concentrándose en el sonido sutil o Nada.

Naishthika Brahmachari: Aquél que ha tomado el voto de celibato de por vida.

Nama Japa: Repetición del nombre de Dios.

Narasimha: Encarnación Divina mitad hombre y mitad león.

Narayana Bhava: Sentimiento de que todo es Dios.

Narayana: El Refugio de todos, Dios.

Nididhyasana: Meditación.

Nirdvandva: Más allá de los pares de opuestos tales como placer y dolor, o frío y calor.

Nirguna Brahman: Dios sin atributos.

Nirguna Upasana: Meditación en Dios sin atributos.

Nirguna: Aquello que no está condicionado por las gunas o cualidades de la naturaleza.

Nirvana Mukti: Liberación final.

Nirvikalpa Samadhi: Estado de súper-conciencia en el que no hay mente ni tríada de meditador, meditación y objeto de meditación. Es un estado más allá del mundo.

Nishkama Karma Yoga: El Yoga del servicio desinteresado.

Nishkama o Nishkamya Seva: Servicio desinteresado.

Nitya Mukta: Aquél que está eternamente liberado.

Niyama: Observancias éticas.

Parabrahman: Ser Absoluto indiferenciado.

Paraparam: El Ser Supremo que trasciende incluso el más allá.

Pradyumna: Nombre del dios del amor que encarnó como el hijo de Shri Krishna y Su esposa Rukmini.

Prahlada: Nombre de un gran devoto del Señor Vishnu.

Prajña Chakshus: Ojo de la sabiduría o intuición.

Prana: Energía vital.

Pranayama: Práctica respiratoria que permite controlar Prana.

Prarabdha: Karma maduro que está listo para cumplirse en esta vida.

Prema: Amor.

Puja: Adoración.

Purusha: El Ser Supremo, aplicado al Señor. El Ser que mora en el corazón de todos los seres. Para distinguir al Señor del alma encarnada o Jivatma, se hace referencia a Él como Parama (Supremo) Purusha o Purushottama (el mejor de los Purushas).

Purushartha: Esfuerzo individual. Los cuatro fines de la vida (Artha o riqueza, Kama o placer, Dharma o virtud, y Moksha o liberación).

Raga: Atracción, apego, amor ciego.

Rajas: Cualidad que genera pasión e inquietud.

Ram: (o Rama) Nombre de Dios como el Absoluto o como la encarnación divina de Shri Rama, el hijo del rey Dasharatha.

Rasa: Deleite supremo que obtiene el devoto en comunión con el Señor.

Rishi: Sabio vidente.

Ruchi: Gusto.

Sadhana: Práctica espiritual.

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

Sadhu: Renunciante, asceta.

Saguna Brahman: El Ser Absoluto concebido con atributos.

Saguna Upasana: Meditación en Dios con atributos.

Sahakarín: Factor que ayuda.

Samanya Agni: Fuego común o latente.

Samanya Jñana: Conocimiento general.

Samsara: Rueda de nacimiento, sufrimiento y muerte.

Samskaras: Impresiones de pasadas experiencias.

Samyag Darshan: Percepción correcta; visión igualitaria; realización monista superior; conocimiento perfecto.

Samyama: Perfecto control que consiste en la práctica de concentración, meditación y Samadhi.

Sankalpa: pensamiento, deseo, imaginación.

Sankarshana: Nombre de Balarama, el hermano mayor de Shri Krishna.

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

Satchidananda Svarupa: Naturaleza de Satchidananda (ver Satchidananda Brahman).

Sat-Guru: Verdadero Maestro Espiritual.

Satsanga: Compañía espiritual.

Sáttvico: Puro.

Satvatas: Devotos del Señor Krishna.

Satya: Verdad.

Savikalpa Samadhi: Estado de conciencia en el que permanece la tríada de meditador, meditación y objeto de meditación. En él hay mente y mundo.

Sayujya: Unión con Dios.

Shad Kriyas: Seis prácticas de limpieza propias del Hatha Yoga.

Shama: Serenidad, calma mental.

Shastras: Escrituras.

Shavasana: Postura de Yoga en la que se descansa de espaldas en el piso.

Shirshasana: Postura sobre la cabeza.

Shruti: Vedas, escrituras reveladas.

Siddhas: Santos, seres perfectos.

Svadhya: Estudio espiritual.

Svarajya: Independencia.

Svarga: Cielo.

Svarupa: Naturaleza esencial.

Svayambhu: Brahma, el Creador.

Taapas: Desgracia, sufrimiento.

Tailadhara: Chorro de aceite.

Tamoguna: Cualidad de inercia.

Tapas: Austeridad, sacrificio.

Tatastha: Noción indirecta de algo.

Titiksha: Poder de resistencia ante los pares de opuestos.

Trigunatita: el que está más allá de las gunas o cualidades de la naturaleza.

Tulasi: Consorte del Señor Vishnu que adoptó la forma de la planta Tulasi (de la familia de la albahaca) con cuyas hojas se Lo adora.

Udana Vayu: Uno de los cinco aires vitales.

Uddiyana: Práctica yóguica de elevación del diafragma con retracción de los músculos abdominales debajo de las costillas.

Upadhi: Atributo superpuesto que vela, limita y colorea la sustancia que está detrás; instrumento; vehículo, cuerpo; término técnico usado en la filosofía Vedanta para cualquier superposición que dé una visión limitada del Absoluto y Lo haga aparecer como relativo.

Upasana: Lit. Sentarse cerca; adoración o contemplación del Señor; meditación.

Vaasudeva: Nombre de Shri Krishna.

Vaikuntha: Morada del Señor Narayana o Vishnu.

Vairagi: Aquél dotado de desapego o Vairagya.

Vairagya: Desapego.

Vaishnavas: Devotos del Señor Vishnu.

Vajroli Mudra: Práctica consistente en elevar los fluidos de la región pélvica mediante la apropiada contracción de los órganos de esa región.

Vandana Bhakti: Devoción expresada mediante la postración y reverencia.

Varna: Casta (sacerdotal, militar, comerciante y de servicio).

Varnashrama Dharma: Deberes correspondientes a la casta y a la etapa de la vida.

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

Vasana-Kshaya: Destrucción de los deseos o las tendencias (Vasanas).

Vibhava: Manifestación, aparición.

Vichara: Indagación acerca de la naturaleza del Ser.

Vikara: Modificación o cambio, generalmente en referencia a la modificación de la mente, individual o cósmicamente.

Virya: Energía seminal; fuerza; poder.

Vishesha Jñana: Conocimiento especial.

Vishvarupa Darshan: Visión de la manifestación cósmica del Señor.

Viveka: Discernimiento entre lo Real y lo irreal.

Viveki: Hombre de discernimiento.

Vrata: Voto.

Vrishnis: Dinastía de la familia de Shri Krishna.

Vrittis: Ondas de pensamiento, modificación mental, pensamiento.

Vyuha: Cuádruple manifestación del Ser Supremo o Purushottama como Vaasudeva, Sankarshana, Pradyumna y Aniruddha.

Yama: Autocontrol. Dios de la muerte.

Yoga Sadhana: Práctica de yoga.

Yuga: Era, edad del universo. Hay cuatro Yugas conocidas: Satya, Treta, Dvapara y Kali Yuga.